



GERECHTEN MET BLOEMEN

20



ZOMERSE IJSJES

24



BADEN EN VOETBADEN

46



OLIËN EN BODYBOTER

49



REINIGING

30



MASKERS EN DAG- EN
NACHTVERZORGING

39



AANTREKKELIJKE GEUREN

55



AANTREKKELIJKE GERECHTEN

61



*Mooi ben je
Vanbinnen
Om op te eten
Vanbuiten
Ik ruik je
Ik proef je
En ik heb je lief
Prachtig mensenkind
Ik ken je
Verwen je
Ik voed je
Verouwen je
Want bijzonder ben je
Mijn binnen
Mijn buitenmens*



Eetbare Schoonheid

OM OP TE ETEN

De naam eetbare schoonheid hebben we niet zomaar gekozen. Het is een thema dat het mogelijk maakt het raakvlak op te zoeken van ingrediënten die je èn op de huid kunt gebruiken in allerlei prachtige verzorgingsproducten èn kunt verwerken in een smaakvol, kleurrijk en heerlijk geurend gerecht. De uitspraak dat je eigenlijk niets op je huid zou moeten smeren wat je niet ook kunt eten en andersom, blijft intrigerend en is in onze visie zo wáár. En dat is wat we met heel veel liefde in dit boek laten zien.

Hoe zit dat nou, met je binnen- en buitenkant? Aan je buitenkant, je huid, je haar, je nagels, kun je zien hoe het met de gezondheid vanbinnen is en waar wellicht probleemgebieden zijn. Als er processen in je lichaam niet optimaal werken, dan ga je dat vaak zelfs al als eerste zien aan de huid, want de huid is het laatste orgaan waar voeding naartoe gaat als er tekorten zijn. Het hart, de hersenen, het centrale zenuwstelsel, die gaan altijd voor. Die zijn voor je overleving belangrijker

dan je huid. Dus zorg je niet goed voor je lichaam, dan ga je dat terugzien in je huid en vanbinnen signaleren door allerlei klachten. Je kunt het zien en ruiken aan je ontlasting en je urine. Je kunt het meten aan je energie, aan pijn, aan ontstekingen, aan vermoeidheid. Allemaal signalen van je lichaam. En die vragen zorg, aandacht en liefde. Dit mag je breder zien dan jezelf, want ook zorg voor de aarde hoort hierbij. Als we niet goed voor de aarde zorgen, kan de aarde ons niet voorzien van duurzame, gezonde, goede, eetbare voedingsstoffen. We leven hier, in een fysiek lichaam, dus zorgen voor de aarde is ook zorgen voor onszelf. Het hoort allemaal bij elkaar: de zon, de aarde, ons lichaam, onze geest en onze ziel. Wat we denken, wat we voelen, wat we ervaren, alles draagt bij aan gezondheid, aan schoonheid, vanbinnen en vanbuiten. Dat is allemaal voeding. Volgens het woordenboek betekent het woord voeding 'opname van voedsel door een organisme of een cel'. En dat vertelt je direct al dat

wat jij als voeding tot je neemt je gezondheid kan beïnvloeden en ook je schoonheid, die van binnen naar buiten straalt.

Schoonheid is geen objectief gegeven, omdat we allemaal anders zijn, uniek, en met eigen ogen om ons heen kijken, ervaren, voelen, ruiken en proeven. Vanuit onze eigen ervaringen. En dat is mooi, want daarom kunnen we ieder op onze eigen wijze manier onze kwaliteiten de wereld in brengen. We hebben hier allemaal iets te brengen. Niemand uitgezonderd.

Wikipedia beschrijft schoonheid als volgt:

‘Schoonheid is een idee of gevoel van een aangenaam uiterlijk of innerlijk, de uitstraling van een persoon, dier, object, landschap of aangenaam geluid. Schoonheid is een kwaliteit of beleving die de ervaring van genoeg, bevestiging, betekenis of goedheid veroorzaakt. Dit leidt tot gevoelens van aantrekking en emotioneel welzijn. In zijn diepgaande zin zou schoonheid een ervaring van positieve weerspiegeling over de betekenis van het eigen bestaan kunnen veroorzaken.’

Een verrassende en prachtige omschrijving van Wikipedia.



De woorden 'aantrekking' en 'emotioneel welzijn' zijn veelzeggende woorden. Uitstraling, charisma, stralende huid, glanzende haren, een lichaam dat lekker ruikt, sprankelende ogen, gezondheid en levensenergie: als je in de nabijheid van een persoon bent die deze uitstraling heeft, kan dat een bespiegeling zijn, een uitdaging, die je kan inspireren ook zelf gezond en stralend te zijn en dat in jezelf naar boven te halen. Want we hebben het allemaal.

Velen kennen ook de woorden van Nelson Mandela als die spreekt over je grootsheid

en schoonheid, dat je die niet verborgen hoeft te houden maar juist mag laten zien. Hij is een prachtig voorbeeld van iemand die je inspireert om op zoek te gaan, op ontdekkingsreis, naar wie je bent, naar wat je wilt, naar voedende voeding, naar dat wat je positief vervult, op vele fronten. En je zult zien: het werkt door, in je hele lichaam, als je gaat ontdekken waar je echt je energie aan wilt geven, als je gaat doen wat je plezier geeft in plaats van stress (en reken maar dat stress van invloed is op je gezondheid) en als je liefdevol voor jezelf zorgt.



❖ GERECHTEN MET BLOEMEN ❖

VROLIJKE ZOMERBIETENSALADE MET BLOEMEN EN ZOMERDRESSING

Ingrediënten voor 4 personen:

- ❖ 3 middenmaat zomerbietjes
- ❖ 1 ui
- ❖ 1 kleine knolvenkel
- ❖ paar zomerwortelen
- ❖ handvol eetbare bloemen
- ❖ handvol fijngesneden bieslook en peterselie
- ❖ zomerdressing

Bereiding:

Snij de verschillende groenten met een mandoline (groente-en-ruitschaaf) of het grove mes van de keukenmachine in schijfjes. Masseer de groenten met de zomerdressing zodat de groenten de olie kunnen opnemen.

Laat even intrekken en serveer in een grote saladeschaal. Versier de salade met de bloemen en de kruiden. Geef er nog wat extra dressing bij in een mooi kommetje!



(W)EETJE EETBARE BLOEMEN

Wat zijn er veel eetbare bloemen om ons heen. Voor sommige mensen voelt het spannend, bloemen eten, maar het maakt je gerecht zo kleurrijk. En de bloemen zitten ook nog vol vitamines en mineralen. Eetbare bloemen zijn onder andere: Oost-Indische kers, dagleliebloemen, goudsbloemen, kaasjeskruid, driekleurig viooltje, teunisbloem, rozenblaadjes en bernagie. Onbespoten, uit tuin, schone berm of de winkel.



ZOMERDRESSING

Ingrediënten:

- ♣ het sap en de rasp van een mandarijn of een kleine sinaasappel of 2 druppels essentiële olie van mandarijn of sinaasappel
- ♣ 2 eetlepels extra vierge olijfolie
- ♣ 1 eetlepel culinaire arganolie
- ♣ 2 eetlepels kokosroom

- ♣ 1 eetlepel honing
- ♣ 1 theelepel kerriepoeder
- ♣ 1 theelepel fijngesneden goudsbloemblaadjes

Bereiding:

Meng al de ingrediënten door elkaar tot een heerlijke zomerse dressing. Deze dressing is ook fantastisch over een wortelsalade!

(W)EETJE ESSENTIËLE OLIE

Gebruik voor culinaire toepassingen uitsluitend essentiële olie van biologische kwaliteit. De oliën die geschikt zijn voor gebruik in de keuken zijn sinaasappel, mandarijn, citroen, limoen, grapefruit, bergamot, petitgrain, ylang-ylang, roos, jasmijn, gardenia, lavendel, geranium, basilicum, kaneelschors, kardemom, korianderzaad, komijn en anijs.

Los de essentiële olie op in een goede vette plantolie om een culinaire olie te creëren.

Voor warme gerechten voeg je bijvoorbeeld 1-5 druppels essentiële olie toe aan een milde olijfolie of een mix van kokosolie en

olijfolie. Sprenkel wat van deze olie over een gerecht, vlak voordat je het opdient. Bij koude gerechten kun je een fijne notenolie of extra vierge olijfolie (olie van de eerste persing) gebruiken om essentiële olie aan toe te voegen, in een dosering van 5 druppels op 100 ml olie, waarna je ze kunt gebruiken in dressings, toetjes of drankjes. Je kunt 2-3 druppels essentiële olie toevoegen aan beslag voor koekjes, taart of cake. En o zo lekker: een scheutje hydrolaat (bloemenwater) door smoothies, drankjes, jams, ijsklontjes of toppings.



BLOEMENPANNENKOEKEN MET CHUFAMELK EN BAKBANANENMEEL

Ingrediënten voor 10 flinke pannenkoeken:

- ✿ 150 gr geweekte (24 uur) chufanoten
- ✿ 750 ml water
- ✿ 8 eieren
- ✿ 1 geraspte courgette
- ✿ 6 eetlepels bakbananenmeel
- ✿ paar handen vol eetbare bloemen
- ✿ snufje Keltisch zeezout
- ✿ roomboter of kokosolie

Optioneel: 1 eetlepel rozen- of oranjebloesemhydrolaat voor een exotische zomer-smaak.

Bereiding:

Maal de chufanoten (ook wel aardamandelen of tijgemoten genoemd) met het water tot

een romige melk in een blender of met een staafmixer in een hoge kom. Je hoeft de melk niet te zeven, zodat alle waardevolle ingrediënten van de chufanoot meegaan in de pannenkoeken. Meng met een handklopper de eieren door de chufamelk. Rasp de courgette fijn en roer door de melk. Voeg het bakbananenmeel toe totdat er een nog redelijk vloeibaar beslag ontstaat. Voeg wat zout toe en schep de bloemen door het beslag.

Bak in de roomboter of kokosolie heerlijke pannenkoeken van dit bloemenbeslag. Dien op met wat goede honing of nog lekkerder misschien: de rozenjam (pagina 93) of de citrusmarmelade (pagina 244) uit dit boek. Smullen! Ook als avondmaaltijd zijn deze pannenkoeken geschikt, met gehakt of spekjes. Of geitenkaas. Serveer er een frisse salade bij en een gezellig drankje, en je hebt een eenvoudige vullende maaltijd.

(W)EETJE GRANEN

Waarom gebruiken we in dit boek bijna geen granen? Granen zijn zo'n 10.000 jaar geleden in ons voedingspatroon terechtgekomen. Dit is gezien de evolutie van de mens (de oermens verscheen ongeveer 170 miljoen jaar geleden) niet zo heel lang. De kwaliteit van de granen is, zeker na de oorlog en met de komst van de supermarkten en de snelle hap, sterk veranderd. En we zijn steeds meer graan gaan eten, in de vorm van pasta's, koekjes en allerlei andere tussendoortjes. Nu zijn wij niet per definitie tegen graan, maar in deze tijd vind je nog maar weinig zuiver oergraan omdat veredeling en bewerking het graan sterk hebben verarmd of zelfs minder gezond hebben gemaakt. Ons lichaam kan deze granen niet zo goed verteren vanwege de antinutriënten (voedingsstoffen met een anti-werking) die erin zitten, zoals fytinezuur, lectines en gliadine (gluten). Deze stoffen kunnen de darmen irriteren en beschadigen. Wat zou het mooi zijn als het graan net als vroeger de hoogte in kon groeien en met buigzaam wuivende halmen het landschap sieren, vol met voedingsstoffen en licht. Een manier om granen beter te kunnen verteren, is om ze te laten fermenteren, te rijpen, zoals de bakkers vroeger deden. Gelukkig zijn er steeds meer bakkers die weer volgens de oude methoden brood bakken. Ook kun je zelf graan de tijd geven om te rijpen, door bijvoorbeeld havervlokken voor je ze eet een nacht te laten weken of zelf je brooddeeg te maken en dit de tijd te geven te rijzen en te fermenteren. Zo wordt het als het ware al voorverteerd. Of wissel het eten van granen af met een andere basis voor je broodjes en koekjes, zoals we in de recepten laten zien.

ZOMERS BLOEMENIJSBLOKJE

Ingrediënten:

- ✿ water met een paar druppels oranjebloesem-, rozen- of pepermunthydrolaat met daarin bloemetjes als viooltjes, bernagie, roos of lavendel
- ✿ ijsblokjesvorm

Bereiding:

Verdeel het water met het hydrolaat in de ijsblokjesvorm en voeg in elk vormpje een bloemetje of verschillende bloemetjes toe. Zet de ijsblokjesvorm minstens een halve dag in de vriezer. Heerlijk om je drankje mee te versieren of er extra smaak aan te geven.

VRUCHTENIJSKLONTJES

Ingrediënten:

- ✿ water
- ✿ stukjes fruit als aardbei, kiwi, meloen, framboos, kers
- ✿ ijsblokjesvorm

Bereiding:

Verdeel water en stukjes fruit in de ijsblokjesvorm. Laat bevriezen in het vriesvak. Leuk en lekker in een cocktail!



(W)EETJE VERS FRUITIJS

Je kunt ook heerlijk ijs maken van vers fruit. Vries het fruit enkele uren in en blender het daarna tot een heerlijk fruitijsje. Kinderen zijn ook dol op dit gezonde en kleurrijke ijs. Blender nog wat vers rood fruit voor een sausje en je hebt een sorbet. Met nog wat kokosroom erdoor krijg je een zalig roomijsje! Ijslolly's maak je simpelweg door vers fruit te blenden, er de vormpjes mee te vullen en enkele uren in te vriezen. Een lekker, gezond en kleurrijk (kinder)ijsje, dat je in allerlei varianten kunt maken.





BLOEMENKRUIDENBOTER

Ingrediënten:

- 100 gr roomboter
- handvol eetbare bloemen als kaasjeskruid, goudsbloem en Oost-Indische kers
- snuf versgemalen zwarte peper
- fijngemalen bloemenzout (pagina 139)
- 1 theelepel kerriepoeder
- 3 druppels essentiële mandarijolie

Bereiding:

Laat de roomboter op kamertemperatuur zacht worden. Snij de eetbare bloemetjes fijn. Meng ze door de zachte boter. Voeg de mandarijolie toe en naar smaak peper, zout en kerriepoeder. Heerlijk op (groente)broodjes, crackers, een stukje vlees of vegetarische burger. Wie boter niet goed kan verdragen, kan prima kokosboter als basis gebruiken voor deze bloemenboter.





SMOOTHE SMOOTHIE

Ingrediënten voor 2 personen:

- ✿ 1 banaan
- ✿ 1 mango
- ✿ 100 ml kokosmelk of amandelmelk
- ✿ 1 eigeel van een rauw (gewassen) biologisch ei
- ✿ 1 theelepel ghee (ayurvedische boter) of kokosboter
- ✿ 1 eetlepel kokosrasp + nog een beetje extra
- ✿ 1 theelepel geraspte pure chocolade

- ✿ snufje kaneelpoeder

Optioneel: 1 druppel essentiële ylang-ylang-olie voor een superexotische smaak!

Bereiding:

Maal alles in een blender tot een heerlijk romige smoothie. Dien op in een mooi glas en strooi er nog wat geraspte chocolade overheen, een beetje kokosrasp en een snufje kaneelpoeder.

(W)EETJE RAUWE EIEN

Vroeger kreeg menig kind als het ziek was geweest een warme melkdrink met daarin een geklutst rauw ei en ja, ook heel veel suiker. Suiker gebruiken wij niet in onze recepten, maar rauw ei wel. Omdat een rauw biologisch eitje nu eenmaal heel gezonde stoffen bevat, zoals de essentiële voedingsstof choline, dat bij veel processen in het lichaam een rol speelt. We zijn een beetje bang gemaakt voor het eten van rauwe eieren vanwege de salmonellabacterie, die je maag en darmen flink van streek kan maken. Toch is dat gevaar vrij simpel te onderwerpen. Vlak voor je het ei gebruikt, kun je het ei wassen met wat biologisch afwasmiddel of je giet er kokend water overheen. Als er al salmonella op je ei zit, wat natuurlijk wel kan voorkomen, omdat het ei uit hetzelfde gaatje komt als de ontlasting van de kip en de bacterie in de ontlasting zit, dan is de bacterie letterlijk snel om zeep geholpen. Wij promoten sowieso verse eieren, van biologische kippen, die lekker buiten hun kostje bij elkaar scharrelen. Hoe gezonder de kip, hoe gezonder het ei. Want echt, een legbatterijkip, die niet buiten komt, die veel granen eet in plaats van met de snavel de wormen uit de grond te pikken, die is veel gevoeliger voor bacteriën!

(W)EETJE BICARBONAAT

In de bakrecepten zul je regelmatig bicarbonaat tegenkomen. Dit is een veilig en natuurlijk rijsmiddel. De volledige naam is natriumbicarbonaat. Ook wordt het wel baking soda of zuiveringszout genoemd. Bicarbonaat bindt zuren. Bij deze reactie komt er koolzuur vrij dat zorgt voor de rijzende werking van je baksels, waardoor je taartjes of cakes luchtiger worden.

HARTIGE KRUID-FRUITMUFFINS MET BAKBANANENMEEL

Ingrediënten voor 10 muffins:

- 100 gr au bain-marie gesmolten roomboter of kokosolie
- 3 eieren
- 250 ml kokosmelk of amandelmelk
- 150 gr bakbananenmeel
- 100 gr kokosrasp
- 1 eetlepel fijngesneden bieslook
- 1 eetlepel andere (veld)kruiden als salie, zevenblad, peterselie
- 1 fijngesneden uitje
- 1 theelepel bicarbonaat
- Keltisch zeezout naar smaak
- zwarte peper naar smaak
- handje frambozen of wijnbesjes
- paar heel fijn gesneden zongedroogde tomaatjes

- voor de garnering wat pinksterbloemetjes, de bloemetjes van de hondsdraf of wat framboosjes of besjes

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 170 graden. Meng alle vloeibare ingrediënten met elkaar in een grote kom. Voeg de kruiden, het zout en de peper toe. Roer er de kokosrasp, het bakbananenmeel en de bicarbonaat door tot een mooi beslag ontstaat. Schep er als laatste de fijngesneden tomaatjes en de frambozen of wijnbesjes door. Verdeel het beslag over de muffinvormpjes. Bak ongeveer een half uur in de oven. Versier de muffins met wat bloemetjes of vruchtjes. Een feestelijk ontbijt- of lunchgerechtje.





(W)EETJE BAKBANANENMEEL

Wat een ontdekking, bakbananenmeel. We zijn er verzot op. Wat kun je dat voor veel fijne gerechten gebruiken en wat is het gezond! Glutenvrij, en ook heel goed te gebruiken voor mensen die gevoelig reageren op noten en zaden. Bakbananen zijn vruchten, al zijn ze totaal anders van samenstelling dan de gewone zoete banaan die bij ons allen natuurlijk heel bekend is. Bakbananen zijn groen, tenminste, als ze nog onrijp zijn. En dat is wat we ook graag willen, groene bakbananen, want daar wordt het meel van gemaakt. Bakbananen, en dus ook het meel, hebben een heel neutrale smaak en een hoog gehalte aan resistent zetmeel, ook wel goede koolhydraten genoemd. In resistent zetmeel zitten koolhydraten die pas in de darmen worden afgebroken. Je kunt dit zetmeel zien als vezels en het is bestand tegen spijsverteringsenzymen. Het geeft je goede darmflora de kans om te groeien. Dit komt ten goede aan je afweer. En een goede afweer is natuurlijk belangrijk voor je hele systeem. Het bevordert de aanmaak van kortketenige vetzuren, die nodig zijn om ontstekingen te remmen, en het repareert je darmwand. Ook je stoelgang kan enorm verbeteren door het eten van bijvoorbeeld gerechten met bakbananenmeel. En het heeft weinig tot geen invloed op je suikerspiegel. Resistent zetmeel vind je ook in (rauw) aardappelzetmeel, in granen, zaden en peulvruchten, in tamme kastanjes en bepaalde wortelgroenten. Nu zijn wij geen voorstander van het eten van veel granen en peulvruchten, omdat daar andere bezwaren aan kunnen kleven die het bakbananenmeel niet heeft, dus hoera voor het bakbananenmeel. En nog een voordeel: je kunt het ook in de huidverzorging gebruiken. Je zult het hier en daar tegenkomen in leuke recepten voor de huid!





NATUURLIJKE GEZICHTSVERZORGING

Net als bewust gezonde voeding eten, is het ook belangrijk dat we onze huid van buitenaf voeden op een natuurlijke, bewuste en gezonde manier. Gezonde huidverzorging en voeding bestaat uit producten rechtstreeks uit de natuur zoals plantoliën, essentiële oliën en aromatisch water (hydrolaten). Producten die, zoals we hiervoor al schreven, ook in het eten verwerkt kunnen worden.

Er is een logische volgorde in het verzorgen van je huid: reinigen, voeden, verzachten, verzorgen en beschermen. Voor de reinigungsolie, peelings en maskers wordt gebruikgemaakt van noten, zaden, bonen, leem en vruchten. Voor de voeding, verzorging en bescherming zijn er vette plantoliën, aromatisch water (hydrolaten) en essentiële oliën. Elke dag verzorging op maat, kijken wat je huid die dag nodig heeft, afhankelijk van de omstandigheden zoals het weer, het seizoen, hoe je je voelt of wat je gaat doen. Planten en plantoliën bevatten ingrediënten die de huid verzachten, voeden en beschermen, net als de olie in zaden, noten en vruchten.



De essentiële oliën, de zo kostbare geurige vluchtige essentie uit de plant of bloem, werken krachtig en positief op het immuunsysteem, de conditie van de huid en de psyche. De huid kan vette plantolie van nature makkelijk opnemen doordat het veel lijkt op sebum (talg), ons natuurlijke huidvet. In een vette plantolie kan essentiële olie vervoerd worden naar diepere lagen in de huid. Voor de beste opneembaarheid van de huid is het goed om vette plantolie te mengen met hydrolaten (aromatisch water gemaakt door distillatie van planten of bloemen). Normaal gesproken is dit de bedoeling van een crème. Maar helaas worden er in crèmes vaak onnatuurlijke emulgatoren en conserveringsmiddelen toegevoegd om water en olie samen te kunnen voegen. Echter, dat zijn geen voedingsstoffen voor de huid. Zij kunnen zelfs een belastende invloed hebben.

In onze recepten gebruiken we daarom voor de dag- en nachtverzorging met name huidoliën in combinatie met een lotion op basis van hydrolaten.

En dat werkt prachtig. Een huidolie of balsem bestaat uit vette plantoliën en/of plantenwassen waaraan olie oplosbare werkstoffen zoals essentiële oliën toegevoegd kunnen worden. De essentiële oliën geven een huidolie een heerlijke en natuurlijke geur en een extra werking. Daarnaast is het bijzonder fijn een lotion te gebruiken, bestaande uit hydrolaten met in water oplosbare werkstoffen. De werkstoffen opgelost in olie of water blijven sprankelend en actief. Dus er is geen conservering of emulgator nodig. De huid zal misschien even

moeten wennen aan deze nieuwe manier van huidverzorging. Wij willen niets anders meer. En we zijn ervan overtuigd dat ook jij straks niets anders meer wilt. Het is zo fijn om zuivere producten op je huid te gebruiken, waarbij de natuurlijke geur een prachtige extra toevoeging is. In dit hoofdstuk laten we een complete basislijn zien voor de huidverzorging. Deze basis vind je in alle huidverzorgingsrecepten in het boek terug.



❖ REINIGING ❖

REINIGINGSOLIE

De huid kan prima gereinigd worden met alleen een vette plantolie met daaraan toegevoegde essentiële olie. Mocht de huid meer reiniging nodig hebben, dan voeg je een natuurlijke emulgator toe. Er zijn diverse emulgatoren die ervoor zorgen dat het vet oplost in water. Gebruik een natuurlijke voedings-emulgator als emulgator 80 (maissuiker), witte leempoeder of Arabische gom. Bij een droge huid is een emulgator niet nodig in de reinigingsolie.

BASISREINIGINGSOLIE MET EMULGATOR

Ingrediënten:

- ❖ 100 ml vette plantolie zoals amandelolie, jojobaolie, abrikozenolie
- ❖ 5-10 ml emulgator
- ❖ 10 tot 30 druppels essentiële olie naar keuze

Meng alle ingrediënten door elkaar tot een basisreinigingsolie.

REINIGINGSOLIE ZONDER EMULGATOR

Ingrediënten:

- ❖ 10 ml wonderolie
- ❖ 50 ml abrikozenolie
- ❖ 20 ml amandelolie
- ❖ 30 ml kokosolie
- ❖ 15 druppels bergamotblad
- ❖ 10 druppels lavandin
- ❖ 5 druppels litsea

Meng alle ingrediënten door elkaar tot een basisreinigingsolie.

REINIGINGSBALSEM

Ingrediënten:

- ❖ 1 eetlepel gele bijenwas
 - ❖ 6 eetlepels reinigingsolie
- Smelt de bijenwas au bain-marie in een

kommetje. Als de bijenwas gesmolten is, voeg je de huidolie toe. Roer goed door elkaar met een spatel en giet in een schone pot. De reinigingsbalsem is geschikt voor een zeer droge en gevoelige huid.

TOEPASSING VAN DE REINIGINGSOLIE EN REINIGINGSBALSEM

Verdeel wat van de reinigingsolie of balsem met de handen op het gezicht. Bevochtig de handen met warm water en maak roterende bewegingen. Maak het gezicht schoon met lauwwarme washandjes of kompresdoeken.



