

ETHERISCHE OLIËN EN COSMETICA



DEZE WORKSHOP WORDT U AANGEBODEN
DOOR:

Aro Veda

Deze workshop

In deze workshop komen een aantal etherische oliën kort aan bod en wat deze oliën kunnen betekenen voor de lichaamsverzorging.

Na een korte uitleg maken we onze eigen cosmetica, door aan neutrale basisproducten (shampoo, bodylotion, huidcrème, olie) etherische oliën toe te voegen.

In deze syllabus zijn tevens recepten opgenomen voor het zelf bereiden van crème, shampoo en maskers.

Wat zijn etherische oliën

Etherische oliën zijn vluchtige oliën die worden gewonnen uit verschillende delen van planten zoals bloemen, zaden, bast, schil, wortels etc. Elke olie heeft een unieke chemische samenstelling.

Ze worden wel "het hormoon" of "het levensbloed" van de plant genoemd. Ze zijn vluchtig (ze verdampen snel) en aromatisch.

Etherische oliën zijn sterk geconcentreerd, voor bijvoorbeeld 1 druppel rozen- of jasmijnolie zijn duizenden bloemblaadjes nodig.

Geschiedenis van etherische oliën

Aromatische oliën worden al duizenden jaren gebruikt in parfums en cosmetica en in medische en culinaire toepassingen.

Oude vedische literatuur van India (2.000 v.Chr.) en medische verslagen uit China van meer dan 2.000 jaar v. Chr. maken al melding van het gebruik ervan.

De bekendste gebruikers uit de oudheid zijn misschien wel de Egyptenaren. De oude Egyptenaren waren experts op het gebied van cosmetica en beroemd om hun kruidenpreparaten en –zalven. Cleopatra zou zelfs gebruik hebben gemaakt van rozenolie om Marcus Antonius te verleiden.

Natuurlijke cosmetica en parfumstoffen behoorden tot de eerste handelswaar. De kennis van etherische oliën werden door de Egyptenaren overgedragen op de Grieken, die op hun beurt de kennis weer overdroegen op de Romeinen.

De kennis drong ook langzamerhand door in Europa. In de middeleeuwen maar ook bijvoorbeeld in de 1^e wereldoorlog werd gebruik gemaakt van etherische oliën in medische toepassingen.

De moderne medische wetenschap had grote belangstelling voor de geneeskrachtige eigenschappen van etherische oliën. Men deed onderzoek naar de complexe samenstelling om te bepalen welke componenten voor welke geneeskrachtige eigenschappen verantwoordelijk waren. Uiteindelijk is men er in geslaagd de voornaamste stoffen uit de oliën te isoleren of na te maken en zo te gebruiken in conventionele geneesmiddelen. Zo kreeg men medicijnen die krachtig en snel werkzaam zijn. Hierdoor werden deze geneesmiddelen steeds populairder, zoals bijvoorbeeld antibiotica.

Het gebruik van etherische oliën en overige natuurlijke geneesmiddelen raakten sterk op de achtergrond.

Maar het veelvuldig gebruik van de moderne chemische geneesmiddelen heeft helaas een keerzijde: er kan gewenning optreden waardoor een steeds hogere dosis nodig is. Daarnaast kunnen de bijwerkingen van deze geneesmiddelen groot zijn.

Langzamerhand ziet men dat de belangstelling voor kruidengeneeskunde in het algemeen en etherische oliën in het bijzonder steeds meer toeneemt.

Werking van etherische oliën

De complexe chemische samenstelling van een etherische olie is verantwoordelijk voor de specifieke eigenschappen van die betreffende olie. De verschillende terpenen, alcoholen, fenolen, aldehyden etc. hebben allen hun eigen karakteristieke werking.

Etherische oliën hebben daarom o.a. de volgende eigenschappen:

bacterie/virus/schimmeldodend, ontsmettend, wondhelend, pijnstillend, bloeddrukverhogend of verlagend, ontstekingsremmend, opwekkend, kalmerend etc.

Etherische oliën hebben daarnaast een soort ingebouwde "feedback". Als de ene component zorgt voor een te heftige reactie dan is er altijd een andere component in dezelfde olie aanwezig die zorgt voor een tegenreactie. Tezamen zorgen ze voor balans en worden bijwerkingen nagenoeg voorkomen.

ATLAS CEDERHOUT (*Cedrus atlantica*)



Atla.
cedar wood



Huidverzorging: acne, dermatitis (huidontstekingen), eczeem, haarverlies, vette huid, roos, schimmelinfecties, uitslag, zweren, cellulitis, **huidaandoeningen gepaard gaande met jeuk.**

Combineren met: rozenhout, bergamot, jasmijn, jeneverbes, neroli, scharlei, vetiver, rozemarijn, ylang ylang, oriëntaalse en bloemenbases.

Contra-indicaties: niet toxisch, niet irriterend, veroorzaakt geen overgevoeligheid, vermijden tijdens zwangerschap. Niet gebruiken bij baby's en kinderen.

Voorbeeldrecept: op 25 ml basis: cederhout (6 dr.), roomse kamille (3 dr.), mandarijn (2 dr.)

BENZOE (*Styrax benzoin tonkinensis*)



Huidverzorging: **geschaafde huid**, ontstoken en geïrriteerde aandoeningen, snijwonden.

Combineren met: bergamot, geranium, grapefruit, patchouli, ylang ylang, sandelhout, roos, jasmijn, wierook, mirre, cipres, jeneverbes, citroen, koriander, andere specerijenoliën.

Contra-indicaties: mogelijk overgevoeligheid, vermijden bij zwangerschap.

Voorbeeldrecept: op 25 ml basis: benzoë (5 dr.), mirre (2 dr.), roomse kamille (2 dr.)

GERANIUM (*Pelargonium graveolens*)

Huidverzorging: **acne**, brandwonden, dermatitis, eczeem, gesprongen haarvaten, kneuzingen, **rijpere huid**, ringworm, snijwonden, **verstopte huid**, **vette huid**, wonden, zweren. Milde huidtonicum. Reinigt en verfrist de huid. Brengt de talgproductie in evenwicht.

Combineren met: lavendel, patchoeli, kruidnagel, roos, neroli, sandelhout, jasmijn, jeneverbes, bergamot, andere citrus oliën.

Contra-indicaties: mogelijk contactdermatitis bij overgevoelige mensen.

Voorbeeldrecept: op 25 ml basis: geranium (4 dr.), roos (3 dr.), bergamot (2 dr.)

JASMIJN (*Jasminum officinale*)



Huidverzorging: **droge huid**, vette huid, geïrriteerde huid, **gevoelige huid**. Vergroot de veerkracht en elasticiteit.

Combineren met: roos, sandelhout, scharlei, citrus oliën.

Contra-indicaties: geen. (Heel soms treedt bij sommige mensen een overgevoelighedsreactie op).

JENEVERBES (*Juniperus communis*)



Huidverzorging: acne, dermatitis, eczeem, haarverlies, vette huid, huidverstevend, wonden.

Combineren met: vetiver, sandelhout, cederhout, scharlei, den, lavendel, rozemarijn, benzoë, geranium, citrus oliën.

Contra-indicaties: kan licht irriterend zijn. **Niet gebruiken tijdens zwangerschap. Niet gebruiken door mensen met nierstoornissen (toxische werking op nieren).**

Voorbeeldrecept: op 25 ml basis: jeneverbess (6 dr.), rozemarijn (3 dr.), roomse kamille (3 dr.)

LAVENDEL (*Lavandula angustifolia*)

Huidverzorging: **abcessen, acne, allergieën, brandwonden, dermatitis, eczeem, alle huidtypen, insectenbeten – steken**, ontstekingen, **psoriasis**, ringworm, roos, steenpuisten, **voetschimmel, wonden**.

Combineren met: nagenoeg alle oliën, speciaal citrus en bloemen.

Contra-indicaties: geen.

MANDARIJN (*Citrus reticulata*)



Huidverzorging: acne, littekens, striae, versterkend, verstopte en vette huid. Bevordert de celregeneratie.

Combineren met: citrus oliën, specerijenoliën

Contra-indicaties: mogelijk fototoxisch, maar niet bewezen.

Voorbeeldrecept: op 25 ml basis: mandarijn (6 dr.), wierook (3 dr.), lavendel (3 dr.)

MIRRE (*Commiphora myrrha*)

Huidverzorging: eczeem, **geschaafde en gebarsten huid**, **geïrriteerde ontstoken huid**, oudere huid, rimpels, ringworm, **voetschimmel, wonden**.

Combineren met: wierook, sandelhout, benzoë, jeneverbes, mandarijn, geranium, patchoeli, lavendel.

Contra-indicaties: in hoge concentraties mogelijk toxisch. Niet tijdens zwangerschap.

Voorbeeldrecept: op 25 ml basis: mirre (5 dr.), wierook (3 dr.), lavendel (2 dr.)

NEROLI (*Citrus aurantium var. amara*)



Huidverzorging: littekens, **rijpere** en gevoelige huid, **rimpels**, striae, haarvaatjes, **verstevigt de huid**.

Combineren met: nagenoeg alle oliën.

Contra-indicaties: geen.

PALMAROSA (*Cymbopogon martinii var. martinii*)

Huidverzorging: **acne, dermatitis**, kleine huidinfecties, littekens, rimpels, wonden, waardevol voor alle soorten behandelingen voor gezicht, handen, voeten, hals en lippen (brengt vocht in de huid, stimuleert celregeneratie, reguleert sebumproductie).

Combineren met: bloemenoliën.

Contra-indicaties: geen.

PATCHOULI (*Pogostemon cablin*)



Huidverzorging: acne, **dermatitis, eczeem, gebarsten en geschaafde huid**, haarverzorging, huiduitslag, open poriën, rimpels, roos, schimmelinfecties, vet haar, vette huid, voetschimmel, wonden, open zweren, huidallergieën. Goed voor de rijpere huid, zorgt voor celregeneratie en zorgt dat de huid haar soepelheid bewaart.

Combineren met: geranium, lavendel, roos, neroli, bergamot, mirre, scharlei.

Contra-indicaties: geen.

Voorbeeldrecept: op 25 ml basis: patchouli (3 dr.), neroli (2 dr.), sandelhout (2 dr.)

POMPELMOES (*Citrus x paradisi*)

Huidverzorging: acne, **verstopte en vette huid**, bevordert haargroei, **versterkt de huid en weefsels**.

Combineren met: citroen, palmarosa, bergamot, neroli, lavendel, geranium.

Contra-indicaties: de olie kan niet lang worden bewaard.

ROOS (*Rosa x centifolia*)

Huidverzorging: droge huid, **eczeem**, gesprongen haarvaten, **rijpere en gevoelige huid, rimpels, geïrriteerde huid**.

Combineren met: meeste oliën.

Contra-indicaties: geen. NB zeer kostbare olie!!!!

ROZEMARIJN (*Rosmarinus officinalis*)



Huidverzorging: **acne**, dermatitis, eczeem, **bevordert de haargroei**, stimuleert de hoofdhuid, **roos**, vet haar, **verstopte doffe huid**.

Combineren met: lavendel, specerijoliën.

Contra-indicaties: niet gebruiken bij zwangerschap, epileptici, diabetes.

Voorbeeldrecept: op 25 ml basis (shampoo): rozemarijn (3 dr.) laurier (5 dr.), atlas cederhout (5 dr.)

SANDELHOUT (*Santalum album*)

Huidverzorging: acne, **droge huid**, gebarsten huid, geschaafde huid, aftershave, **vette huid**, vochtinbrengend, **litttekens**.

Combineren met: roos, lavendel, rozenhout, geranium, patchouli, mirre, jasmijn.

Contra-indicaties: geen.

SCHARLEI (*Salvia sclarea*)



Huidverzorging: acne, haarverlies, ontstoken aandoeningen, rimpels, roos, steenpuisten, vette huid, vet haar.

Combineren met: lavendel, geranium, sandelhout, jasmijn, wierook, citrus oliën.

Contra-indicaties: niet bij zwangerschap. Niet gebruiken als alcohol wordt gedronken (heeft een verdovende werking en kan dronkenschap verergeren).

ZOETE SINAASAPPEL (*Citrus sinensis*)

Huidverzorging: doffe en vette huid.

Combineren met: lavendel, neroli, citroen, scharlei, mirre, specerijoliën.

Contra-indicaties: in het algemeen niet (foto) toxisch.

STROBLOEM (*Helichrysum italicum ssp. serot*)

Huidverzorging: abscessen, acne, allergische aandoeningen, brandwonden, **dermatitis, eczeem, ontsteking**, snijwonden, steenpuisten, **litttekens**.

Combineren met: kamille, lavendel, geranium, scharlei, roos, citrusolien.

Contra-indicaties: geen.

TEA TREE (*Melaleuca alternifolia*)

Huidverzorging: **abscessen, acne, blaren**, brandwonden, **herpes, insectenbeten, open zweren**, roos, uitslag, **vette huid, wonden, voetschimmel**.

Combineren met: lavendel, scharlei, rozemarijn, geranium, marjolein, specerijoliën.

Contra-indicaties: kan bij sommige mensen overgevoeligheid veroorzaken.

WIEROOK (*Boswellia carteri*)

Huidverzorging: droge en rijpere huid, **litttekens**, rimpels, wonden.

Combineren met: sandelhout, geranium, lavendel, neroli, sinaasappel.

Contra-indicaties: geen.

WORTEL (*Daucus carota*)

Huidverzorging: dermatitis, eczeem, psoriasis, uitslag, revitaliserend, tonisch, rijpere huid, rimpels.

Combineren met: geranium, citrusolien, specerijoliën.

Contra-indicaties: geen.

YLANG YLANG (*Cananga odorata* var. *genuina*)



Huidverzorging: acne, haargroeimiddel, haarspoeling, geïrriteerde en vette huid, algemene huidverzorging.

Combineren met: rozenhout, jasmijn, roos.

Contra-indicaties: matig gebruiken ivm sterke geur.

Voorbeeldrecept: op 25 ml basis: ylang ylang (2 dr.), roomse kamille (2 dr.), mandarijn (2 dr.)

Een aantal voorbeelden

Gezichtsolie droge huid/rijpe huid (2%)

Ingrediënten:

Jojoba-olie 25 ml

Rijk aan vitamine E. Geschikt voor alle huidtypes. Uitermate geschikt bij een probleemhuid (acne, eczeem, psoriasis) of bij een gevoelige of een vette huid. Zeer lang houdbaar. Helpt de poriën te zuiveren.

Wortel (daucus carota) 3 druppels

Revitaliserend. Voor een rijpere huid. Herstelt kleur en elasticiteit. Vermindert rimpels. Zowel geschikt voor een droge als een vette huid.

Wierook (boswellia carterii) 3 druppels

Voor een rijpere huid, verminderd rimpels.

Neroli (citrus aurantium var. amara) 2 druppels

Stimuleert de vernieuwing van cellen. Herstelt de elasticiteit. Geschikt voor alle huidtypes.

Palmarosa (cymbopogon martinii) 2 druppels

Vochtinbrengend, stimuleert de vernieuwing van cellen. Vermindert rimpels. Geschikt voor alle huidtypes, vooral geschikt bij acne.

Gezichtsolie acne (3%)

Ingrediënten:

Jojoba-olie 25 ml

Rijk aan vitamine E. Geschikt voor alle huidtypes. Uitermate geschikt bij een probleemhuid (acne, eczeem, psoriasis) of bij een gevoelige of een vette huid. Zeer lang houdbaar. Helpt de poriën te zuiveren.

Tea tree (melaleuca alternifolia) 4 druppels

Wordt al duizenden jaren gebruikt door de Aboriginals in Australië o.a. als algemeen desinfectiemiddel. Is zeer werkzaam bij allerlei huidproblemen (acne, brandwonden, abcessen, zweren, uitslag, schimmelinfecties, wonden etc).

De olie werkt desinfecterend, is antiseptisch en versterkt het immuunsysteem van het lichaam.

Lavendel (lavendula angustifolia) 4 druppels

De olie is antiseptisch en zeer bruikbaar bij diverse huidproblemen (acne, brandwonden, abcessen, zweren, uitslag, schimmelinfecties, wonden etc).

Eucalyptus (eucalyptus radiata var. australiana) 3 druppels

Werkt desinfecterend en antiseptisch.

Palmarosa (cymbopogon martinii) 4 druppels

Stimuleert celregeneratie. Werkt antiseptisch en zeer waardevol voor alle soorten behandeling voor het gezicht. Is vochtinbrengend.

Haarmasker droog haar, stimuleert de hoofdhuid en bevordert de haargroei (4%).

Ingrediënten:

Jojoba-olie 15 ml

Zeer geschikt als haarconditioner, helpt bij het herstellen van beschadigd haar. Goed voor een droge hoofdhuid of roos.

Rozemarijn (rosmarinus officinalis) 2 druppels

Stimuleert de hoofdhuid en bevordert de haargroei.
(NB niet gebruiken bij epileptici, zwangerschap, diabetes!).

Sandelhout (santalum album) 5 druppels

Wordt veel gebruikt in shampoos voor droog haar. Verstevigt het haar, geeft het meer volume en herstelt gespleten haarpunten.

Ylang Ylang (cananga odorata var. genuina) 5 druppels

Wordt veel op de Molukken gebruikt als haarverzorgingsproduct. In het Victoriaanse tijdperk veel gebruikt als haarolie. Is haargroei bevorderend en laat het haar glanzen.

Gebruik:

De olie licht verwarmen op een metalen lepel in wat hete stoom (niet te heet laten worden!). Hoofdhuid en haar in masseren en bedekken met een handdoek. Circa 10 minuten tot 2 uur laten inwerken. Uitspoelen met een milde shampoo.

Huidcrème/olie voor de aangetaste huid door dermatitis, eczeem, psoriasis en andere huidaandoeningen (4%).

Ingrediënten:

Basiscreme: aloë vera gel of jojoba-olie 20 ml

Aloë vera gel

Een van de belangrijkste eigenschappen van Aloë Vera is haar helende kracht bij huidaandoeningen en problemen. Zij zorgt voor de regeneratie van de huid, versterking van het immuunsysteem, kalmering bij jeuk en irritaties etc. Het is mogelijk dat ze de huid wat kan uitdrogen.

Jojoba-olie

De samenstelling van jojoba-olie lijkt sterk op de natuurlijke huid oliën van de mens en wordt daarom snel opgenomen.

Zij is rijk aan vitamine E en geschikt voor alle huidtypes. Uitermate geschikt bij een probleemhuid (acne, eczeem, psoriasis) of bij een gevoelige of een vette huid. Zeer lang houdbaar. Helpt de poriën te zuiveren.

Tea tree (melaleuca alternifolia) 5 druppels

Wordt al duizenden jaren gebruikt door de Aboriginals in Australië o.a. als algemeen desinfectiemiddel. Is zeer werkzaam bij allerlei huidproblemen (acne, brandwonden, abcessen, zweren, uitslag, schimmelinfecties, wonden, dermatitis, eczeem, etc).

De olie werkt desinfecterend, is antiseptisch en versterkt het immuunsysteem van het lichaam.

Lavendel (lavendula angustifolia) 6 druppels

De olie is antiseptisch en zeer bruikbaar bij diverse huidproblemen.

Strobloem (Helichrysum Italicum) 5 druppels

Is een van de waardevolste oliën bij het bestrijden en/of verlichten van huidproblemen. Het kalmeert de huid bij jeuk en irritaties en stimuleert nieuwe celgroei. Is daarom ook zeer bruikbaar bij het verminderen van (oude) littekens.

Gebruik:

2 tot 3 maal daags plaatselijk aanbrengen.

Aanvullend kan dagelijks Aloë Vera sap worden gedronken en baden worden genomen met Dode Zeezout.

www.Aroveda.com, november 2002. Nadruk van enige informatie uit deze syllabus is, zonder uitdrukkelijke toestemming van AroVeda, niet toegestaan.

Een aantal recepten voor het zelf maken van creme, shampoo of masker

Men kan uiteraard ook zelf een crème, shampoo, haarwater of masker maken. Onderstaand wat recepten. Deze zelfgemaakte cosmetica bevatten geen conserveringsmiddelen en zijn derhalve niet zo lang houdbaar. Bewaar de producten in de koelkast en gebruik ze binnen 2 tot 4 weken. De potjes en flesjes waarin u de producten giet dienen zeer goed schoon te zijn.

Basiscreme

30 ml basisolie afgestemd op het huidtype (bijv. amandel of abrikozenpit)
2 gram bijenwas (geen parafine!!)
30 ml gedistilleerd water (of rozenwater/ lavendelwater etc)
3 ml citroensap
2-4 druppels etherische olie

- Doe de was in een hittebestendige kom en giet de helft van de olie erbij. Smelt de was au-bain-marie. Giet daarna de rest van de olie erbij.
- Verwarm het water in een andere kom. Het water dient nagenoeg dezelfde temperatuur te hebben als het olie/was mengsel.
- Giet het olie/was mengsel langzaam (!) in het warme water, voortdurend kloppen met een mixer.
- Wanneer het mengsel langzaam dikker wordt, de citroensap en etherische olie toevoegen. Door blijven kloppen totdat de creme is afgekoeld. (wanneer de creme niet dik wordt, is waarschijnlijk het water te koud geweest of het olie/was mengsel te heet).

Basisshampoo

1 theelepel olijfoliezeepvlokken (bijvoorbeeld Savon de Marseille)
100 ml water

- breng het water of aan de kook.
- Los, van het vuur af, de zeepvlokken op in het niet meer kokende water.
- Laat het mengsel afkoelen en voeg eventueel daarna maximaal 10 dr. etherische olie naar keuze toe.

In plaats van water kunt u ook kruidenaftrekels gebruiken, bijvoorbeeld:

Basiskruidenshampoo

8 eetl. gedroogde kamillebloemen
1 eetl. gedroogde pepermint
2 eetl. rozemarijn
600 ml gedistilleerd water
60 gr olijfoliezeepvlokken (bijvoorbeeld Savon de Marseille)
3 dr etherische olie (pepermunt- of eucalyptusolie)
2 eetl. wodka (of alcohol, 50%)

- Doe de kruiden en het water in een pan en breng dit aan de kook. Laat ca 10 minuten zachtjes koken.
- Laat het kruidenmengsel van het vuur af nog ca 30 minuten trekken.
- Zeef de vloeistof (druk zoveel mogelijk vocht uit de kruiden).
- Doe vervolgens de vloeistof en de zeepvlokken in een pan en verhit het mengsel, al roerend, op een laag vuur totdat de zeep is opgelost. Laat de inhoud afkoelen.
- Voeg de wodka (of alcohol) en de etherische olie pas toe als het mengsel is afgekoeld.
- Giet de shampoo over in een afsluitbare fles en laat deze, alvorens te gebruiken, nog zo'n 3 tot 4 dagen op een warme plek staan.

Dit is een heerlijke, verkoelende shampoo voor in de zomer.

Voor blond haar kunt u bijvoorbeeld in plaats van kruiden, de schillen van 2 citroenen nemen en citroenolie in plaats van pepermint- of eucalyptusolie.

Na het wassen is het goed om een haarspoeling in het vochtige haar te verdelen.

Basisrecept haarspoeling

100 ml water

1 eetl. gedroogde kruiden (bijvoorbeeld kamillebloemen voor blond haar of gemalen walnootdoppen voor bruin haar)

6 eetl. citroensap of vruchtenazijn

- Breng het water aan de kook.
- Giet het over de kruiden en laat dit mengsel ca 10 minuten trekken. Zeef het daarna.
- Meng het aftreksel met de citroensap of vruchtenazijn.
- Het haarwater af laten koelen.

De spoeling is nu klaar voor gebruik: na het wassen over het vochtige haar verdelen en inmasseren. Niet meer uitspoelen.

Versterkende spoeling geschikt voor elk haartype

1 theel. lavendel

1 theel. gedroogd berkenblad

1 liter vruchtenazijn

een paar druppels etherische olie lavendel

- Doe de kruiden bij de vruchtenazijn en laat dit mengsel ca 7 dagen trekken.
- Het mengsel zeven en de lavendelolie toevoegen.

De spoeling is klaar voor gebruik: vermeng steeds 1 deel haarwater met 2 delen water en masseer hiermee na het wassen uw hoofdhuid en haar. Niet meer uitspoelen.

Glansspoeling

½ liter water

5 druppels citroen etherische olie

5 druppels rozemarijn etherische olie

5 druppels lavendelolie

- Het water overgieten in een afsluitbare fles.
- De etherische oliën toevoegen en goed schudden.

De glansspoeling is klaar voor gebruik

Dit mengsel altijd goed schudden voor gebruik, omdat etherische oliën niet oplossen in water.

Na het wassen het vochtige haar hiermee masseren. Niet meer uitspoelen.

Avocado masker

Tegen vroegtijdige veroudering.

Droge huid: pureer het vruchtvlees van 1 rijpe avocado en smeer dit op het gezicht. Laat 30 minuten intrekken.

Gecombineerde huid: voeg aan de puree van een halve avocado 1 licht opgeklopt eigeel toe.

Oudere huid: voeg aan de puree van een halve avocado 1 licht opgeklopt eigeel en 1 eetlepel honing toe.

Aardbei masker

Voor alle huidtypen (astringerend, revitaliserend).

Smeer 2 eetlepels gepureerde aardbeien op het gezicht en laat dit 15 minuten intrekken. Voor een sterker effect voeg 1 stijfgeklopt eiwit, 1 eetlepel rozenwater en 2 druppels wierookolie toe.

Eau de cologne

300 ml wodka

12 druppels bergamot etherische olie

12 druppels citroen etherische olie

10 druppels sinaasappel etherische olie

10 druppels geranium etherische olie

6 druppels rozemarijn etherische olie

3 druppels neroli etherische olie

80 ml gedistilleerd water

- Doe de wodka, tesamen met de etherische oliën in een fles en schud goed door elkaar.
- Laat de afgesloten fles 2 dagen staan.
- Voeg het water toe, schud het mengsel goed en laat de fles 1 week staan.
- Filter de vloeistof (door een papieren koffiefilter) en giet over in een schone fles.

Disclaimer

De in deze syllabus opgenomen informatie is naar mijn beste weten correct. Ze werd getoetst aan diverse recente wetenschappelijke bronnen.

Ik kan niet aansprakelijk worden gesteld voor eventuele fouten in het bronnenmateriaal noch voor de gevolgen hiervan.

Indien u een recept uit deze syllabus heeft gemaakt raad ik u aan eerst een allergietest te doen, alvorens het product te gaan gebruiken. Mocht er een overgevoeligheidsreactie ontstaan, dan dient u het gebruik ervan onmiddellijk te staken. Normaliter zal de overgevoeligheidsreactie spoedig verdwijnen na het staken. Omdat u het product zelf maakt kan ik niet aansprakelijk worden gesteld voor eventueel ontstane schade, aangezien ik de kwaliteit van de gebruikte grondstoffen en de werkwijze van een afstand niet kan beoordelen.

De in deze syllabus opgenomen informatie is **niet** bedoeld ter vervanging van medisch advies. Iemand die een zodanige conditie heeft dat medische zorg vereist is, dient een bevoegd arts of klassiek homeopaat te raadplegen. Dit is tevens het geval indien uw klachten niet overgaan en/of zich verergeren.