



KRUIDENZUSJE

# KRUIDEN SKINCARE

## DIY

KRUIDENZUSJE - PAULINE VORK



# INHOUDSOPGAVE

DIY NATUURLIJKE HUIDVERZORGING

HOE GA JE TE WERK?

WAT HEB JE IN HUIS?

BASISOLIËN

BOTERS EN WASSEN

ETHERISCHE OLIËN

KAMILLE OLIE

KRUIDENOLIE MAKEN MET DE KRACHT VAN DE ZON!

GOUDSBLOEM LOTION BAR

SUPERGROEN MASKER

NATURAL DEO

HERBAL BATH!

FACIAL STEAM

HAIRCARE

HAARSPRAY MET HYDROLAAT

PLANTENSHAMPOO

CONDITIONER

CONDITIONER BAR

SCRUB

LOTION BARS

BODYLOTION

LICHAAMSVERZORGING

BIJ SPECIFIEKE KLACHTEN!

GEZICHTSVERZORGING

GEZICHTSCRÈME MET ROZENWATER

MASKERS

REINIGERS EN TONERS

LIPVERZORGING

VOETVERZORGING

KRUIDEN

VERDIEPING

GOUDSBLOEM

KAMILLE

LAVENDEL

DUIZENDBLAD

MADELIEF

CITROENMELISSE

KAASJESKRUID

SINT JANSKRUID

BRANDNETEL

# HOE GA JE TE WERK?

Zelf natuurlijke huidverzorging maken is makkelijk en heel leuk om te doen! Daarnaast heb je alle controle over wat je op je huid smeert. Onze huid is onze grootste orgaan en hier wil je goed voor zorgen! Om te beginnen zijn er eerst wat tips die belangrijk zijn!

## BEGIN KLEIN

Koop een olie, een was en wat kruiden die je aanspreken. Daarnaast is het handig om enkele maatbekers, een weegschaaltje (weeglepel) en een zeefje in huis te hebben. Bewaar je producten in bruinglazen potjes en flesjes. Deze kun je op internet makkelijk kopen en dat kun je goed hergebruiken! Bruinglas laat weinig licht door en zorgt ervoor dat je producten langer houdbaar zijn. Echter kun je natuurlijk ook gewoon glazen potten die je al in huis hebt gewoon hergebruiken.

## HYGIËNE

Zorg dat je potten, flesjes en werkmateriaal goed schoon zijn. Met kokendheet water en alcohol kun je het goed ontsmetten.

Heb je een zalf gemaakt in een maatbeker? Verwarm de maatbeker dan au bain marie en veeg de restjes er met een keukenpapier meteen uit. Maak het daarna schoon met kokendheet water en wat ecologisch afwasmiddel.

## OVERIGE TIPS:

Koop biologische ingrediënten.

Gebruik koudgeperste en biologische oliën.

Etiketeer je producten! Zo weet je welke ingrediënten je hebt gebruikt en wanneer je het hebt gemaakt!

## HANDIGE WEBSITES

Jojoli - verpakkingen en materialen

Pit & Pit - gedroogde kruiden



# KAMILLE OLIE

## INGREDIËNTEN

- ☀ 50 ml zonnebloemolie
- ☀ 3 gram Kamillebloemen

## BENODIGDHEDEN

- ☀ 1 glazen kom/ maatbeker/ au bain marie smeltpan
- ☀ 1 glazen beker om je olie in af te zeven
- ☀ 1 pan met een laagje water
- ☀ zeefje en houten roerlepel
- ☀ bewaarflesje van bruینگlas 50 ml
- ☀ etiket

Zorg dat al je materialen schoon en ontsmet zijn. Kook bijvoorbeeld de glazen kommen 1 minuut uit en maak alles goed droog. Eventuele water of vuil kan het proces en de houdbaarheid beïnvloeden!

Voeg de gedroogde bloemen toe aan 50 ml zonnebloemolie in een glazen maatbeker/ kommetje/ au bain marie pan. Dit ga je au bain marie verwarmen.

Zet het in een pan met een laagje water en verwarm. Heb je een thermometer? Zorg dan dat je de olie ongeveer 20 minuten verwarmt op 50- 60 graden. Laat afkoelen en herhaal dit proces gedurende de dag nog 2 keer. Heb je geen thermometer? Zorg dan dat het water en de olie goed heet worden. Dit moet een beetje op gevoel. Houdt dit ongeveer 20 minuten zo en zet dan de warmtebron uit en laat de kom met olie in het water afkoelen. Herhaal dit proces 2 keer gedurende de dag. Je kunt het verwarmen ook verdelen over meerdere dagen. Zeef na de derde keer de afgekoelde olie af. De Kamillebloemen doe je bij het GFT. De afgezeefde olie doe je in een schoon glaasje waarmee je het makkelijk kunt overgieten in het bewaarflesje. Giet deze nu over en sluit het flesje af. Voorzie het flesje van een etiket met naam en datum waarop je het gemaakt hebt. De olie blijft ongeveer een jaar goed.



# SCRUB

## WAT IS JE BASIS VAN JE SCRUB?

### SCRUB ELEMENT

ZOUT - MAANZAAD - BRANDNETEL - KAMILLE - MUNT - HAVER - KOFFIE - SUIKER  
Je kunt het fijnmalen met behulp van een vijzel.

### VLOEISTOF ELEMENT:

KOKOSOLIE - PLANTENOLIE - SHEA BUTTER - KRUIDENTHEE - ALOE VERA

# SCRUBZOUT MET ROOS EN ROZEMARIJN!

## INGREDIENTEN

- ☀ 100 gram natuurlijk zout
- ☀ 2 theelepels rozenpoeder (maal gedroogde rozenknopjes met een vijzel fijn)
- ☀ 2 takjes rozemarijn
- ☀ 50 gram biologische kokosolie
- ☀ Schone pot

## HOE GA JE TE WERK?

Knip de Rozemarijn zeer fijn. Smelt de kokosolie iets wanneer het te hard is. Meng daarna alle ingrediënten door elkaar en schep het in een schone pot.



# LAVENDEL

FAMILIE:  
LIPBLOEMEN

## LAVANDULA ANGUSTIFOLIA

### BOTANIE

Aan de kop van een spriet zit een aar van paarsblauwe bloemetjes. Het verwijst naar de kracht die in de bloem zit. Het is ook een verwijzing naar de werking op de bovenpool (hoofd). Het blad is smal, grijsgroen en leerachtig. De stengel verhout op den duur. Lavendel heeft een specifieke geur die ontspannend werkt op het hoofdgebied. Lavendel is een vaste plant en staat erg graag in de zon.

### GENEESKRACHTIGE WERKING

**ZENUWSTELSEL:** Lavendel kalmeert en versterkt het zenuwstelsel. Goed bij migraine, verkrampte spieren ten gevolge van stress en concentratieproblemen.

**BLOED EN SPIEREN:** Stimuleert de doorstroming en ontkrampst de spieren. Voor verkrampte schouders en nek. Licht masseren met een olie van Lavendel (hier wordt vaak etherische olie voor gebruikt).

**UITWENDIG:** (etherische olie verdund in een basis olie of zalf):

Ontsmettend, antiviraal, schimmelwerend, pijnstillend en wondhelend. Fijn voor de spieren, wonden, koortslip, acne en insectenbeten.

### GEBRUIK EN VERZAMELEN

**Tinctuur en Thee:** Bloemen (voorzichtig mixen in thee, Lavendel overheerst snel qua smaak).

**Olie en zalf** kun je maken van de bloemen vlak voordat ze open gaan of je gebruikt etherische olie die je toevoegt aan een basisolie of basiszalf.

**Aromatherapie:** Lavendel wordt veel gebruikt als geurkruid in kussentjes en geurolie.

Lavendelolie is een goed massagemiddel tegen hoofd- en spierpijn.

**Culinair:** Lavendel doet het erg goed in cake, taarten en toetjes. Gebruik de bloemetjes of maak een aftreksel of siroop van Lavendel die je toevoegt aan je beslag.