

# Natuurlijke Verzorgingsproducten

Verschillende recepten :

## **Bodyscrub**

### Benodigdheden

- 250 gram kristalsuiker
- 250 gram keukenzout
- 1 citroen
- Paar eetlepels olijfolie

### Goed voor ?

- ➔ De citroen zorgt voor een frisse geur en werkt desinfecterend
- ➔ Suiker en zout zorgt voor een hardere scrub
- ➔ Olijfolie zorgt ervoor dat je huid na het douchen zacht aanvoelt

### Werkwijze

Doe de suiker en de zout bij elkaar in een pot en roer dit goed door

Was de citroen en rasp deze

Voeg de rasp ook toe aan het suiker-zoutmengsel

Pers dan de citroen uit en roer dat goed door het suiker-zoutmengsel

Voeg dan 2 eetlepels olijfolie toe

Roer alles goed door

Nu moet je even zelf beoordelen of hij 'nat' genoeg is. Is hij dat niet, voeg dan nog een eetlepel olijfolie toe

Deze pot blijft lang goed

Probeer zo weinig mogelijk water in de pot te krijgen !

## **Bodyscrub**

### Benodigheden

- 150 gram suiker
- 7 gram verse tijm
- 40-50 gram citroenolie (heb je die niet neem dan 40 gram olijfolie en het sap van en halve citroen)

### Werkwijze

Snijd thijm met takjes en al zeer fijn

Doe alle ingredienten in een kom en meng deze goed door elkaar

Schep de scrub in een leuke potje en hij is klaar voor gebruik

## **Scrub blokjes voor vieze handen**

### Benodigheden

- 50 gram kokosolie
- 100 gram zeep
- 150 gram suiker
- Eventueel extra toe te voegen : honing, rasp van een citrusvrucht
  
- Ijsblok vormpjes

### Werkwijze

Rasp de zeep (gewoon van een blok, de scrub blokjes krijgen de kleur van de kleur zeep)

Doe de kokosolie in een pannetje en doe hier de zeep bij.

Laat dit zachtjes smelten en blijf roeren. Voeg de evt extra ingredienten toe

Weeg de suiker af en zet de ijsblokjes-vorm klaar

Als alles redelijk gesmolten is voeg je de suiker toe.

Werk nu snel, roer het goed door en duw de ijsblokjes-vorm vol en druk het erg goed aan

Zet de vorm voor een half uur in de vriezer.

Daarna kan je de blokjes er makkelijk uithalen.

Maak je handen nat en was je handen met het blokje, je kan dit blokje meermaals gebruiken.

## Gezichtscrub

### Benodigheden

- 100 gram lichtbruine bastardsuiker
- 20 gram groene thee
- Heet water
- 20 gram honing
- 1 eetlepel olijfolie

### Goed voor ?

- ➔ Bastardsuiker is minder grof dan kristalsuiker, voor heel gevoelige huid is fijn zeezout nog beter
- ➔ Honing is voor veel goed:
  - Honing is veilig voor de zeer gevoelige of geïrriteerde huid
  - Honing elimineert rimpels en fijne lijntjes
  - Honing verjongt de huid , Voed de huid diep en voorkomt infecties
  - Honing voorkomt dat de huid uitdroogt
  - Honing voorkomt huidverkleuring
  -

### Werkwijze

Zet een hele sterke bak thee van de thee en een half kopje heet water

Mix de suiker, honing en de olijfolie

Voeg dan lepel voor lepel een beetje thee toe

Roer telkens goed door, stop met thee toevoegen als je het goed kan doorroeren

Je zal zien als je de scrub bewaart dat de honing en de olie bovenop de suiker komt te liggen

Voor je de scrub gebruikt roer hem dan even goed door en doe dan een beetje op je handen en masseer het zachtjes in

## **Gezichtsscrub**

### Benodigheden

- 100 gram fijn zout
- 2 takjes munt
- 10 gram honing
- 35 gram olie naar keuze

### Werkwijze

Snijd de munt zo fijn mogelijk

Doe alle ingrediënten in een schaal en roer het goed door

Schep het over in een potje en klaar !

## **Haarmasker**

➔ Dit masker zal je haar voeden en zachter maken

### Benodigheden

- En halve avocado
- 1 flinke eetlepel yoghurt
- 1 theelepel honing
- Water

### Werkwijze

Pureer alle ingredienten behalve het water tot een gladde massa

Zonder pureren kan ook maar dan heb je kans op wat klontjes

Voeg vervolgens zoveel water toe dat het dik vloeibaar is, zoals yoghurt

Verdeel dit over je haar en masseer het goed in

laat het een kwartiertje intrekken en was het er goed uit met veel water

## **gezichtsmaskers voor verschillende huidtypes**

### *TIPS*

- spaar bij het insmeren de oogzone. Je ogen en de huid eromheen zijn te gevoelig voor de hoge concentratie aan werkzame stoffen.
- Is je gezichtsmasker te lomp? Laat het mengsel dan opstijven in de koelkast.

### **MASKER VOOR EEN DROGE HUID**

Avocado en honing hydrateren de huid, en dat is net wat jouw droge huid nodig heeft. De honing in het masker zorgt er bovendien voor dat de huid er egaal uitziet. 3 ingrediënten, meer heb je niet nodig om dit maskertje te maken.

### ***Benodigheden***

- Een avocado
- 2 eetlepels honing
- 1 eierdooier

### ***Werkwijze***

Plet de avocado in een kom. Voeg er twee eetlepels honing en één eierdooier aan toe.

Meng alles in de blender of roer goed om met de hand. Zorg er wel voor dat er niet te veel brokken in het mengsel zitten.

Breng het aan op je gezicht en je hals en wrijf goed open. Laat het masker een halfuur rusten.

Haal na een half uur het masker eraf met warm water.

Dep je gezicht voorzichtig droog

## **MASKER VOOR EEN VETTE HUID**

Banaan in een gezichts masker is ideaal voor iemand met een vette huid. De banaan zuivert de poriën, werkt ontvettend én is tegelijkertijd vochtinbrengend. Dit gezichts maskertje helpt de vette huid tot rust komen.

### **Benodigheden**

- 1 rijpe banaan
- Een beetje honing
- Paar druppels limoensap

### **Werkwijze**

Plet de banaan in een kom en voeg daar de honing bij. Meng alles goed.

Breng het masker aan op je gezicht en je hals.

Laat het masker 10 tot 20 minuten zitten en was het daarna zorgvuldig af.

Dep je gezicht droog.

## **MASKER VOOR EEN GEVOELIGE HUID**

Is je huid geïrriteerd? Dit maskertje verricht wonderen! Havermout werkt namelijk kalmerend én reinigt de huid.

### **Benodigheden**

- 1 kopje yoghurt, natuur
- 1/2 kopje havermout

### **Werkwijze**

Voeg de yoghurt samen met de havermout en meng het geheel in een kom.

Breng het masker aan en laat het 10 à 15 minuten inwerken.

Was het masker van je gezicht af met warm water en dep het droog.

## Tip

- Heb je een vette huid? Voeg er dan een paar druppels citroensap aan toe. Voor de droge huid kan je een paar theelepels honing toevoegen.

## **MASKER VOOR ALLE HUIDTYPES**

Handig, dit gezichtsmaskertje! Je hebt slechts 2 ingrediënten nodig, ideaal als je weinig tijd hebt maar toch wilt hydrateren. Yoghurt werkt goed als basis voor een masker, omdat deze de huid voedt én verzacht. Smeren maar!

### **Benodigheden**

- 2 el yoghurt, natuur
- 2 eiwitten

### **Werkwijze**

Splits het eiwit van het eigeel. Doe dit 2 keer.

Voeg 2 el yoghurt toe aan de eiwitten en meng alles goed.

Breng het masker aan op je gezicht en hals, maar blijf uit de buurt van je ogen.

Laat het masker 5 minuten inwerken en was het daarna grondig af met warm water.

Dep je gezicht droog met een handdoek.