

# *Verwen jezelf: huidverzorging met kruiden*



*Voor vzw Lidwina  
door Mieke Vanzonhoven  
Herborist  
0473/120 719*

# Handcrème met goudbloemolie 100g

(benodigdheden voor 2 potjes van 50 ml)

100 g niet-vette crème, deze crème is overdag bruikbaar, trekt goed in de huid en geeft geen vet gevoel.

## Receptuur

### *Fase 1: vetfase*

- amandelolie 10g
- goudbloemolie 6g
- sheabutter 3g
- cetylalcohol 1g
- lamecrème 2g
- tegomuls 3g

### *Fase 2: waterfase*

- Gedestilleerd water 74ml
- Nipagine-Nipasol 1 ml

### *Fase 3: afwerkingsfase*

Etherische olie naar keuze toevoegen.

De etherische oliën zijn zo gekozen dat ze ontsmettend werken, bijvoorbeeld:

- e.o. Lavendel 3 druppels
- e.o. Benzoë 2 druppels
- e.o. Citroen 3 druppels
- e.o. Limoen 2 druppels

## Bereiden van de vetfase

Weeg en meet alle benodigdheden voor de vet- en waterfase.

Neem de goudbloemolie en amandelolie. Voeg hierbij de cetylalcohol.

De oliën en cetylalcohol au bain-marie verhitten tot de cetylalcohol gesmolten is (cetylalcohol heeft het hoogste smeltpunt).

Vervolgens tegomuls, lamecrème en sheabutter smelten en alles goed doorroeren.

Uit het warme waterbad nemen en na afkoeling in een goed afgesloten pot in de koelkast bewaren.

Deze *vetfase* is in de koelkast gedurende 6 maanden houdbaar.

Bij de bereiding zelf, meten we 74 ml gedestilleerd water af en voegen hierbij 1 ml Nipagine-Nipasol ( 20 druppels).

De crème wordt dan bereid volgens de instructies van het basisrecept.

### Bereiden van olie in wateremulsie: handcrème

De *vetfase* (1) en *waterfase* (2) worden au bain-marie verwarmd tot 70° C. Het bereiken van 70° C is belangrijk om een stabiele emulsie te bekomen.

Bij het bereiken van deze temperatuur wordt de *waterfase* (2) in één beweging bij de *vetfase* gegoten.

We halen beide maatbekers (of confituurpotten) uit het waterbad en roeren met behulp van een roerstaaf tot een lichte binding ontstaat.

Vervolgens zetten we de maatbeker in een bak met koud water en roeren we verder tot het geheel handwarm is ( 40°C).

Parfumeren met etherische olie naar keuze ( temperatuur van de massa nooit boven 40°C).

Onmiddellijk daarna afvullen in potjes van 50 ml die we voorzien van etiket met datum.

### Knelpunten

- Au bain-marie verwarmen: vul de kookpotten met slechts 3 à 5 cm water om te voorkomen dat er water in de potten loopt.
- De potten het liefst zacht verwarmen (max. 80 à 85° C, niet koken!).
- De glazen potten niet op een koude ondergrond plaatsen, maar op een handdoek.

# Kleimasker

(voor 1 gelaatsmasker)

## Receptuur

- 2 eetlepels witte klei
- linde-, kamille-, of vlierbloeseminfuus
- enkele druppels amandelolie
- 2 druppels e.o. (Lavendel of Rozenhout of Kamille of Rozemarijn ct. kamfer of ...)

## Bereiding

Doe 2 eetlepels witte klei in een glazen, aarden of plastic pot en overgiet met zoveel afgekoelde infuus tot het poeder onderstaat (hoeveelheid 2/1).

Roer niet, maar wacht tot de klei al het vocht heeft opgenomen! Giet eventueel de overtollige vloeistof af.

Roer tot slot enkele druppels amandelolie en 2 druppels e.o. (keuze naargelang huidtype en persoonlijke geur) door het kleismeersel.

Breng aan op het gelaat (ogen uitsparen). Laat 15 minuten opdrogen en spoel af met lauw water.

Deze bereiding is slechts enkele dagen te bewaren (infusen).

Thuis kan je de infusen best maken net voor je het masker legt.

# Lippenbalsemstift

(voor ongeveer 3 lippenstifthulzen)

## Receptuur

- jojobaolie 10g
- kokosolie 5g
- bijenwas 4g
- lanoline 2 à 3g
- candelillawas 2g
- Eventueel 1 dr. e.o. van Kamille, Lavendel, Munt, Ravintsara, Benzoë, ...

## Bereiding

Doe alle ingrediënten in een kleine maatbeker van 100 ml en verwarm die in een warmwaterbad tot alle ingrediënten gesmolten zijn (70 °C). De gesmolten vetten zijn dan helder.

Haal uit het waterbad en doorroer goed met een roerstaaf.

Giet snel en in één beweging in lippenstifthulzen en laat afkoelen.

## Knelpunten

- Controleer vooraf of de bodem van je lippenstifthuls volledig tot beneden is gedraaid.
- Snel werken ( stollen) en in één beweging gieten.
- Vul de lippenstifthuls net iets te veel, zodat er een kleine, bolle bovenkant ontstaat.
- Wanneer deze massa stolt, maatbeker gewoon opnieuw in warmwaterbad plaatsen, opwarmen en volgende hulzen vullen ( opnieuw verwarmen kan hier doordat je met stabiele olies en vetten werkt).