

Recepten om zelf natuurlijke middeltjes te maken I

Wist u dat:

- Een paar druppeltjes essentiële olie in het badwater een goedkoop, niet-chemisch alternatief biedt voor gewone bubbelbaden; vrij van chemische bestanddelen en waarvan je huid zacht en soepel wordt?
- iedere olie heeft z'n eigen specifieke kenmerken: lavendel kalmeert en ontspant, citroen stimuleert en activeert
- STOMEN is de meest grondige methode om je huid schoon te maken en is voor ieder huidtype goed. Pas het éénmaal per week toe bij een normale huid, maar minder vaak bij een droge huid, terwijl een vette huidtype dagelijks een stoombeurt kan verdragen. Ga ervoor zitten met je hoofd boven een bak met kokend water; sla een handdoek over je hoofd en maak zo een "tent".

TIJD OM TE BADDEREN

TIJM zakjes voor in bad

Een verkwikkend kruidenbad om de huid te kalmeren en stijve spieren te ontspannen.

Leg een eetlepel gedroogde tijmblaadjes op een vierkant stukje kaasdoek van 15x15 cm. Doe er wat tarwevlokken bij om het water zachter te maken. Bind het dicht met een lintje en hang het op aan de kraan terwijl het water loopt, of laat het in het bad drijven.

HAVER meel als waterverzacher

Leg een handjevol havermeel op een vierkant lapje kaasdoek. Bind het dicht met een lintje en hang het op aan de lopende kraan. Verzacht het water.

BASILICUM bad

Doe een eetlepel gedroogde basilicum in een of kaasdoekbuideltje en bind dat aan de badkraan of laat het in het water drijven voor een stimuleren, verkwikkend bad.

AZIJN bad

Tegen droge, jeukende huid: giet een kopje azijn in het badwater.

VOOR DE HANDEN

CITROEN tonic

- Gooi nooit een uitgeperste citroenschil weg zonder er eerst mee over je handen en ellebogen te strijken. Citroensap verzacht en reinigt de huid en verfrist de huidkleur.
- Neem dagelijks een hand- en nagelriembadje van citroenwater.

HUIDVERZORGING

PEPERMUNT reinigingsmelk

Giet 1 liter verse melk in een kom. Was en droog 4 eetlepels verse kruisemunt of pepermunt. Hak de munt zo fijn mogelijk en voeg deze toe aan de melk. Laat het geheel 12 uur in de koelkast staan en giet het mengsel daarna door een zeef. Giet de vloeistof over in flesjes (van tevoren uitgekoken met soda), en zet ze in de koelkast.

Om je gezicht te reinigen: besprenkel een dot watten met de vloeistof en wrijf lichtjes over de huid. Wel goed naspoeien.

Scrubcrème van HAVERVLOKKEN

Neem een theelepel fijngemalen havermeel (verkrijgbaar in natuurvoedingswinkels), laat die voorzichtig in het kuiltje van je andere hand glijden, laat er een paar druppels water in vallen en "was" vervolgens je gezicht met deze pasta. Verwijdert oude huidcellen en maakt grondig schoon.

Scrubcrème van SUIKER

Zeep je gezicht goed in en voeg een half handjevol suiker toe aan het schuim. Masseer enkele minuten in en spoel af met warm water. Geeft een door en door schoon gevoel!

OGEN

Een verfrissend oogbad van KAMILLE

Als je een potje kamillethee hebt gezet, bewaar dan het theezakje. Druk het overtollige water eruit en leg het 10 minuten op je ogen. Vermindert gezwollen oogleden en verfrist vermoeide ogen. TIP: leg dunne schijfjes komkommer op de gesloten oogleden. Verfrist en kalmeert en vermindert de pijn bij oogklachten en gezwollen oogleden.



Recepten om zelf natuurlijke middeltjes te maken II

KRUIDEN Deodorant

Maal fijn in een vijzel:

- ½ theelepel kruidnagel
- theelepel mirre
- eetlepel korianderzaadjes
- theelepel cassia
- 2 eetlepels lavendelbloemen
- theelepel tijm

Wist u dat:

- U de laatste shampooeren makkelijk uit uw haar krijgt door een scheutje APPELAZIJN in het spoelwater te gieten?
- Sterke kamillethee een goed spoelmiddel is om blond haar "op te lichten" of om een "coupe soleil" effect te krijgen in lichtbruin haar?
- U met **Brandnetelsap** dof haar en een vale huid kunt "ophalen"
- Saliethee de haargroei stimuleert?

TIPS:

- Wrijf met een aardbei over je tanden om ze te reinigen
- Meng 2 eetlepels zout met 3 eetlepels "bak"soda en gebruik dit als tandpasta
- Kauw op kruidnagels voor een frisse adem

VOOR DE LIPPEN

Lippenbalsem

Benodigheden: 2-4 eetlepels rozenblaadjes of goudsbloemblaadjes, kopje amandelolie
Kook een jampot uit met soda, laat afkoelen en doe de blaadjes in de pot. Giet er langzaam de olie overheen, tot deze ong. 2 cm onder de rand staat. Schroef dicht, plak er een etiket op en zet 'm buiten in de zon. Laat 's zomers 5 dagen staan en 's winters 15.
Haal de pot weer binnen op het warmste moment van de dag en giet de inhoud door een zeef. Druk de blaadjes aan, om alle olie eruit te krijgen. Verwarm de olie au-bain-Marie, onder voortdurend roeren.

Voeg 1 eetlepel bijenwas toe, alsmede 1 theelepel honing, 1 theelepel vanille-extract, 1 theelepel vitamine-E-olie en tenslotte 1 theelepel Aloe-vera-gelei. SLUIT GOED AF! De balsem zal snel opstijven. Gebruiken naar behoefte.

HAARVERZORGINGSMIDDELEN

CITROEN "spoeling"

Om blond haar "op te lichten" kunt u verdund citroensap toevoegen aan het laatste haarspoelwater. Gebruik 1 deel citroensap op 8 delen water.

AZIJN "spoeling"

Om donker haar meer glans te geven, kunt u verdunde azijn toevoegen aan het laatste haarspoelwater. Gebruik 1 deel azijn op 8 delen water.

Conditioner voor droog haar

Hebt u droog, beschadigd haar? Verwarm olie: bijv. kokosolie, olijfolie of castorolie. En masseer dat in de hoofdhuid. Draai vervolgens een verwarmde handdoek om uw hoofd en laat die een half uur zitten. Was tenslotte uw haar met een milde shampoo.

MOND- EN TANDVERZORGING

PEPERMUNT mondwater

Mondwater op basis van pepermunt
Men neme
½ theelepel pepermunt, gedroogd
½ theelepel tijmblaadjes, gedroogd
½ theelepel kruidnagels, fijngemalen in de vijzel
½ theelepel nootmuskaat, geraspt
1 bierglas met sherry
10 druppels pepermuntolie
Laat de kruiden 7 tot 10 dagen trekken in de sherry. Giet ze door een zeef, vang het vocht op en voeg de pepermuntolie toe.

SALIE tandpoeder

Stop een paar handenvol salieblaadjes en een handjevol zeezout in een vijzel en stamp het mengsel fijn. Bak dat vervolgens in de oven totdat het hard wordt. Laat afkoelen en stamp opnieuw fijn tot het een poeder wordt. Overdoen in een goed afsluitbare pot en gebruiken in plaats van tandpasta. Je kunt ook met salieblad over de tanden wrijven. Geeft ook frisse adem.

Conditioner van HONING

Maak een mengsel van 1 ei, 1 theelepel honing en 2 theelepels kokos- of olijfolie. Masseer dit in de hoofdhuid. Draai een verwarmde handdoek om uw hoofd en laat die een half uur zitten. Was alles eruit met een milde shampoo. Vooral geschikt voor fijn en droog haar.

EI-shampoo

Dit is een zeer oud recept. Klop 1 of 2 eieren los in een kopje water en masseer dit in het nog natte haar gedurende 5 tot 10 minuten. Let erop dat het ei voldoende tijd krijgt om zijn reinigende werking te doen en de proteïne de kans krijgt in het haar te trekken als "conditioner". Let op: goed uitspoelen, met lauw water! Als het te heet is, gaat het ei stollen!

