

DE  
NATUUR  
OP JE HUID

## DISCLAIMER

De auteur is met de grootste zorg te werk gegaan bij het schrijven en ontwikkelen van dit boek. Toch zijn fouten in informatieverwerking niet altijd uit te sluiten. Noch de schrijver, noch de uitgever zijn aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden of onvolledigheden in dit boek. De ontwikkelingen in de wetenschap en aromatherapie kunnen veranderen en essentiële oliën en aromatherapie vervangen nooit een arts. Ernstige huidandoeningen dienen altijd onder medisch toezicht behandeld te worden.

© 2020 Marion Naudts | uitgeverij Sterck & De Vreese

Fotografie: Dorothee Dubois

Omslagontwerp en boekverzorging: Hermen Grasman Ontwerp

ISBN 978 90 5615 654 1

NUR 453

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van uitgeverij Sterck & De Vreese, postbus 234, 8400 AE Gorredijk, Nederland – [info@sterckendevreese.nl](mailto:info@sterckendevreese.nl).

Sterck & De Vreese is onderdeel van  
20 leafdesdichten en in liet fan wanhoop bv

[www.sterckendevreese.nl](http://www.sterckendevreese.nl)

[www.marionmaakt.be](http://www.marionmaakt.be)

MARION NAUDTS

DE  
NATUUR  
OP JE HUID

MEER DAN 50 DIY RECEPTEN  
VOOR NATUURLIJKE  
VERZORGINGSPRODUCTEN

STERCK & DE VREESE



- 9 Beste lezer,
- 9 Mijn zoektocht naar een gezonde huid
- 10 Een vrouw van de nuance

## **13 ONZE HUID ALS GROOTSTE ORGAAN**

### **19 COSMETICAWIJZER**

- 20 Een eindeloze discussie
- 22 Ingrediëntenlijst onder de loep
- 23 Te vermijden ingrediënten
- 30 Hoe zit het met natuurlijke cosmetica?
- 31 Hoe kun je natuurcosmetica herkennen?

### **35 WORD JE EIGEN PRODUCTONTWIKKELAAR**

- 36 Materiaal
- 37 Specifieke gebruiksvoorwerpen
- 38 Hoe maak je een infusie voor de huid?
- 40 Hoe maak je een balsem?
- 41 Wat is een maceraat?
- 43 Hoe maak je een emulsie?
- 45 Hoe maak je een gel ?
- 47 Hoe maak je iets wat schuimt?
- 47 Hoe zit het met conservering?
- 51 Maak het kidsproof

### **53 KR(H)UIDTYPE**

- 54 Huidtypes
- 57 Plantaardige olie
- 62 Tabel plantaardige olie per huidtype
- 66 Etherische olie
- 68 Tabel etherische olie per huidtype
- 78 Tabel synergieën voor de huid
- 80 Tabel synergieën voor het haar
- 81 Hydrolaten
- 82 Tabel hydrolaten voor de huid
- 88 Tabel hydrolaten voor het haar

## **93** **DIY VAN TOP TOT TEEN**

### **95** **DIY GEZICHT**

**97** Reinigen

**99** Gezichtsreiniger in gelvorm

**101** Reinigende lotion

**103** Twee-fase oogmake-up remover

**104** Hydrateren

**105** Tonic

**106** Hydraterend serum

**107** Exfoliëren

**109** Exfoliërend serum

**111** Exfoliërende spray

**113** Kleimasker

**115** Haver-honingmasker

**116** Voeden

**118** Dag- en nachtcrème voor de gemengde tot vette huid

**122** Dag- en nachtcrème voor de drogere huid

**124** Dag- en nachtcrème voor de extreem droge, schilferige of geïrriteerde huid

**126** Dag- en nachtcrème voor de normale huid

**129** Anti-puistjesroller

**131** Oogcrème

**132** Voedend serum

**135** Lippenbalsem in tube

**137** Lippenbalsem in potje

**139** Baardolie

**141** Baardbalsem

### **142** **DIY LICHAAM**

**143** Deocrème met baking soda

**146** Deoroller

**149** Mijn deo (zonder baking soda)

**151** Rijke en romige bodycrème

**153** Handcrème die snel door de huid wordt opgenomen

**155** Beschermende handcrème

**157** Verlichtende voeten crème

**159** Schuimende badpralines

**161** Massageblok

**164** Tandpasta

<b>166</b>	Aftersun
<b>169</b>	Olieroller voor littekens
<b>171</b>	Crème voor de kleinsten
<b>173</b>	Solide scheerzeep
<b>175</b>	Huidneutrale handzeep
<b>177</b>	Natuurlijke vaseline
<b>179</b>	Rescue balsem
<b>181</b>	Mental perfume
<b>184</b>	<b>DIY HAAR</b>
<b>186</b>	Shampooer voor normaal tot vet haar
<b>190</b>	Shampooer voor normaal tot droog haar
<b>193</b>	Vloeibare kruidenshampoo
<b>195</b>	Spray bij roos
<b>197</b>	Conditionerblok
<b>199</b>	Conditioner om uit te spoelen
<b>200</b>	Haarserum
<b>203</b>	Haarolie voor droog haar
<b>205</b>	Conditioner voor na het wassen
<b>207</b>	Anti-jeuk haarmasker
<b>209</b>	<b>DIY MAKE-UP</b>
<b>210</b>	Poederfoundation
<b>215</b>	Blush
<b>217</b>	Lippenstift
<b>220</b>	Mascara
<b>223</b>	Fixing spray
<b>225</b>	<b>INGREDIËNTEN VAN A TOT Z</b>
<b>237</b>	<b>WAAR KOOP JE INGREDIËNTEN EN MATERIAAL?</b>
<b>238</b>	<b>BRONNEN</b>
<b>239</b>	<b>DANKWOORD</b>





## BESTE LEZER,

Met dit boek wil ik jou onderdompelen in de wondere wereld van planten en kruiden en dan in het bijzonder hoe je ze verwerkt in cosmetica.

Je krijgt inzicht in hoe jouw huid werkt en welke superkrachten ze heeft. Ik help je ingrediëntenlijsten op cosmeticaverpakkingen te ontleden en goede natuurcosmetica te herkennen. Je leert helder en stap voor stap enkele basisprincipes om zelf verzorgingsproducten te maken.

Bovendien krijg je meer dan 50 recepten voorgeschoteld en minstens evenveel interessante weetjes. Ik sluit mijn boek af met een uitgebreide ingrediëntenlijst en verklap jullie waar je de basisproducten kan kopen.

Dit boek was er niet geweest zonder mijn persoonlijke verhaal. Laten we beginnen bij het begin.

## MIJN ZOEKTOCHT NAAR EEN GEZONDE HUID

Ik had een moeilijke relatie met mijn puberhuid. Irritaties, jeuk, contactallergie ... Ik heb het allemaal meegemaakt en verloor het geloof in de reguliere verzorgingsproducten toen ik een dure zonnecrème kocht voor de gevoelige huid met als resultaat een rood gezicht vol blaasjes.

Tijdens mijn studententijd begon ik mijn eigen verzorgingsproducten te kopen. Zo kwam ik voor het eerst in contact met natuurcosmetica. Ik was verbaasd over het resultaat. Mijn huid kalmeerde en irritaties bleven uit. Geen jeuk meer, wel een gezonde gloed. Toen ik ontdekte dat reguliere cosmetica vaak uit plastic en andere troep bestaat, was de beslissing snel gemaakt. Toch maar liever geen chemische cocktail in mijn lijf en in onze rivieren. Voor mij alleen nog producten die onze huid én planeet respecteren.

Ik geraakte gefascineerd door wat de natuur ons te bieden heeft en besloot een opleiding tot herborist te volgen. Door deze opleiding groeide de honger naar meer kennis. Ik voelde het kriebelen om hier echt mee aan de slag te gaan. Een goede vriendin haalde mij over om een workshop bij haar in het jeugdhuis te geven.

Eind 2017 gaf ik mijn eerste workshop ‘DIY natuurlijke verzorgingsproducten’. Marion Maakt was geboren. Sindsdien geef ik onder het motto ‘met liefde voor huid en natuur’ workshops waarin ik mensen aanleer hoe ze natuurlijke cosmetica kunnen maken.

De vele enthousiaste reacties zorgden ervoor dat ik nog een stapje verder durfde gaan. Sinds kort heb ik mijn eigen webshop waar je alles kan aankopen om zelf natuurlijke verzorgingsproducten te maken. Alles wat je nodig hebt op een plek. Handig toch?

## EEN VROUW VAN DE NUANCE

Volgens mij bestaat er heel veel grijs tussen wit en zwart. Ik houd niet van een rigide denkpatroon en geloof sterk dat er meerdere waarheden zijn. Iedereen is uniek, elke huid is anders. Ik pleit er dan ook voor om je intuïtie te volgen en die producten te gebruiken die voor jou goed aanvoelen. En als dat betekent dat je wilt overschakelen naar natuurcosmetica, dan ben je hier aan het juiste adres. Is dit toch niet jouw ding, even goede vrienden.

Voor we echt in het onderwerp duiken, wil ik nog een aantal zaken aanstippen. Eerst en vooral wil ik een misverstand uit de wereld helpen. Natuurlijke cosmetica is niet hetzelfde als hypoallergeen. Ook voor natuurlijke grondstoffen kun je allergisch zijn (bijvoorbeeld etherische olie). Het leuke aan zelf cosmetica maken is dat je de ingrediënten waarvoor je allergisch bent kunt vermijden en kunt vervangen door producten die je wel verdraagt. Het is soms even zoeken, maar zodra je jouw unieke samenstelling gevonden hebt, is het zo leuk om te doen! Je beperkt jouw ecologische voetafdruk en tegelijkertijd zorg je voor je lichaam.

Daarnaast ben ik niet resoluut tegen alles wat niet natuurlijk is. Er bestaan heel veel verzorgingsproducten die niet natuurlijk zijn, maar wel goed voor de huid. Sommige mensen reageren niet goed op natuurcosmetica en zijn genooddaakt om naar synthetische varianten te grijpen. Gelukkig bestaat er binnen deze groep ook veel variatie. Ben je zo iemand, dan raad ik aan om de ingrediënten op p. 23 te vermijden in jouw cosmetica. Verder kan het ook zijn dat je een bepaalde huidaandoening hebt waarvoor je een specifieke crème nodig hebt. Dit boek heeft niet de intentie om mensen met extreme huidproblemen te helpen. Hiervoor kun je beter naar je huisarts gaan.

Ik wil ook benadrukken dat de huidconditie niet alleen bepaald wordt door wat we erop smeren. Naast de juiste cosmetica hebben voeding, hormonen, genen en stress ook invloed op de huid ... Toch kan de juiste verzorging ondersteuning bieden, net zoals te agressieve of versturende cosmetica veel schade kunnen berokkenen.

Tot slot wil ik een kanttekening plaatsen bij het ecologische aspect van het gebruik en/of het maken van natuurcosmetica. Ik wil de impact op onze planeet zo laag mogelijk houden, maar geen impact is eigenlijk niet haalbaar. Dan zou je helemaal geen cosmetica mogen gebruiken. Ook is er een zekere bewerking nodig om de cosmeticagrondstoffen uit de planten te halen. De bewerking en dus de impact op het milieu varieert sterk per grondstof. Het is mijn missie om te zoeken naar een goede balans tussen duurzaamheid en comfort. Beide kunnen, volgens mij, perfect hand in hand gaan. Uit deze missie zijn een heleboel recepten en inzichten ontstaan. Die wil ik met jullie delen in dit boek.

## EN NU GAAN WE VAN START!

**Wil je graag eens een workshop volgen of organiseren? Neem gerust een kijkje op [www.marionmaakt.be](http://www.marionmaakt.be) voor het aanbod. Zowel offline als online neem ik jullie met veel enthousiasme mee in het maken van natuurlijke verzorgingsproducten.**

**Volg mijn natuurlijke avonturen via mijn Instagram of Facebook (@marionmaakt). Tot dan?!**

