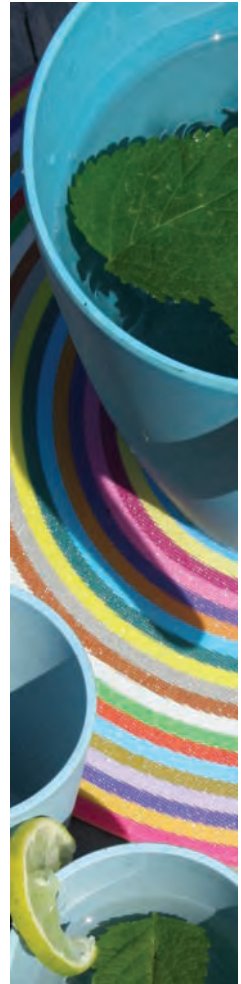


*De gezonde eter*

# EEN MOOIE EN VITALE HUID



**DOOR GEZONDE VOEDING EN GOEDE VERZORGING**

**Irene Lelieveld**

**Voedingsdeskundige en schoonheidsspecialiste**

---

# INHOUD

---

<i>Inleiding</i>	7	<b>10 PARASieten</b>	79
<i>Even voorstellen</i>	10	COLUMN: BACTERIËN, PARASieten, VIRUSSEN 84	
<b>1 DE HUID</b>	12	<b>11 BIJKOMENDE OORZAKEN VAN HUIDKLACHTEN</b>	85
Wat is nu eigenlijk een huid? 13		Insulineresistentie en huidklachten 85	
<b>2 HUIDTYPEN VERKENNEN EN HERKENNEN</b>	16	• Insulineresistentie en verzuring 88	
Vijf huidcondities 17 • Stop mer roken voor een mooie huid 23		<b>12 ZUURBALANS</b>	89
VIER MAANDEN EN JE HUID IS WEER GEZOND	25	<b>13 DE HUID EN DE VRIJE RADICALEN</b>	92
<b>3 VOEDING IN HET KORT</b>	27	Antioxidanten 93	
<b>4 STRESS: DE KILLER VAN DEZE EEUW</b>	30	<b>14 AUTO-IMMUUNZIEKTEN EN HUID-AANDOENINGEN</b>	95
Stress, de killer van deze eeuw 29 • Wat zijn bijnieren? 31 • Slapen 37 • Voeding bij stress 39		<b>15 ONTSTEKINGEN</b>	96
<b>5 WATER</b>	41	<b>16 PSYCHE EN HUIDKLACHTEN</b>	98
<b>6 HUIDKLACHTEN IN HET KORT</b>	44	COLUMN: BRANDWONDEN 98	
<b>7 DE LEVER EN HUIDKLACHTEN</b>	47	<b>17 GEZICHTSDIAGNOSE</b>	101
Emotioneel 47		De Chinese gelaatsdiagnose 101 • Patho-fysiognomie volgens de westerse methode 107 • De kiembladenleer 108 • De bevruchting 109 • De pathologische verschijningsvormen van de westerse methode 111 • Het geheim van de dualiteit in ons 113 • Wat onze tanden ons vertellen 113 • Het gebied van de darmen 118 • De lever, de galblaas, de afveesklier en de milt 120 • Suikers in het eten 122 • Waar en hoe kan ik deze snelle en effectieve methode leren? 122	
<b>8 DARMEN EN HUIDKLACHTEN</b>	54		
Poreuze darm 55 • Wat is een darmflora? 58 • Immuunsysteem 60			
<b>9 BESCHADIGDE-DARMPROTOCOL</b>	61		
Darmprotocol 62			
COLUMN: OERVOEDING 68			

<b>18 DE ONTLASTING, EEN KIJKJE IN DE WC</b>	124	<b>23 DE BEAUTY-DETOX</b>	208
De ontlasting 124		Ontgiftingsklachten 209 •	
<b>19 HUIDKLACHTEN, EEN VOOR EEN</b>	127	Waarom ontgiften? 210 •	
1. Eczeem 127 •		Ontgiftingsmethodes 211	
COLUMN: ECZEEM 134		• Wat houdt de beauty-detox van vier maanden in? 212 • Eerste maand: afbouwen, ontzuren en suikerspiegel herstellen 213 • Tweede maand: de lever ontgiften 219 • De derde maand: darmen ontgiften en opbouwen 222 • De vierde maand: opbouwen van energie en je voeding 227	
• 2. Acné 135		• Wat na de detox? 230	
• 3. Rimpels 141		COLUMN: MIJN ERVARING MET BEAUTY-DETOX 231	
• 4. Psoriasis 147			
• 5. Rosacea en couperose 151		<b>24 BEWEGING EN ONTSPANNING</b>	232
COLUMN: DE VULLINGEN 155		Beweging 232 • Ontspanning 232 •	
• 6. Netelroos (galbulten, urticaria) en de allergische huid 156		Bad of douche en saunaritueel 234 •	
• 7. Cellulite 159		Ademhalingsoefeningen 234	
COLUMN: CELLULITE 161		• Levermassage 235 •	
• 8. Pimentvlekken 163		Dikke-darfmassage 235 •	
• 9. Vitiligo 167		Sauna 236 • Voetbad 236 •	
• 10. Striae 168		Positief denken 236 • Creativiteit 237	
• 11. Wratten 170		COLUMN: NATUURLIJKE ANTIBIOTICA 238	
• 12. Zonnebrand 172		<b>25 JE EIGEN COSMETICA MAKEN</b>	239
• 13. Koortslip 175		Reiniging 240	
• 14. Gordelroos 176			
• 15. Tips over grijs haar, rode bobbel- tjes op de bovenarm, gerstekorrels, spataderen, nagels en jeuk 177		<b>26 RECEPTEN</b>	245
COLUMN: JEUK IS VELE MALEN ERGER DAN PIJN 181		Ontbijt en lunchgerechten 245	
<b>20 VOEDINGSADVIEZEN BIJ HUIDKLACHTEN</b>	183	• Tussendoortjes 253	
Voedingsmiddelen voor elke dag 183		• Avondeten 258	
• Superfoods voor onze huid 191		• Toetjes 264	
<b>21 SUIKER OF STEVIA?</b>	200	<i>Nawoord</i>	267
Suiker 200 • Stevia 200		<i>Bronvermelding</i>	270
COLUMN: VOEDING EN UITSTRALING 203			
<b>22 LESJE VETTEN</b>	205		

# DE HUID

De huid is heel dun en het grootste orgaan van ons lichaam, weegt alles bij elkaar toch ruim 10 kilo en heeft een oppervlakte van twee vierkante meter. De huid beschermt ons tegen veel externe factoren zoals stoten, UV-straling, bacteriën, virussen, vuil en uitdroging. Verder heeft de huid naast bescherming nog verschillende functies. De huid zorgt voor de warmteregulering en isolatie, energieopslag voor vetcellen, scheidt talg en zweet uit, vormt vitamine D en het is een zintuig.

Wanneer je huid door de zon of een andere hittebron verbrandt, is de huid zwaar beschadigd en wordt het lichaam op die plek niet meer beschermd tegen uitdrogen. Bij mensen die zwaar verbrand zijn, is dit de grootste complicatie, samen met een verhoogde kans op infecties. Ook regelt de huid de warmtehuishouding. Je gaat zweeten bij warmte en je krijgt kippenvel bij koude. Bij kippenvel trekken kleine spier-tjes zich samen waardoor haartjes rechtop gaan staan. Omdat we nog maar weinig haren hebben, hebben ze nu niet meer veel nut, maar in de prehistorie wel. Als haartjes rechtop gaan staan, krijg je een luchtlaagje tussen de haartjes dat als isolatie werkt om je warm te houden. We moeten niet vergeten dat we met de huid kunnen voelen. Wanneer iemand je zacht aanraakt, kan dat heel fijn zijn. Doordat we voelen, kan het lichaam ons ook waarschuwen als het lichaam van buitenaf beschadigd raakt. Je krijgt dan een pijnprickel.

Het voordeel van de huid is dat je met-



een kunt zien hoe de gesteldheid is. Bij andere organen hebben we vaak geen idee. Aan de huid kunnen we ook de innerlijke conditie zien, alles wordt weerspiegeld in de huid. De huid laat bijna alles zien, zo ook onze gezondheid en hoe het met onze organen gesteld is en zelf je karakter is te zien in je gezichtshuid.

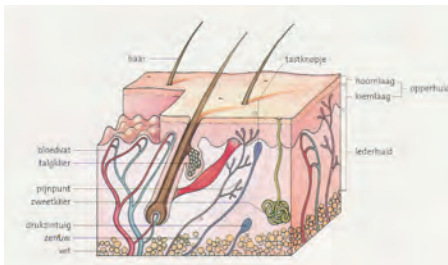
Het liefst willen we allemaal een stralende egale, strakke, zachte en mooi doorbloede huid. Veel mensen gebruiken schoonheidsproducten om dit te bereiken, maar staan er niet bij stil dat hun huid voornamelijk gevoed wordt door wat we eten.

## Wat is nu eigenlijk een huid?

De huid is dus een orgaan. Dat klinkt vreemd voor velen. Want als we aan een orgaan denken, dan denken we aan onze nieren, lever, darmen en hart.

De huid is opgebouwd uit 3 lagen:

1. Opperhuid
2. Lederhuid
3. Onderhuids bindweefsel



In deze lagen is een enorme hoeveelheid cellen en zenuwen actief. Er stroomt bloed doorheen en er zitten haarvaten, talgklieren en zweetklieren in.

De huid maakt zelf vitamine D aan onder invloed van zonlicht en beschermt ons tegen datzelfde zonlicht door pigment aan te maken. Dit wordt gemaakt in de pigmentcellen (melanocyten) die onder de opperhuid liggen. Dit pigment is heel belangrijk want de zon, die ultraviolette stralen bevat, kan de huidcellen ernstig beschadigen, waardoor veroudering toeneemt en rimpels ontstaan. Zonlicht kan ook het DNA van de cellen veranderen, waardoor er kanker kan ontstaan. Wanneer je een natuurlijke zonnebrandcrème op je huid doet, bevat deze stofjes die ons tegen de schadelijke invloeden van de zon beschermen. In de meeste reguliere zonnebrandcrèmes echter zitten nanodeeltjes,

die weer een negatief effect hebben op ons lichaam.

Ook door middel van voeding kun je je huid al enorm beschermen. Zo werken vitamine E en C als goede bescherming tegen de zon. Ook andere antioxidanten bieden bescherming aan de huid. Daarnaast is de huid een uitlaatklep voor afvalstoffen, waardoor veel huidandoeningen kunnen ontstaan. Je kunt hierover meer lezen in het hoofdstuk over DE LEVER.

De interne organen krijgen altijd als eerste voedingsstoffen en de huid pas als laatste. Daarom is het extra belangrijk om gezond te eten en je lichaam echt te voeden.

Zoals je weet, nemen onze longen zuurstof op, maar wist je dat 25% van de zuurstof ook door onze huid opgenomen wordt? Maar pas op: want naast zuurstof kan de huid ook ongezonde gassen opnemen die in ons bloed terechtkomen en die de lever weer moet zuiveren wat niet altijd goed gebeurt.

### Bij 1: Opperhuid (epidermis)

De opperhuid is de buitenste laag en bestaat uit drie celtypen, namelijk de:

1. Plaveiselepitheelcellen
2. Melanocyten (geven pigment aan de huid)
3. Langerhanscellen (cellulaire immuunsysteem)

De allerbovenste laag (plaveiselepitheelcellen) bestaat uit huidcellen die plat en dood zijn. In het onderste gedeelte van de opperhuid worden deze cellen gevormd en elke dag schuiven ze een stukje naar boven tot dat ze uiteindelijk plat en dood aan de oppervlakte liggen waar ze ongeveer twee weken blijven. Een huidcel vernieuwt zich ongeveer elke maand, dus elke maand heb

je een nieuwe huid. Deze laag beschermt je onder andere tegen ziektekiemen en uitdroging. Eelt is een dikke laag van deze dode huidcellen en beschermt je tegen extra druk die op die plaats het grootst is, zoals op voeten en handen.

De huid doe overdag niet zo veel. Dit is de reden waarom er dag- en nachtcrèmes zijn. De nachtcrèmes zijn voedend en dagcrèmes werken beschermend. Een dagcrème is echt geen overbodige luxe want je huid neemt wel gewoon gassen op, zoals zuurstof overdag, maar helaas ook andere gassen zoals uitlaatgassen die de huid beschadigen. Door een dagcrème kun je dit redelijk goed tegengaan. Dagcrème beschermt ook tegen UV- stralen en uitdrogen. Je kunt ook vochtinbrengende dagcrèmes kopen. Dit is onzin want een huid kan namelijk geen vocht opnemen. Wel zal een voedende crème een laagje leggen over de huid, zodat het vocht dat in de huid zit niet kan verdampen en je huid zo toch wat minder vochtarm aanvoelt. Ook legt crème een soort vetlaagje op de bovenste laag van de opperhuid waardoor je huid er lekker zacht van wordt.

### **Bij 2: Lederhuid**

Onder de opperhuid ligt de lederhuid en in deze laag zit het bindweefsel. Dit geeft de huid stevigheid en elasticiteit. Verder zitten er bloedvaten in voor aanvoer van voedingsstoffen, zuurstof en warmtevoorziening aan de huid. Ook zitten er lymfebanen in voor de afvoer van afvalstoffen en tot slot zenuwen om te kunnen voelen. De opperhuid wordt elke maand vernieuwd. Dat is bij de lederhuid niet het geval: een beschadiging hierin zal zichtbaar blijven in de vorm van littekens. Verder zitten er in de lederhuid fibroblasten, collageenvezels en elastinevezels. De lederhuid is de belang-

rijkste laag ter verdediging van de huid. Witte bloedlichaampjes vormen hier een belangrijk onderdeel van.

### **Bij 3: Onderhuids bindweefsel**

De laatste laag is het onderhuids bindweefsel en dit is de laag die tussen de huid en de spieren/pezen zit. Deze laag is beschermend en zorgt voor jouw lichaamsvorm, omdat er vetcellen in deze laag zitten. Ook de veerkracht wordt door deze huidlaag bepaald. Er lopen heel veel bloedvaten door. Voedingsstoffen worden hierin opgeslagen en weer afgegeven als dat nodig is. Te dik zijn, cellulitis en brede heupen hebben alles te maken met deze laag. Op sommige plekken is deze laag heel dun en op andere plekken juist heel dik, zoals bij billen, heupen en buik.

### **Fibroblasten**

Dit zijn cellen in de lederhuid die verantwoordelijk zijn voor onder andere de aanmaak van collageenvezels en elastinevezels. De hoeveelheid fibroblasten neemt af naar mate je ouder wordt. Dan zie je dat de huid ouder wordt en wat kan gaan verzakken.

### **Collageen**

Maar liefst 70% van de huid bestaat uit collageen. Over collageen horen we vaak iets op de tv in reclame voor huidverzorgingsproducten. Collageen is ontzettend belangrijk voor een mooie jonge, strakke huid.

Collageen is een eiwit dat lang in onze huid in leven blijft maar wel erg gevoelig is en snel door vrije radicalen wordt aangetaast. Dan ontstaan er ontstekingen, verkalming, rimpels of een beschadigde huid. Belangrijk is dat je niet uitdroogt en voldoende water drinkt. Laat zeep en chemische producten achterwege, stop met de



zonnebank of lang in de zon liggen en ga hier verstandig mee om. Stop met roken en bescherm je huid tegen extreme temperaturen en ga gezond eten met dagelijks een superfood erbij. Ook is het belangrijk dat je koffie, zwarte thee, suiker en alcohol weglaat uit je voeding, want deze producten drogen de huid uit en hebben geen voedend vermogen. Sterker nog: ze belasten de lever en het lichaam enorm.

Wanneer de lever en de darmen worden belast en niet optimaal kunnen ontgiften, zal de huid sneller verouderen.

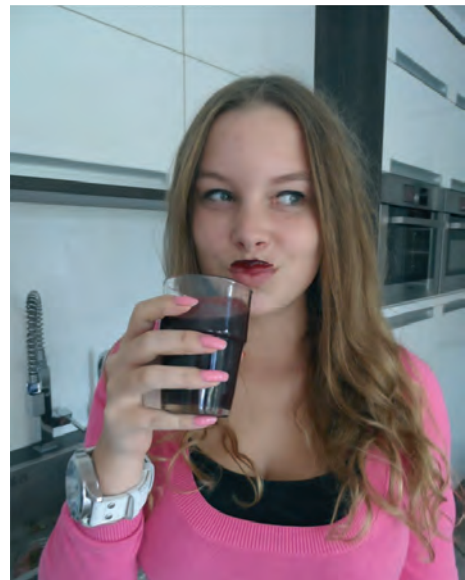
### **Elastine**

Elastine zit in het bindweefsel en is een elastische proteïne. Elastine zorgt ervoor dat je oorspronkelijke lichaamsvorm weer terug komt nadat de huid is ingedrukt, uitgerekt of vervormd is geweest. Elastine zit samen met het collageen in de huid en zorgt voor de elasticiteit. Wanneer je ouder wordt, maakt het lichaam minder collageen en elastine aan en verliest de huid zijn stevigheid en elasticiteit. Dan komen de rimpeltjes tevoorschijn. Door steeds op een bepaalde manier te kijken (zoals nadenkend) ontstaat een rimpel tussen je ogen of door veel te lachen ontstaan langzaam lachrimpels. Als je jong bent, wordt er genoeg collageen en elastine aangemaakt, maar als je ouder wordt niet meer, daarom hebben oudere mensen diepe rimpels. Ook vrije radicalen (zie hoofdstuk **VRIJE RADICALEN**) kunnen veel schade geven aan de huid waardoor de huid snel verouderd. Vooral te veel zonlicht en sigarettenrook zijn funest. Ongezonde voeding en een tekort aan voedingsstoffen vormen ook een grote bron van rimpels en huid-

klachten. Daarom is het belangrijk om veel antioxidanten binnen te krijgen in de vorm van vitamine A en C.

### **TESTJE**

Om te ontdekken hoe het met je collageen gesteld is, kun je zelf een paar simpele testjes doen. Pak op verschillende plekken in je gezicht en op je lichaam een stukje huid met twee vingers vast en laat dit weer los. Als de huid in dezelfde stand blijft staan, is het collageen niet zo sterk op die plek. Trekt de huid snel glad, dan is hij wel sterk. Wanneer we ouder worden, verzwakt het collageen en dat is te zien in de huid. Zeker na je 50ste wordt de huid slap en rimpelig.



# HUIDKLACHTEN IN HET KORT

Wanneer je huidklachten hebt, is dat ontzettend vervelend. Er zijn heel veel verschillende soorten huidaandoeningen die door heel veel verschillende oorzaken ontstaan. Dat maakt het ook zo moeilijk om er weer vanaf te komen. Want wat is nu jouw oorzaak?

Huidklachten kunnen, zoals je eerder kon lezen, ontstaan door stress maar ook door emotionele, lichamelijke of hormonale problemen. Dus voeding en lifestyle zijn hiermee absoluut verbonden. Spanningen binnen het zenuwstelsel, waaronder onze gemoedstoestand, hangen ook nauw met onze huid samen.

*Een irritatie van de huid kan ontstaan door irritatie in je leven.*

Ook lichamelijke klachten als allergieën, leveroverbelasting of darmproblemen kunnen huidklachten geven. In de puberteit zijn de hormonen de hoofdveroorzaker van acné, maar hormonen kunnen op latere leeftijd ook voor vervelende huidreacties zorgen.

Als je lichaam helemaal in balans is, kun je een gezonde huid hebben, maar hoe herken je een gezonde huid?

### **Een gezonde huid:**

- is stevig
- is strak
- is glanzend



- heeft een gezonde kleur
- heeft weinig rimpels
- heeft geen oneffenheden
- is niet vochtarm of schilferig.

De huid verklapt heel veel en huidklachten kunnen naast stress ook met een heleboel andere dingen te maken hebben.

De huid is het grootste orgaan van het lichaam en een 'verlengstuk' van de lever in de strijd om het lichaam te ontgiften en 'schoon' te houden. Door een teveel aan afvalstoffen kunnen veel huidproblemen ontstaan.

De darmen kunnen het de lever ook extra moeilijk maken. Want wanneer door stoorfactoren de darmflora niet meer optimaal functioneert, wordt de barrière van de darm beschadigd en kunnen schadelijke



stoffen door de darmwand in het bloed terechtkomen. Vooral de lever krijgt het dan extra zwaar te verduren om deze stoffen te verwijderen (ontgiften). Tussentijdse opslag van afvalstoffen en toxinen vindt plaats in het bindweefsel van de huid. Wanneer een teveel aan afvalstoffen en toxinen wordt aangevoerd, vervuult als het ware het bindweefsel waardoor dit tussencelweefsel overbelast wordt. Dit kan een oorzaak zijn van veel huidklachten zoals cellulitis.

Bijkomende oorzaken zijn de moderne productietechnieken in de voeding. Door het veranderen, toevoegen en verhitten van ingrediënten kunnen de producten dusdanig veranderen dat er schadelijke stoffen ontstaan. Dit moet de lever allemaal verwerken en dit verstoort de lever en dus ook de huid. Vooral vetten worden aangetast door verhitting en in onze voeding gebruiken we eigenlijk altijd de verkeerde vetten die helemaal niet verhit mogen worden.

Ook chemische toevoegingen (vele E-nummers) belasten de huid enorm en spelen een rol bij huidproblemen.

### **Een slechte huid is een teken van:**

- tekort aan voedingsstoffen
- ongezonde voeding
- te veel zon of zonnebank
- verzuring
- te veel afvalstoffen
- verkeerde cosmetica
- te veel stress
- roken
- darm- of leverproblemen.

Om de huid te verbeteren moet je altijd van binnenuit werken.

### **De huid verbeter je door:**

- het immuunsysteem te versterken
- de hormoonhuishouding te verbeteren
- de darmflora te herstellen
- te ontgiften
- te ontzuren
- een ondersteunende gezichtsbehandeling
- tekorten aan te vullen
- gezonde voeding te gebruiken
- de hormoonbalans te verbeteren.





In het hoofdstuk **HUIDKLACHTEN** worden één voor één alle huidklachten per soort uitgebreid uitgelegd. Hieronder kun je alvast wat algemene regels lezen over wat je kunt doen met voeding. Er zijn namelijk producten die een zeer negatief effect hebben op de huid en deze moet je geheel uit de voeding weglaten, zeker als er sprake is van huidklachten. Als deze huidklachten eenmaal onder controle zijn, kunnen deze producten weer met mate aan de voeding worden toegevoegd, maar liever niet.

- koffie, zwarte thee en frisdranken
- roken
- tarwe
- alcohol
- te veel suiker
- ongezonde voeding
- te veel verzadigde vetten en transvetten.

### ***Algemene adviezen***

Volg de adviezen op van het hoofdstuk **ALGEMENE VOEDINGSADVIEZEN**.

- Veel mensen eten teveel en te vaak op een dag.

**ADVIES:** eet om de 3 à 4 uur op vaste tijden.

- De meesten nemen vaak een snackje en wat lekkers.

**ADVIES:** kies voor fruit, noten en drink genoeg.

- De meesten eten niet van wat het land en seizoen ons bieden.

**ADVIES:** eet biologisch van wat ons land te bieden heeft.

- Velen eten te veel transvetten en verzadigde vetten.

**ADVIES:** kies gezonde, onverzadigde vetten zoals noten, koudgeperste olie en superfood.

- Overall zit suiker en witte bloem in.

**ADVIES:** kies alles volkoren en suikervrij.

- Alles is kant en klaar en bewerkt.

**ADVIES:** maak alles zelf met gezonde ingrediënten.

- We eten dagelijks chemische stoffen, zoals bestrijdingsmiddelen, synthetische E-nummers.

**ADVIES:** kies biologische producten en maak alles of zoveel mogelijk zelf.

## JE EIGEN COSMETICA MAKEN

Het is heel belangrijk dat je natuurlijke producten gebruikt voor je huid. Veel schoonheidsspecialisten werken al met natuurlijke cosmetica en verzorgingsmiddelen en gelukkig stappen er ook steeds meer over.

Ook in de reformzaken kun je natuurlijke producten vinden. Dus vraag hiernaar en laat je informeren er zijn mooie en zeer goede merken op de markt. In de meeste andere cosmetica en verzorgingsproducten zitten vaak ingrediënten die erg synthetisch zijn en erg slecht voor de huid. Hier moet je gewoon niet aan beginnen of ermee stoppen, want je gaat nu je lichaam inwendig gezond voeden en daar hoort uitwendig ook bij.

Ook heb je cosmetica en verzorgingsmiddelen die op dieren zijn getest of waar dierlijke ingrediënten inzitten. Probeer deze ook zoveel mogelijk te mijden. Ga voor 100% natuurlijk. Als je natuurlijke producten gebruikt heb je geen last van rommel in je producten. De meeste producten zitten vol kunstmatige kleur-, geur- en conserveermiddelen.

Naast natuurlijke cosmetica en verzorgingsproducten die je koopt kun je ze ook zelf maken en dat is eenvoudiger dan je denkt. Om ze te bewaren kun je ze het beste in de koelkastdeur zetten. Het zijn ingrediënten die je kunt eten dus ze zijn niet lang houdbaar. De producten op basis van olie zijn wel redelijk lang houdbaar.

Hieronder staan een paar voorbeelden, maar je kunt er van alles indoen en je eigen geuren gaan samenstellen.



Natuurlijk hebben alle essentiële oliën een eigen specifieke werking op de huid en op je lichaam. (Als je er op googelt krijg je er veel informatie over.) Verdiep je er even in voor je ze gaat kopen en gebruik altijd de natuurlijke soorten en geen goedkope synthetische geurolie. Sommige oliën kunnen ook huidirritatie veroorzaken of die verergeren, allemaal dingen om rekening mee te houden. De oliën van engelwortel, bergamot en citrus vergroten de lichtgevoeligheid en je mag ze nooit op de huid aanbrengen als je in de zon komt.

### NOOT

Op de foto zie je Monique die mij geholpen heeft met recepten voor de natuurlijke verzorgingsproducten.

---

## Reiniging

---

Elke avond voor je naar bed gaat is het belangrijk dat je de huid reinigt. Vuil, zweet en overtollig talg haal je weg. Je mag geen alcohol op de huid doen, ook niet bij acné, want dat stimuleert alleen maar de talgklieren.

Neem een reinigingsmelk of de aleppozeep en een lotion in de avond en in de ochtend is een lotion of water voldoende. Zorg dat je schone handen hebt en wrijf de lotion in op de huid van je gezicht en hals. Daarna haal je het eraf met natte watten-schijfjes of kleine gele sponsjes. Daarna ga je met watje gedrenkt in lotion nog eens goed de huid na. Dit werkt samentrekkend, verfrissend en verwijdert de laatste restjes. Door te reinigen kan je huid in de nacht gaan herstellen en goed ademen.

### **Reiniging met aleppozeep (voor elke huid)**

De meest natuurlijke manier om je huid te reinigen is met aleppozeep. Dit is een oud recept van alleen maar olijfolie en laurierolie. Deze zeep zet de huid aan om weer zelf actief te worden. Veel reinigende producten laten namelijk een laagje achter op de huid en hierdoor wordt de huid 'lui'. Aleppozeep doet dat niet en activeert de huid om weer actief te worden. In het begin zal je huid inderdaad wat trekkerig aanvoelen, maar dat verdwijnt vanzelf. De olijfolie voedt de huid en de laurierbesolie is wondhelend en bacteriedodend.

Ook bij een moeilijke huid, zoals bij netelroos, acné rosacea en psoriasis, kunnen met deze zeep geweldige resultaten geboekt worden. In het begin kan het misschien iets verergeren maar uiteindelijk

werkt het geweldig. Ook werkt het goed tegen rimpels. Je kunt er ook kort je haar mee wassen en je intieme delen. Dus eigenlijk is het voor je hele lichaam.

### **Ogen reinigen**

Neem extra vierge olijfolie en doe dit op een watje of wattenstokje en maak hiermee je ogen schoon. Altijd zachtjes wrijven en met water naspoelen. Dan voorzichtig doordeppen. Ook watervaste mascara krijg je hiermee eraf. De olijfolie is voedend en voedt ook de wimpers en ze worden er voller van.

### **Lotion**

Rozenwater  
Theelepels honing  
Theelepels hennepzaadolie

Neem een bakje en doe hier wat rozenwater in, meng er een beetje honing en hennepzaadolie door.

Gebruik watjes, maak ze nat met het rozenwatermengsel en reinig hiermee je huid. Je kunt wat meer maken, maar je moet het wel koel bewaren.

### **Rozenwater of lavendelwater**

100 gram rozenblaadjes of 100 gram lavendelbloemetjes  
150 milliliter gedestilleerd water

Knijp even flink in de rozenblaadjes of lavendelbloemetjes en doe het water en de blaadjes in een pan. Op een zacht vuurtje kook je de blaadjes een half uurtje. Het deksel er goed op doen en als het teveel verdamppt een beetje water toevoegen. Roer af en toe.

Dan haal je het van het vuur en laat je het mengsel lang staan zodat de geur er

goed inzit. Zeef het en doe het water in een flesje. Je kunt natuurlijk ook grotere hoeveelheden maken.

### **Dagcrème**

Elke dag een dagcrème gebruiken is erg belangrijk, omdat die je huid beschermt tegen invloeden van buitenaf en het laagje hydrolipiden van de huid versterkt.

### **Basiscrème (gezicht, lichaam, lippen)**

70 gram kokosolie of cacaoboter  
30 gram amandelolie  
2 tl bijenwas (imker)  
5 druppels roomse kamille  
2 capsules vitamine E

Verwarm de kokosolie en bijenwas au bain-marie. Niet te warm laten worden, net even tot het gesmolten is. Laat het afkoelen maar je moet nog goed kunnen roeren. Voeg alle overige ingrediënten toe.

Giet het in een leuk potje en de crème is klaar voor gebruik. In de koelkast ruim een maand houdbaar.

Uiteraard kun je kokosolie en olijfolie ook gewoon zo op je huid doen. Er hoeft niets doorheen.

### **Crème tegen rimpels en droge huid**

20 gram cacaoboter  
15 gram cheabutter (vitamine E en A, alantonine)  
1 theelepel bijenwas  
20 ml bernagieolie (bevat o.a. vitamine E, F en GLA)  
2 druppels rozenhoutolie (stimuleert celstofwisseling)  
2 druppels wierookolie (samentrekkend en herstellend)  
1 druppel roomse kamille (bevordert elasticiteit)

Verwarm de cacaoboter, cheabutter en bijenwas au bain-marie. Niet te warm laten worden, net even tot het gesmolten is. Laat

het afkoelen maar je moet nog goed kunnen roeren. Voeg alle overige ingrediënten erdoor. Doe het in een glazen potje en zet het in de koelkast.

Bij een hele gevoelige huid laat je de essentiële olie weg.

### **Crème tegen acné**

30 gram cacaoboter of kokosolie  
1 theelepel bijenwas  
20 ml arganolie  
2 druppels tea tree olie (bacteriedodend, littekengenezend, ontstekingsremmend)  
2 druppels roomse kamille (ontstekingswerend)

Verwarm de cacaoboter en bijenwas au bain-marie. Niet te warm laten worden, net even tot het gesmolten is. Laat het afkoelen maar je moet nog goed kunnen roeren. Roer alle overige ingrediënten erdoor. Doe het in een donker potje en bewaren in de koelkast.

### **Crèmebalsem**

Crèmebalsem tegen een rode, geïrriteerde en eczeemhuid.

30 gram cacaoboter (vitamine E en antioxidanten)  
20 gram avocado-olie (bacterie- en schimmeldodend, vitamine A en E en onverzadigde vetzuren)  
3 druppels roomse kamille  
2 theelepels bijenwas

Verwarm de cacaoboter en bijenwas au bain-marie. Niet te warm laten worden, net even tot het gesmolten is. Laat het afkoelen maar je moet nog goed kunnen roeren. Roer alle overige ingrediënten erdoor. Giet het in een leuk potje en klaar voor gebruik. In de koelkast ruim een maand houdbaar.