

voorwoord

Culinaire Cosmetica staat vol met tips en recepten om zelf natuurlijke cosmeticaproducten te maken. Van makkelijk en snel te maken maskertjes tot recepten die iets meer tijd kosten, zoals een dagcrème of een lichaamspakking.

Culinaire Cosmetica is onderverdeeld in (voedings)producten van a t/m z (onder andere groenten, vruchten, kruiden, plantenoliën). Bij elk product staat een recept, zodat je meteen aan de slag kunt met de ingrediënten in jouw fruitschaal, kruidentuin, koelkast en voorraadkast. Het is eenvoudig, leuk en je bespaart er geld mee. Het enige nadeel is dat zelfgemaakte brouwsels minder lang houdbaar zijn. Maar dat kun je oplossen door kleine hoeveelheden te maken. Of door een natuurlijk conserveermiddel toe te voegen, dat werkt tegen gisten, schimmels en bacteriën. Ik werk zelf het liefst met verse producten die veel voedingswaarde hebben en (vrijwel) niet met chemische bestrijdingsmiddelen zijn behandeld. Ik kom dan meestal uit op biologische producten.

Tegenwoordig zie je door de bomen het bos niet meer, door alle informatie over wat er allemaal in je eten zit. Je kunt er keuzestress van krijgen of je ziet er de smakelijke kant van in. Laat alle prefab en voorgesneden onzin links liggen en ga weer achter het fornuis toveren met verse en eerlijke ingrediënten. Iedereen kan immers (leren) koken. Je maag zal je in elk geval dankbaar zijn.

En over organen gesproken... je huid is het grootste orgaan van jouw lichaam. Je zou dus kunnen zeggen dat je je huid en haar te eten geeft met tonics, crèmes en shampoo. Als je liever geen troep in je maag hebt, is het eigenlijk raar dat je dat wel toelaat op je huid en in je haar. Als huid- & haarkok kun je zelf de mix van ingrediënten samenstellen die perfect is voor de specifieke behoeftes van jouw huid & haar.

Bon appetit voor jouw huid & haar!

Crêpe Suzette

PS

Er zijn veel producten op de markt die gebaseerd zijn op natuurlijke ingrediënten. Maar lees altijd eerst het etiket, zodat je zeker weet dat het ook écht natuurlijk is. Je hebt de volgende keurmerken: BDIH, ICADA, EcoControl, NaTrue, ECOCERT.

inhoud

9	uitleg symbolen
10	schone geschiedenis
14	materialen
18	hygiëne
20	handige ingrediënten
23	plantenoliën & boters
27	etherische oliën
30	hydrolaten
32	huid reinigen
36	huidtypes
38	glanzende lokken

a

43	algen-lichaamspakking
45	aloë vera-conditioner
46	aloë vera-lichaamsgel
48	amandelmeel-gezichtsscrub
49	appelazijn-haarwonder
50	appelazijn-gezichtstonic
52	arganolie-dagcrème
55	ashwagandha-gezichtsmasker
57	avocado-olie-haarmasker

b

60	berkensap-gezichtreiniger
61	bhringaraj-haarmasker
63	brandnetel-haarspoeling

c

65	cacao-gezichtsmasker
----	----------------------

66	citroen-zomervoeten
----	---------------------

e

69	ei-gezichtsmasker
----	-------------------

g

71	geitenmelk-peeling
73	gember-gezichtsmasker
74	goudsbloem-zalf
76	grapefruit-peeling

h

81	havermout-peeling
82	honing-gezichtsmasker

j

85	jojoba-dagcrème
----	-----------------

k

87	kamille-stoombadje
89	knoflook-puistjesbestrijder
90	koffie-lichaamspeeling
93	kokosolie-deodorant
94	kokosolie-haarmasker
95	kokosolie-tandpasta
97	kokosolie-bodylotion
98	(zwarte)komijnolie-huidheld
99	kurkuma-scrub

l

- 101 lavendel-lichaamsolie
- 102 leem-peeling
- 103 lijnzaad-gezichtspakking

o

- 105 olijfolie-gezichtreiniger
- 106 olijfolie-lippenbalsem
- 108 (planten)olie-lippenstift
- 110 olijfolie-shampoo
- 112 olijfolie-zeep

p

- 121 pepermunt-gezichtsspray

r

- 123 rijst-gezichtsmasker
- 125 rozen-spray
- 127 rozenbottel-gezichtsolie

s

- 129 salie-mondwater
- 130 suiker-zomerbenen

t

- 133 thee-wallenwonder

u

- 137 ui-haarserum

v

- 139 vitamine ACE-gezichtsserum

w

- 141 waterkers-haarwonder
- 143 wortel-gezichtsmasker

z

- 145 zeepnoten-shampoo
- 147 zeezout-lichaamsscrub

- 149 leveranciers & informatie
- 150 woordenlijst
- 153 bronnen
- 155 receptenindex
- 156 over de auteur

culinaire

Wat de kookkunst betreft.

cosmetica

In Nederland is cosmetica als volgt in de wet gedefinieerd:

Alle stoffen en preparaten die bestemd zijn om in aanraking te worden gebracht met de verschillende delen van het menselijk lichaamsoppervlak (opperhuid, beharing, haar, nagels, lippen en uitwendige geslachtsorganen) of met de tanden en kiezen en de mondslijmvliezen, met het uitsluitende of hoofdzakelijke oogmerk deze te reinigen, te parfumeren, het uiterlijk ervan te wijzigen of lichaamsgeuren te corrigeren of voornoemde lichaamsdelen te beschermen of in goede staat te houden.

(Art. 1, Warenwetbesluit Cosmetische Producten)

uitleg symbolen



makkelijk en snel te maken



**kost ietsje meer tijd,
maar dan heb je wel wat**



geduld is een schone zaak



**een paar extra handjes
is handig**



persoonlijke favoriet



waar te koop

materialen

EN NU WIL JE NATUURLIJK GRAAG AAN DE SLAG ALS HUID- & HAARCHEF. OP DE VOLGENDE PAGINA'S VIND JE INFORMATIE OVER DE MATERIALEN EN DE INGREDIËNTEN DIE JE KUNT GEBRUIKEN VOOR HET MAKEN VAN JOUW PERSOONLIJKE COSMETICALIJN. EEN GOEDE VOORBEREIDING IS HET HALVE WERK. LEUK WERK IN DIT GEVAL. DE MEESTE MATERIALEN HEB JE WAARSCHIJNLIJK AL IN DE KEUKEN STAAN OF IN DE BADKAMER. VEEL IS VERKRIJGBAAR IN SUPERMARKT, KOOKWINKEL OF TUINCENTRUM, EN ZO GOED ALS ALLES IS ONLINE TE BESTELLEN (ZIE LEVERANCIERS, P. 149). HET IS OVERIGENS WEL AAN TE RADEN OM DE MATERIALEN ENKEL VOOR HET MAKEN VAN COSMETISCHE PRODUCTEN TE GEBRUIKEN EN DUS ANDERE SPULLEN TE NEMEN ALS JE ERNA (OF ERVOOR) EEN TOMATENSOEP WILT BEREIDEN.

wegen & meten

- Digitale weegschaal, die weegt per 0,1 gram
- Hittebestendige maatbekers
- Maatlepels
- Theelepel en eetlepel

mengen

- Garde
- Vork
- Staafmixer en/of blender
- Roerstaafjes
- Spatels
- Kommetjes

snijden, persen & malen

- Snoeischaar
- Scherp mes
- Vijzel
- Persen en raspen
- Koffiemolen

zeven & afgieten

- Trechters
- Zeven
- Kaasdoek (of passeerdoek)
- Koffiefilters

verwarmen

- Digitale thermometer, die meet van -50 °C tot 200 °C
- Rvs (roestvrijstalen)-pannen
- Rvs-kommen
- Waterkoker
- Sudderplaatje
- Keukentang
- Gasfornuis

steriliseren

- Soda
- Alcohol (ethanol 96%)

bewaren

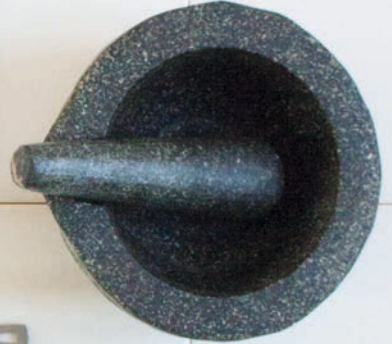
- Potjes, flesjes, verstuivers etc.

pH-waarde meten

- pH-papier: Je huid heeft een pH-waarde tussen de 5,5 en 5,8. Lager dan 7 is zuur en hoger dan 7 is basisch. Het zure laagje van je huid helpt je huid goed gehydrateerd en sterk te houden. Het is daarom beter dat de pH-waarde van een cosmeticaproduct niet hoger is dan 7. Je huid wordt anders droger, doffer en raakt sneller geïrriteerd.

overig

- Keukenschort
- Veiligheidsbril
- Wegwerphandschoenen
- Keukenfolie
- Handdoeken
- Plastic bak
- Maskerkwast
- Tandeborstel
- Theezakjes
- Etiketten (stickers)
- Watjes, tissues
- Steriele gaasjes



grapefruit-peeling



**sap van
1 grapefruit
+
1 eetl. suiker
+
kommetje
&
spateltje**

Deze peeling **verwijdert dode huidlagen** en trekt ten strijde **tegen donkere plekken, acne, mee-eters en rimpeligheden**.

1. Meng het sap van de subtropische citrusvrucht met de suiker in een kommetje.
2. Maak je gezicht schoon. Verwarm je huid met een warme, vochtige handdoek. Breng de peeling aan met je vingers of een kwastje. Laat het gebied rond de ogen vrij. Laat het een paar minuten intrekken.
3. Spoel je gezicht schoon met lauwwarm water. Smeer je gezicht voorzichtig in met een verzorgende crème of plantenolie.

Houdbaarheid: direct en eenmalig gebruik.



grapefruit-peeling