

DE
NATUUR
OP JE HUID

DISCLAIMER

De auteur is met de grootste zorg te werk gegaan bij het schrijven en ontwikkelen van dit boek. Toch zijn fouten in informatieverwerking niet altijd uit te sluiten. Noch de schrijver, noch de uitgever zijn aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden of onvolledigheden in dit boek. De ontwikkelingen in de wetenschap en aromatherapie kunnen veranderen en essentiële oliën en aromatherapie vervangen nooit een arts. Ernstige huidandoeningen dienen altijd onder medisch toezicht behandeld te worden.

© 2020 Marion Naudts | uitgeverij Sterck & De Vreese

Fotografie: Dorothee Dubois

Omslagontwerp en boekverzorging: Hermen Grasman Ontwerp

ISBN 978 90 5615 654 1

NUR 453

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van uitgeverij Sterck & De Vreese, postbus 234, 8400 AE Gorredijk, Nederland – info@sterckendevreese.nl.

Sterck & De Vreese is onderdeel van
20 leafdesdichten en in liet fan wanhoop bv

www.sterckendevreese.nl

www.marionmaakt.be

MARION NAUDTS

DE
NATUUR
OP JE HUID

MEER DAN 50 DIY RECEPTEN
VOOR NATUURLIJKE
VERZORGINGSPRODUCTEN

STERCK & DE VREESE

- 9 Beste lezer,
- 9 Mijn zoektocht naar een gezonde huid
- 10 Een vrouw van de nuance

13 ONZE HUID ALS GROOTSTE ORGAAN

19 COSMETICAWIJZER

- 20 Een eindeloze discussie
- 22 Ingrediëntenlijst onder de loep
- 23 Te vermijden ingrediënten
- 30 Hoe zit het met natuurlijke cosmetica?
- 31 Hoe kun je natuurcosmetica herkennen?

35 WORD JE EIGEN PRODUCTONTWIKKELAAR

- 36 Materiaal
- 37 Specifieke gebruiksvoorwerpen
- 38 Hoe maak je een infusie voor de huid?
- 40 Hoe maak je een balsem?
- 41 Wat is een maceraat?
- 43 Hoe maak je een emulsie?
- 45 Hoe maak je een gel ?
- 47 Hoe maak je iets wat schuimt?
- 47 Hoe zit het met conservering?
- 51 Maak het kidsproof

53 KR(H)UIDTYPE

- 54 Huidtypes
- 57 Plantaardige olie
- 62 Tabel plantaardige olie per huidtype
- 66 Etherische olie
- 68 Tabel etherische olie per huidtype
- 78 Tabel synergieën voor de huid
- 80 Tabel synergieën voor het haar
- 81 Hydrolaten
- 82 Tabel hydrolaten voor de huid
- 88 Tabel hydrolaten voor het haar

93 **DIY VAN TOP TOT TEEN**

95 **DIY GEZICHT**

97 Reinigen

99 Gezichtsreiniger in gelvorm

101 Reinigende lotion

103 Twee-fase oogmake-up remover

104 Hydrateren

105 Tonic

106 Hydraterend serum

107 Exfoliëren

109 Exfoliërend serum

111 Exfoliërende spray

113 Kleimasker

115 Haver-honingmasker

116 Voeden

118 Dag- en nachtcrème voor de gemengde tot vette huid

122 Dag- en nachtcrème voor de drogere huid

124 Dag- en nachtcrème voor de extreem droge, schilferige of geïrriteerde huid

126 Dag- en nachtcrème voor de normale huid

129 Anti-puistjesroller

131 Oogcrème

132 Voedend serum

135 Lippenbalsem in tube

137 Lippenbalsem in potje

139 Baardolie

141 Baardbalsem

142 **DIY LICHAAM**

143 Deocrème met baking soda

146 Deoroller

149 Mijn deo (zonder baking soda)

151 Rijke en romige bodycrème

153 Handcrème die snel door de huid wordt opgenomen

155 Beschermende handcrème

157 Verlichtende voeten crème

159 Schuimende badpralines

161 Massageblok

164 Tandpasta

166	Aftersun
169	Olieroller voor littekens
171	Crème voor de kleinsten
173	Solide scheerzeep
175	Huidneutrale handzeep
177	Natuurlijke vaseline
179	Rescue balsem
181	Mental perfume
184	DIY HAAR
186	Shampooer voor normaal tot vet haar
190	Shampooer voor normaal tot droog haar
193	Vloeibare kruidenshampoo
195	Spray bij roos
197	Conditionerblok
199	Conditioner om uit te spoelen
200	Haarserum
203	Haarolie voor droog haar
205	Conditioner voor na het wassen
207	Anti-jeuk haarmasker
209	DIY MAKE-UP
210	Poederfoundation
215	Blush
217	Lippenstift
220	Mascara
223	Fixing spray
225	INGREDIËNTEN VAN A TOT Z
237	WAAR KOOP JE INGREDIËNTEN EN MATERIAAL?
238	BRONNEN
239	DANKWOORD



BESTE LEZER,

Met dit boek wil ik jou onderdompelen in de wondere wereld van planten en kruiden en dan in het bijzonder hoe je ze verwerkt in cosmetica.

Je krijgt inzicht in hoe jouw huid werkt en welke superkrachten ze heeft. Ik help je ingrediëntenlijsten op cosmeticaverpakkingen te ontleden en goede natuurcosmetica te herkennen. Je leert helder en stap voor stap enkele basisprincipes om zelf verzorgingsproducten te maken.

Bovendien krijg je meer dan 50 recepten voorgeschoteld en minstens evenveel interessante weetjes. Ik sluit mijn boek af met een uitgebreide ingrediëntenlijst en verklap jullie waar je de basisproducten kan kopen.

Dit boek was er niet geweest zonder mijn persoonlijke verhaal. Laten we beginnen bij het begin.

MIJN ZOEKTOCHT NAAR EEN GEZONDE HUID

Ik had een moeilijke relatie met mijn puberhuid. Irritaties, jeuk, contactallergie ... Ik heb het allemaal meegemaakt en verloor het geloof in de reguliere verzorgingsproducten toen ik een dure zonnecrème kocht voor de gevoelige huid met als resultaat een rood gezicht vol blaasjes.

Tijdens mijn studententijd begon ik mijn eigen verzorgingsproducten te kopen. Zo kwam ik voor het eerst in contact met natuurcosmetica. Ik was verbaasd over het resultaat. Mijn huid kalmeerde en irritaties bleven uit. Geen jeuk meer, wel een gezonde gloed. Toen ik ontdekte dat reguliere cosmetica vaak uit plastic en andere troep bestaat, was de beslissing snel gemaakt. Toch maar liever geen chemische cocktail in mijn lijf en in onze rivieren. Voor mij alleen nog producten die onze huid én planeet respecteren.

Ik geraakte gefascineerd door wat de natuur ons te bieden heeft en besloot een opleiding tot herborist te volgen. Door deze opleiding groeide de honger naar meer kennis. Ik voelde het kriebelen om hier echt mee aan de slag te gaan. Een goede vriendin haalde mij over om een workshop bij haar in het jeugdhuis te geven.

Eind 2017 gaf ik mijn eerste workshop ‘DIY natuurlijke verzorgingsproducten’. Marion Maakt was geboren. Sindsdien geef ik onder het motto ‘met liefde voor huid en natuur’ workshops waarin ik mensen aanleer hoe ze natuurlijke cosmetica kunnen maken.

De vele enthousiaste reacties zorgden ervoor dat ik nog een stapje verder durfde gaan. Sinds kort heb ik mijn eigen webshop waar je alles kan aankopen om zelf natuurlijke verzorgingsproducten te maken. Alles wat je nodig hebt op een plek. Handig toch?

EEN VROUW VAN DE NUANCE

Volgens mij bestaat er heel veel grijs tussen wit en zwart. Ik houd niet van een rigide denkpatroon en geloof sterk dat er meerdere waarheden zijn. Iedereen is uniek, elke huid is anders. Ik pleit er dan ook voor om je intuïtie te volgen en die producten te gebruiken die voor jou goed aanvoelen. En als dat betekent dat je wilt overschakelen naar natuurcosmetica, dan ben je hier aan het juiste adres. Is dit toch niet jouw ding, even goede vrienden.

Voor we echt in het onderwerp duiken, wil ik nog een aantal zaken aanstippen. Eerst en vooral wil ik een misverstand uit de wereld helpen. Natuurlijke cosmetica is niet hetzelfde als hypoallergeen. Ook voor natuurlijke grondstoffen kun je allergisch zijn (bijvoorbeeld etherische olie). Het leuke aan zelf cosmetica maken is dat je de ingrediënten waarvoor je allergisch bent kunt vermijden en kunt vervangen door producten die je wel verdraagt. Het is soms even zoeken, maar zodra je jouw unieke samenstelling gevonden hebt, is het zo leuk om te doen! Je beperkt jouw ecologische voetafdruk en tegelijkertijd zorg je voor je lichaam.

Daarnaast ben ik niet resoluut tegen alles wat niet natuurlijk is. Er bestaan heel veel verzorgingsproducten die niet natuurlijk zijn, maar wel goed voor de huid. Sommige mensen reageren niet goed op natuurcosmetica en zijn genooddaakt om naar synthetische varianten te grijpen. Gelukkig bestaat er binnen deze groep ook veel variatie. Ben je zo iemand, dan raad ik aan om de ingrediënten op p. 23 te vermijden in jouw cosmetica. Verder kan het ook zijn dat je een bepaalde huidaandoening hebt waarvoor je een specifieke crème nodig hebt. Dit boek heeft niet de intentie om mensen met extreme huidproblemen te helpen. Hiervoor kun je beter naar je huisarts gaan.

Ik wil ook benadrukken dat de huidconditie niet alleen bepaald wordt door wat we erop smeren. Naast de juiste cosmetica hebben voeding, hormonen, genen en stress ook invloed op de huid ... Toch kan de juiste verzorging ondersteuning bieden, net zoals te agressieve of versturende cosmetica veel schade kunnen berokkenen.

Tot slot wil ik een kanttekening plaatsen bij het ecologische aspect van het gebruik en/of het maken van natuurcosmetica. Ik wil de impact op onze planeet zo laag mogelijk houden, maar geen impact is eigenlijk niet haalbaar. Dan zou je helemaal geen cosmetica mogen gebruiken. Ook is er een zekere bewerking nodig om de cosmeticagrondstoffen uit de planten te halen. De bewerking en dus de impact op het milieu varieert sterk per grondstof. Het is mijn missie om te zoeken naar een goede balans tussen duurzaamheid en comfort. Beide kunnen, volgens mij, perfect hand in hand gaan. Uit deze missie zijn een heleboel recepten en inzichten ontstaan. Die wil ik met jullie delen in dit boek.

EN NU GAAN WE VAN START!

Wil je graag eens een workshop volgen of organiseren? Neem gerust een kijkje op www.marionmaakt.be voor het aanbod. Zowel offline als online neem ik jullie met veel enthousiasme mee in het maken van natuurlijke verzorgingsproducten.

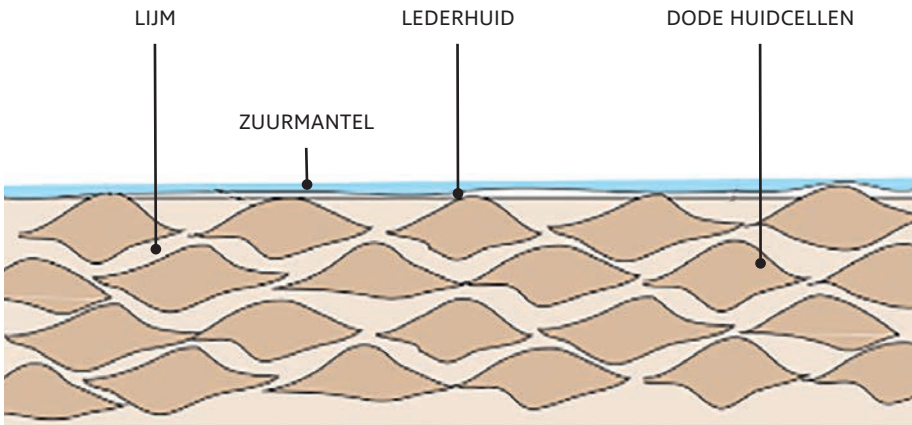
Volg mijn natuurlijke avonturen via mijn Instagram of Facebook (@marionmaakt). Tot dan?!



1



ONZE HUID ALS
GROOTSTE ORGAAN



Onze huid meet bijna twee vierkante meter, omvat 16% van ons totale lichaamsgewicht en is daarmee ons grootste orgaan. Ja, onze huid is een orgaan met heel belangrijke functies. Onze huid hydrateert het lichaam, regelt de lichaamstemperatuur, beschermt de inwendige organen, zet zonlicht om in vitamine D en ontgift het lichaam door toxines af te voeren. Fantastisch toch? Bovendien heeft ze nog andere superkrachten. De huid is namelijk in staat zichzelf te voeden, te reinigen, te regenereren en te exfoliëren (verwijderen van dode huidcellen). Waarom zou je dan nog cosmetica gebruiken? hoor ik je denken. Goede vraag. Jammer genoeg wordt vandaag de dag de natuurlijke huidbalans vaak verstoord. Je huid kan heftig reageren op hormonale schommelingen, slechte luchtkwaliteit, langdurige blootstelling aan blauw licht, stress, weinig slaap enzovoort. Naast het aannemen van een gezonde levensstijl, kun je de huideigen processen ook ondersteunen met goede cosmetica.

Onze huid bestaat uit drie lagen: de opperhuid, de lederhuid en de onderhuid. Over de eerste, de opperhuid of epidermis, wil ik het graag hebben. Deze is flinterdun, maar speelt toch een belangrijke rol. De opperhuid bestaat uit drie bestanddelen die bepalen of je huid al dan niet in goede staat is: de hoornlaag, de zuurmantel en het microbiom. Ik leg je uit waarom dit trio zo belangrijk is.

De buitenste laag van de opperhuid, **de hoornlaag** of *stratum corneum*, bestaat uit dode huidcellen die als dakpannetjes gerangschikt zijn. Hiertussen ligt een laagje van huideigen vetten die als een soort lijm de dode huidcellen samenhouden. De hoornlaag functioneert als huidbarrière en beschermt ons tegen invloeden van buitenaf. Hij vormt als het ware een muur die slechte micro-organismen, toxines, vervuilende en irriterende stoffen op afstand houdt. Bovendien zorgt de huidbarrière er ook voor dat de huid niet te veel vocht verliest.

Op de hoornlaag ligt een mantel van zweet en talg die voor natuurlijke voeding zorgt. Die beschermende mantel is lichtjes zuur met een pH-waarde (zuurgraad) van rond de 5,5. Deze zuurgraad is belangrijk om verschillende redenen.

De enzymen die zorgen voor de natuurlijke vernieuwing van de huidcellen hebben die lichtjes zure omgeving nodig om te functioneren. Ook de 'lijm' in de hoornlaag kan alleen aangemaakt worden in een pH-omgeving van ca. 5,5. Wanneer de pH te hoog of te laag is, wordt de huid droog en schilferig.

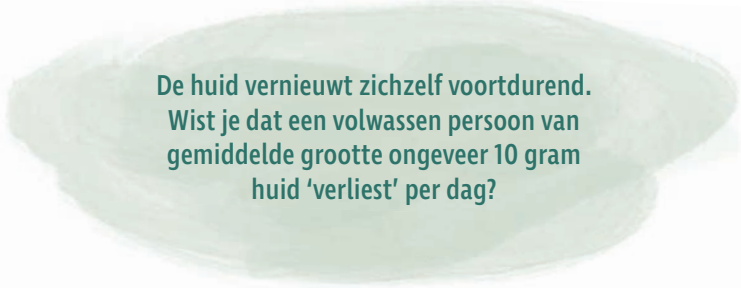
Tot slot is de pH-waarde van 5,5 belangrijk om de slechte bacteriën en schimmels die op onze huid zitten, te elimineren. De goede bacteriën gedijen dan weer uitstekend bij een zuurgraad van 5,5.

In deze **zuurmantel** leven circa acht miljoen microben per vierkante centimeter. Deze populatie van gezonde micro-organismen heet het **microbioom of de huidflora**. We hebben deze micro-organismen nodig voor een gezonde huid. Ze houden schadelijke indringers op afstand en versterken zo de huidbarrière. Is onze huid in een slechte conditie, dan is ons microbioom ook uit balans. Boosdoeners zijn hier vaak agressieve conserveringsmiddelen in cosmetica. Naast het conserveren, schakelen ze ook de broodnodige bacteriën op de huid uit.

De bovenste huidlaag, bestaande uit dit trio, hebben we dus meer dan nodig om een gezonde en egale huid te krijgen of behouden. Als **hoornlaag, zuurmantel of microbioom** verstoord wordt, kan dit voor allerlei vervelende huidkwalen zorgen. Dit trio is ook met elkaar verbonden. Als er eentje verstoord raakt, gaat het ook niet goed met de andere twee. Als onze **zuurmantel** te alkalisch (omgekeerde van zuur) wordt, dan zal ook ons **microbioom** hieronder lijden, omdat de goede bacteriën moeilijk in een alkalische omgeving kunnen overleven. Een verstoorde **zuurmantel** zorgt er bovendien voor dat de lijm in onze **hoornlaag** die dode huidcellen samenhoudt en onze huid gevoed en gehydrateerd houdt, moeilijker aangemaakt wordt.

Slechte cosmetica kan dit trio snel uit balans brengen. Denk aan agressieve reinigers, hevige scrubs, te sterke conserveringsmiddelen, uitdrogende toners ... Maar ook een ongezonde levensstijl, te veel zon of stress kunnen funest zijn.

Bij de recepten in dit boek ligt de focus op het in balans houden van de opperhuid met haar hoornlaag, zuurmantel en microbiom.



**De huid vernieuwt zichzelf voortdurend.
Wist je dat een volwassen persoon van
gemiddelde grootte ongeveer 10 gram
huid 'verliest' per dag?**

