

Reinigen van de huid:

Natuurlijke make-up remover:

- Watje met zoete olie: amandelolie werkt heel goed

Aardappel gezichtsreiniger of lotion:

- 1 aardappel met een komkommer in de blender te mixen en vervolgens wat baking soda en een beetje water toevoegen.
- Komkommerlotion: sap van ½ komkommer en evt beetje melk
- Komkommer munt lotion: sap van ½ komkommer en 4 eetl verse munt
- Vlierbloesem lotion: 6 eetl bloesem in een afsluitbare pot en voeg er twee kopjes kokend water aan toe. Voor een verzachtende werking zou je nog een lepel honing kunnen toevoegen. Sluit de pot af en laat het een nacht staan. De volgende dag kun je dit filteren. Je kunt ook gedroogde vlierbloesem kopen bij een drogisterij of reformzaak. Daarvan heb je dan twee eetlepels nodig voor de lotion.
- Kruidenlotions:
Geschikte kruiden voor huidlotions zijn:

- Peterselie (tegen vlekkerige huid en pukkels)
- Duizendblad (bij een vette huid)
- Rozemarijn (verstevigend en genezend)
- Munt (stimulerend)
- Sering (desinfecterend)
- Geranium (desinfecterend)
- Bladeren van lelietjes van dalen (verzachtend bij ontsteking)
- Lavendel (kalmerend en lekkere geur)
- Paardenbloem (tegen valse huidskleur)
- Kamille (genezend, voorkomt rimpels)

Giet dit over een halve liter kokend water. Dek het mengsel daarna af zodat er geen goede eigenschappen met de damp verdwijnen, en laat het een paar uur trekken. Daarna kun je het vocht zeven en overgieten in een flesje bij voorkeur van donker(bruin) glas. Deze mengsels zijn namelijk gevoelig voor licht. Daarnaast zijn ze beperkt houdbaar en ze blijven ongeveer maar een week goed. Als je het in de koelkast bewaart, is het wat langer houdbaar.

Scrub:

- Zoutscrub: 1 kopje zeezout, 1 kopje olijfolie 4 druppels lavendelolie
- Suikerscrub: (droge en gevoelige huid) 1 kopje suiker, olijfolie, drupje amandelolie
- Wortelscrub: geraspte wortel en suiker

Maskertjes

Smeer met ronddraaiende bewegingen op je gezicht en laat 15 tot 20 minuten intrekken. Daarna afspoelen met lauwwarm water en droogdeppen. Maximaal 2 keer per week gebruiken.

Droge huid:

- Ei avocado maskertje: 1 eigeel, olijfolie en warme honing,
- Zure room maskertje: zure room, olijfolie, 1 gepureerde avocado
- 1 geprakte avocado en olijfolie

Vette huid:

- Maskertje met wortel(pulp): 2 wortelen, even zacht koken, in de blender, en meng het met 1 eetl honing.
- Masker met tomatenpulp: Wekelijks een masker van tomatenpulp dat je 10 tot 15 minuten laat zitten helpt je huid een goede balans te krijgen, neemt excessieve olie op en werkt goed tegen een doffe huid.
- Banaanmaskertje: 1 tl honing, paar druppels sap van limoen of sinaasappel, 1 (over)rijpe banaan

Alle huidtypen:

- Masker Avocado en tomaat: vormen ook een goede combi als gezichtsmasker, vooral bij de gecombineerde huid.
- Honingmasker: Verwarm wat honing en smeer het op je gezicht. Laat 15-30 minuten intrekken. Afspoelen met warm water. Voeg eventueel wat havermeel toe (havermeel is fijngemalen haverhout).

Heel gevoelige of verbrande huid:

- Yoghurtmasker: 1 kopje koude yoghurt, en half kopje haverhout
- Yoghurtmasker: 1 kopje koude yoghurt en een half kopje eiwit.

Oudere huid:

- Suiker masker: 3 theelepels warm water en 2 theelepels suiker. (suiker helemaal laten oplossen (pas op dat mengsel warm is bij t opbrengen, maar niet te heet!))

Huidklachten:

Bij acné en puistjes of bij heel vette huid:

- Was je gezicht 2x per dag met honing
- Reinigende lotion: 1 tl appelazijn, 2 tl groene thee, 5 tl suiker, 1 tl honing (Meng de appelazijn met de groene thee, de suiker en de honing)
- Tomatenmassage: tomaat door de helft snijden en de gezichtshuid zacht met de helften masseren. Reinig je gezicht met lauwwarm water na 5 minuten.
- Is je huid erg droog: insmeren met beetje kokosvet

Aardappel tegen donkere kringen onder de ogen:

- Regelmatig 15 tot 20 minuten rauwe aardappelschijfjes op je oogleden leggen helpt tegen donkere cirkels en vermoeide ogen.

Grauwe huid:

- Maskertje van een paar (zoete) aardappels, Kook en pureer de aardappel en laat afkoelen. Knijp verse citroensap uit en meng een paar druppels door aardappelpasta.

Vervagen Pigmentvlekken:

- Maskertje van vers citroensap met rauwe honing en kaneel.

Droge lippen of droge plekken op ellebogen of hielen

- Beetje honing erop voor t slapen gaan

Douchen

- Douche smoothie: 20 gr geraspte zeep of [zeepvlokken](#) (marseillezeep Dille en kamille bv), 40 gram kokend water, 30 gram amandel olie. (of elke andere vloeibare plantaardige olie nemen zoals bijv. druivenpit, zonnebloem, soja of walnoot olie) Eventueel nog 5-8 druppels etherische olie naar keuze maar die olie weglaten als je zeep maakt voor kinderen.

Rasp een stuk zeep heel fijn tot je 20 gram hebt. Doe de fijngerapste zeep in een glazen schaal, giet er 40 gram kokend water op (let op, dit is maar een klein beetje water). Roer even goed door zodat de zeep een beetje gaat smelten en laat het geheel een beetje afkoelen (af en toe nog even roeren). Als het geheel lauw is voeg je de plantaardige olie toe en eventueel je etherische olie. Dan neem je de mixer en mixt het geheel tot een cremige massa die eruit ziet als slagroom. Deze hoeveelheid is voldoende voor 2 potjes. Het beste zet je 1 potje in de douche en bewaar je de andere tot gebruik in de koelkast.

- Douchegel: 160 ml vloeibare zeepbasis (bv vloeibare Castillezeep), 60 ml honing, 2 tl amandelolie, 1 tl vitamine E olie, 50-60 druppels etherische olie. (minstens 6 maanden houdbaar)

Shampoo

Zelfgemaakte shampoo schuimt niet zoals je gewend bent van shampoo, maar reinigt wel. Vaak kost het een paar weken om je haar helemaal schoon te hebben en het weer in balans is.

Shampoo op basis van zeep:

- Voor elke dag: basisshampoo : 4 gr zeepvlokken of geraspte marseillezeep, 250 ml gekookt water, goed roeren, afkoelen.
- Voor droog haar: basisshampoo met kwart kopje olijfolie, avocado of amandelolie.
- Voor gekleurd haar: basisshampoo met kruidenthee ipv gewoon water. Laat de thee 20 minuten trekken, breng het dan weer even aan de kook en giet het vervolgens over de zeepvlokken. Gebruik rozemarijn voor donker haar en kamille als je blond bent.

Shampoo op basis van baking soda:

- Bakpoeder anti roos en schimmel shampoo: 1 eetl baking soda, 1 mok kokend water. Eventueel wat drupjes etherische olie voor de geur. (soda in mok, eerst beetje water, roeren en dan de rest) Voor gebruik beetje warm water erbij. Inmasseren en minimaal 3 minuten laten intrekken, uitspoelen.
- Appelazijn shampoo: 2 eetl baking soda(zuiveringszout), 6 eetl water. (genoeg voor lang haar)
- Glansspoeling: 1 eetl appelazijn in kopje warm water

Scheerschuim:

- Scheerschuim: 20 gr geraspte marseille zeep zonder geur, 40 gr kokend water, 15 gr zoete amandelolie, 10 gr jojobaolie, 5 gr rozenbottelolie, 5 druppels sandelhout etherische olie of lavendel etherische olie, 5 druppels salie etherische olie

Rasp een stuk zeep heel fijn tot je 20 gram hebt. Giet hier dan 40 gram kokend water op (let op, dit is maar een klein beetje water). Roer even goed door zodat de zeep een beetje gaat smelten en laat het geheel een beetje afkoelen (af en toe nog even roeren). Als het geheel lauw is en de zeep zacht geworden is dan voeg je de plantaardige olie en de etherische olie toe. Dan neem je de mixer en mixt het geheel tot een cremige massa die eruit ziet als slagroom. Dan is je schuim klaar voor gebruik. Dit scheer schuim is natuurlijk geschikt voor zowel mannen als vrouwen. Doe je scheer schuim in leuke glazen potten (of als je dat liever niet in de badkamer gebruikt kan je natuurlijk ook kunststof nemen).

Deze hoeveelheid is ruim voldoende voor 2 potjes van 50 ml. Het beste zet je 1 potje in de badkamer en bewaar je de andere tot gebruik in de koelkast.

Scheerirritatie:

- Verse eucalyptus crème: jojoba olie met paar druppels eucalyptusolie mengen
- Koude groene thee op plek deppen
- Natte muntblaadjes op de huid leggen
- In de winkel kan je goede aloevera crème of Calendula crème kopen

Deodorant:

- Blokje aluin
- Mengsel van kokosolie met bakpoeder:
 - 2 eetlepels baking soda (zuiveringszout)
 - 2 eetlepels maïszetmeel (in poedervorm!)
 - 2 eetlepels kokosolie
 - Eventueel een paar druppeltjes etherische olie naar keuze.
- Het makkelijkste is het om de kokosolie even te verwarmen zodat ze vloeibaar wordt daarna roer je er de 2 eetlepels maïzena en het zuiveringszout door. Deze massa kan je dan heel makkelijk in een glazen potje gieten (bijv. een leeg cremepotje) Na een paar uurtjes in de koelkast is je deo dan weer hard en kan je die gebruiken. Neem met een klein spateltje een beetje crème deo uit het potje en smeer het onder je oksels. Heel even laten intrekken en drogen en je bent klaar voor een frisse dag.