

Zelf Crème maken

Waarom veel geld uitgeven aan gezichtscrèmes die waarschijnlijk niet eens goed zijn voor je huid? Ik Joyce ben erg allergisch voor alles wat maar enigszins chemisch van samenstelling is wat betreft gezicht crèmes. Alles wat op natuurlijke basis is gaat wel goed



maar doet vaak niet heel veel voor mijn huid. Behalve de overheerlijke heerlijke crèmes van doTERRA dan, die zijn echt fantastisch voor mij, met name de Verage lijn. Maar daarnaast vind ik het dus ook ontzettend leuk om zelf crème te maken.

Onze Joyfulness gezichtscrème is niet zomaar een gezichtscrème, je kunt het namelijk over je gehele lichaam gebruiken. Als je deze crème eenmaal hebt gemaakt, zul je verbaasd zijn hoe makkelijk en leuk het kan zijn om je eigen cosmetica te maken... om nog maar te zwijgen van hoe extreem gezond en voedend het is voor je huid. Je kunt je crème aanpassen aan de behoeften van jouw huid. We hebben een super leuke en goed werkende methode om olie en water te mengen tot een luxueuze etherische olie crème. Dit wordt zeker jouw favoriete lotion.

Hoe te maken

Verwarm de oliebasis die hieronder staat beschreven in een dubbele pan, au bain Marie, op een laag vuur op het fornuis tot het smelt (ongeveer 10 minuten). Laat het geheel afkoelen tot het op kamertemperatuur is. Dit duurt een paar uur; je kunt het ook 's nachts laten staan en de volgende dag de crème maken. Je wilt dat het een romige, dikke consistentie wordt.

Als je basis te dik is, moet je meer olie toevoegen, als het te dun is, moet je meer bijenwas toevoegen.

Combineer de waterbasis met de aloë vera gel. Plaats vervolgens je afgekoelde oliebasis in een glazen blender. Op dit punt kun je je etherische oliën aan deze oliebasis toevoegen. Begin met 5-10 druppels totaal. Zorg ervoor dat je iets meer toevoegt volgens wat voor jou het beste ruikt, zodat de geur behouden blijft wanneer er water wordt toegevoegd.



Oliebasis

Afhankelijk van hoeveel je wilt maken kun je het recept ook bijvoorbeeld halveren. De totale hoeveelheid crème is met dit recept namelijk zo'n 500ml. Maar op zich is een potje crème altijd een erg leuk cadeautje en wie weet kun je al snel niet meer zonder deze dagelijkse skin food over je hele lieve lijf.

De Engelse inhoudsmaat die ik hier gebruik is een cup, maar het maakt eigenlijk niet uit hoe groot je cup is omdat het vooral gaat over de onderlinge verhouding van vloeibare oliën, vaste oliën en vocht. Je kunt dus ook gewoon een kopje of glaasje uit je kast nemen wat groot of klein genoeg is voor de hoeveelheid creme die je uiteindelijk wilt maken.

* $\frac{3}{4}$ cup (1 cup is officieel 250ml) vloeibare oliën, elke combinatie van amandel- en abrikozenolie, arganolie, (je kunt ook druivenpit- of medicinale oliën zoals St Jansolie of zwarte komijnzaad olie gebruiken).

Jij bepaalt zelf wat het beste is voor jouw huidtype en doel, zolang alle oliën die je besluit te gebruiken deze hoeveelheid maar in combinatie met elkaar meten. En ik raad zeker aan biologische basis oliën te gebruiken, deze kun je vaak kopen bij een biologische winkel in jouw buurt.

* $\frac{1}{3}$ cup vaste oliën zoals Kokosolie, cacaoboter en/of sheabutter in combinatie met elkaar, je bepaalt zelf weer de verhouding.

*±14gr Bijenwas, hoe meer je hiervan gebruikt, hoe dikker je creme wordt.

Waterbasis

Zorg ervoor dat deze ook op kamertemperatuur zijn voor gebruik.

*1/2 cup water (je kunt gekookt water, gedistilleerd water, kruidenthee, rozenwater, hydrosols, sinaasappelbloesemwater, enz. gebruiken)

*1/2 cup Aloë Vera Gel Optioneel (maak elke combinatie die je verkiest)

*doTERRA zuivere etherische oliën

Bijvoorbeeld

Salubelle, Roos, Yarrow Pom, Sandelhout, Frankincense, Mirre, Patchoeli, Vetiver:

voedend voor de droge oudere huid, verzachtend bij schrale en gebarsten huid

Geranium, Blue Tansy: voor de schrale huid, ook fijn voor na scheren

Lavendel, Roomse kamille, Jasmijn, Neroli: verzacht gevoelige huid

Spikenard (Nardus), Helichrysum, Jeneverbes, Roomse kamille, Sandelhout,

Vetiver: bij huid irritatie

Bergamot, Citroen, Sinaasappel, rozemarijn, Cipres: vette huid, verkwikkend

Cederwood, Roomse kamille, Tea Tree (Melaleuca): bij acne, ook fijn als

gezichtsreiniger (1 kop water met 2dr melaleuca)

Peppermint en melaleuca maken samen een fijne voet lotion

Of wat dan ook wat jij lekker vindt ruiken of waarvan jij voelt dat jouw huid nodig heeft.

Let op: citrus oliën zijn heerlijk in je gezichtscrème maar ze zijn wel foto-toxisch wat wil zeggen dat als je er mee in de zon gaat je pigmentvlekken kunt krijgen. De enige uitzondering hierop is de green mandarin.

Meng de etherische oliën met de oliebasis in de blender en doe een geur-controle om te kijken of je je geur moet aanpassen. Zodra de geur goed is, zet je de deksel erop en zet je de blender op een hogere snelheidsstand. Vervolgens druppel je de waterbasis langzaam door de opening in de deksel. Als je blender geen opening heeft in de deksel, of als je bijvoorbeeld een staafmixer gebruikt, voeg dan voorzichtig het water toe aan de oliebasis met behulp van een deksel als spat bescherming.

Nu ga je luisteren naar het geluid van je blender/staafmixer.

Zodra het geluid van de motor verandert en het mengsel dikker wordt, hoor je de motor vertragen, het geluid wordt anders, het geeft een soort splash splash geluid. Stop dan met toevoegen van water.

Zet je blender uit, je crème is klaar. Als je niet alle vloeistoffen hebt toegevoegd, kun je de crème bij elkaar roeren en langzaam proberen de rest van de vloeistof(fen) toe te voegen in de blender, waarbij je goed moet oppassen dat je niet teveel vloeistof toevoegt omdat de boel anders gaat scheiden. Dit is echt wel een werkje waarbij je goed op moet letten. Hoe meer vloeistof je toe kunt voegen hoe hydraterender je crème. Wil je juist een vette creme dan voeg je dus minder vloeistof(fen) toe.

De consistentie zal vloeibaar zijn als ze net klaar is, maar het zal dikker worden als het afkoelt. De beste manier om het product op te slaan is in een glazen pot met een deksel waarvan je de papieren bekleding hebt verwijderd. Dan is je crème enkele maanden houdbaar.

Ik wens je heel veel geurig en voedend smeer plezier!

