

Keukengeheimen voor een stralende teint

Beautyproducten zijn er tegenwoordig voor elk type huid en in elke prijsklasse. Maar met simpele ingrediënten uit je voorraadkast kun je ook zélf verzorgings- en schoonheidsproducten maken. Simpel, goedkoop, zuiver en heel doeltreffend. Eén ding: juist omdat die doe-het-zelfproducten geen bewaarmiddelen bevatten, is de houdbaarheid beperkt. Maak ze dus in kleine hoeveelheden en bewaar eventuele restjes in de koelkast.



Waarom je gezicht reinigen?

Huidreiniging 's morgens en vooral 's avonds is van essentieel belang voor het behoud van een gezond uitziende huid. Vandaar dat de keuze van natuurlijke producten voor de dagelijkse reiniging van de huid van bijzonder belang is. Natuurlijke producten bevatten werkzame bestanddelen die de beschermende en regenererende functie van de huid ondersteunen.

Schoonmakers voor elk huidtype

Reinigingsmelk voor een vette huid

2 eetlepels geplette venkelzaadjes, ½ kopje karnemelk.

Doe de venkelzaadjes en de karnemelk in een pan. Zet die op een pan met water dat net tegen de kook aan blijft en verwarm alles 30 minuten au bain-marie. Zet het vuur af en laat

het mengsel 2 uur trekken. Zeef het, laat het afkoelen, giet het in een fles en bewaar die in de koelkast. Deze reinigingsmelk blijft twee weken goed in de koelkast.

Reinigingsmelk voor een droge, gevoelige huid

¼ kop room, ¼ kop melk, 2 eetlepels gedroogde of verse kamillebloemetjes. Doe de ingrediënten in een pan en zet die op een pan met water dat tegen de kook aan is. Laat alles 30 minuten opwarmen, maar zorg dat de melk niet aan de kook komt. Zet het vuur af en laat het mengsel 2 uur trekken. Zeef het en bewaar het in de koelkast. Breng het met een watje op de huid aan.

Reinigingsmelk voor alle huidtypes

1 eetlepel warme honing, 1 eetlepel melk of room
Mix de ingrediënten en gebruik ze onmiddellijk. Deze melk kan niet bewaard worden.

Waarom is een masker zo goed?

Is je huid glad en schoon? Verwen jezelf dan met een vochtinbrengend masker. Vergeet niet om je hals en decolleté bij deze behandeling mee te nemen: delicate zones die vaak zonnenschade oplopen. Maskers hydrateren of absorberen vet uit de huid, afhankelijk van het soort masker dat je gebruikt. Een masker helpt je overigens niet enkel de poriën te zuiveren of vuiltjes op te lossen, het geeft je huid meer elasticiteit.

Natuurlijke maskers

Appel-honingmasker tegen puistjes

Rasp een appel, roer er wat honing door en breng dit masker op je huid aan. Laat het 15 tot 20 minuten trekken, spoel het af met warm water en spoel na met koud water.

Vochtinbrengend en kalmerend bananenmasker

Prak een banaan en breng die aan op je huid. Spoel na 20 minuten af met warm water en spoel na met koud water.



Wortelmasker voor een vette huid

Rasp wortels en meng er wat citroensap door. Breng aan op de huid en spoel het masker na 20 minuten af met warm water. Naspoelen met koud water.

Citroen-eiermasker voor een vette huid

Pers een halve citroen uit en meng een opgeklopt eiwit door het sap. Breng dit op je gezicht aan en laat het een hele nacht trekken. Afspoelen met warm water.

Avocado-honingmasker voor een droge huid

Prak 2 eetlepels avocado fijn, en roer er 2 eetlepels honing en 1 eierdooier door. Breng het masker aan; Laat het 15 tot 20 minuten trekken, spoel het af met warm water en spoel na met koud water.

Waarom scrubben?

Je huid schilfert vanzelf af. Scrubben helpt om dit proces gewoon beter te laten verlopen. Bij tieners wordt de huid elke veertien dagen compleet vernieuwd. Rond de 40 neemt dit vernieuwingsproces 30 tot 40 dagen in beslag, waardoor een droge of vlekkerige huid kan ontstaan. Door te scrubben verwijder je sneller de droge, dode cellen en breng je de nieuwe huidcellen naar boven. Na elk scrub krijgt je huid zijn mooie glans terug en zie je er waar fris en stralend uit.



Superscrubs

Scrub met honing en amandelen

2 eetlepels amandelen
2 theelepels melk
½ theelepel bloem
½ theelepel honing

Doe de amandelen in een keukenmachine en mix ze fijn. Voeg de andere ingrediënten toe en mix alles tot een dikke pasta. Wrijf de pasta in je huid en spoel af met warm water.

Scrub met honing en haverwortel

½ kop ongekookte haverwortel
1 eetlepel honing
1 eetlepel ciderazijn
1 theelepel gemalen amandelen

Roer alle ingrediënten goed oor elkaar. Maak je gezicht nat met een warm washandje en breng de scrub dan aan. Vermijd de tere huid rond je ogen. Laat het mengsel opdrogen en neem het af met een warm, nat washandje.

Hoe rimpeltjes bestrijden?

Zie je de eerste verouderingsverschijnselen opdoemen, dan kun je met wat keukengeheimen de klok een beetje terugdraaien. Ook hier geldt: voorkomen is makkelijker dan genezen.



Opfrisser voor een droge huid

1 banaan
1 papaya, perzik of avocado
Maak een puree van de vruchten en breng die aan op je huid. Laat 20 minuten trekken en spoel dan af met water.

Lift voor een vermoeide huid

1 handje aardbeien
1 handje druiven
½ peer
½ appel
25 ml sinaasappelsap
Honing

Mix de vruchten met het sinaasappelsap tot een glad mengsel. Breng een dun laagje honing op je gezicht aan en strijk het vruchtenmengsel daarover uit. Laat dit 30 minuten trekken en spoel dan af met warm water.



Scrub tegen verwijde poriën

Mix tafelzout met karnemelk tot een pasta, breng die aan op de verwijde poriën, wrijf goed. Spoel dan af met ruim lauw water.

Snelle oplossingen

- Strijk wat opgeklopt eiwit op rimpeltjes onder de ogen. Instant gladde huid gegarandeerd!
- Leg plakjes komkommer op je ogen, ga even op bed liggen en na een kwartiertje ben je weer sprankelend fris.
- Gebruikte koude theezakjes op de ogen zijn uitstekend tegen gezwollen oogleden.
- Olijfolie extra vergine, sesamolie of avocado-olie op je huid geven een zacht velletje.
- 1 kop volle melk met daarin een losgeklopte eierdooier is een perfecte vochtinbrengende lotion. Bewaren in de koelkast.

Anti-rimpelmasker met venkel

Maak een aftreksel van venkelzaadjes, roer er zoveel honing en yoghurt door dat je een pasta krijgt en breng dit 30 minuten op je huid aan. Goed afspoelen.