

Dominika Minarovic
& Elsie Rutterford

Clean Beauty

*Maak je eigen natuurlijke
schoonheidsproducten*



Dominika Minarovic & Elsie Rutterford

Clean Beauty

Maak je eigen natuurlijke
schoonheidsproducten



INHOUD

Zuivere schoonheid	6
Voeding voor je huid	
Gezicht	36
Lichaam	68
Haar	92
DIY-schoonheid	
Gezicht	120
Lichaam	152
Haar	182
Vraag maar raak	210
Index	214
Dankwoord	223

Detox voor het gezicht

1 el kaolienklei
1 el yoghurt
1 tl spirulina

VOOR

Eén masker

HOUDBAARHEID

Direct gebruiken;
maximaal drie dagen
bewaren in de koelkast.

NUTTIGE TIP

Je kunt de yoghurt
vervangen door melk of
kefir, of als je veganistisch
bent door kokosyoghurt.

Dit gezichtsmasker is een eenvoudig mengsel van drie ingrediënten, maar, wow, wat laat het je stralen! Kaolienklei is een van de best verkrijgbare en meest veelzijdige cosmetische kleisoorten, vanwege zijn hoge mineralengehalte en zijn kalmerende en absorberende eigenschappen. Yoghurt bevat melkzuur, een bètahydroxyzuur dat zich gedraagt als een zachte peeling, dode huidcellen verwijderd en de huid zacht en glad achterlaat. Spirulina bevat veel vitamine A, B12 en E, het kan daarom wallen verminderen, een vermoeid uitziende huid verbeteren, een jeugdige, stralende tint bevorderen en ouder makende vrije radicalen bestrijden. Het stimuleert ook de groei en het herstel van de opperhuid. Breng dit aan na een heftig avondje stappen om je weer mens te voelen.

1. Meng alle ingrediënten.
2. Breng aan op het gezicht.
3. Laat het zitten tot de klei droog is en de huid strak voelt.
4. Verwijder met een warm, nat washandje.





Bananenbrood

**½ rijpe banaan,
gepureerd**
1 el amandelmeel
1 el kokosmelk

VOOR

Eén keer

HOUDBAARHEID

Eenmalig gebruik.

NUTTIGE TIP

Je kunt kokosmelk
vervangen door gewone
melk of yoghurt.

Een snelle blik op dit recept doet je vermoeden dat je iets lekkers gaat bakken – maar nee, dit is voor je gezicht. Bananen zijn rijk aan kalium en vitamine A, B en E, die het vasthouden van vocht bevorderen, de huid egaliseren en beschermen tegen vrije radicalen. Amandelmeel is een heerlijke natuurlijke peeling, die voorzichtig dode huidcellen wegveegt en je gezicht laat glanzen. De voedende kokosmelk is een ideale toevoeging aan deze scrub: het heeft alle voordelen van kokosolie, maar het is niet afsluitend zoals de olietegenhanger. Dit betekent dat het niet je poriën afsluit, maar je huid laat ademen. Kokosmelk is ook een geweldige make-upremover!

1. Meng alle ingrediënten tot een pasta.
2. Scrub er het gezicht mee, was het af zodra het gezicht is gereinigd.

Mediterrane scrub

**6 el koffiedrab, gebruikt
2 el olijfolie**

VOOR

Eén keer

HOUDBAARHEID

Direct gebruiken of bewaar wat overblijft in de koelkast en gebruik het de volgende dag.

NUTTIGE TIP

Je kunt ook voor kokosolie kiezen om een super-voedende scrub te maken of, als je krap in de tijd zit, de olie gewoon weglaten en uitsluitend koffie gebruiken!

Dit is een geweldig recept op beginnersniveau voor iedereen die graag mee wil doen met de koffiescrubclub maar geen zin heeft in een intensieve voorbereidingssessie. Het is een eenvoudig recept dat je in een paar minuten in elkaar kunt draaien. Daarnaast heeft het als voordeel dat het super-ecovriendelijk is omdat de koffiedrab, die je gewoonlijk weggooit, wordt hergebruikt. Zo maakt het van jou iemand met hart voor het milieu en een superzacht achterste. We kunnen ons voorstellen dat mensen in het Middellandse Zeegebied er dol op zijn om deze combi 's ochtends te gebruiken, vóór hun dagelijkse duik in het helderblauwe water en omdat het daar altijd zonnig is. Wij? Jaloers? Nee. Als je iets meer tijd hebt, kun je wat biologische ongeraffineerde rietsuiker toevoegen of wat Himalayazout om een beetje meer stevigheid te krijgen op het schurende vlak.

We voegen een basisolie toe die het mengsel bindt en de huid hydrateert. In dit geval hebben we gekozen voor olijfolie vanwege het hoog gehalte aan essentiële vetzuren, dat op die manier de koffie ondersteunt bij het verstevigen en gladder maken van hardnekkige droge plekken op de huid. Olijfolie heeft ook grote hoeveelheden vitamine E, wat noodzakelijk is voor het beschermen van de huid tegen dagelijkse schade. Het is iets wat je lichaam niet zelf kan aanmaken, dus is het van het grootste belang dat je het via externe bron binnenkrijgt.

1. Schep de gebruikte koffiedrab in een droog doosje, giet het overtollige water af.
2. Voeg de olijfolie toe en roer goed door.





Havermoetzout

90 g havermout
10 g kokosolie
5 druppels etherische
lavendelolie

VOOR
 100 g

HOUDBAARHEID

Genoeg voor ongeveer vijf keer; bewaar maximaal drie maanden luchtdicht afgesloten.

NUTTIGE TIP

Dit klinkt misschien een beetje raar, maar je moet het ons maar niet aanrekenen... Als je zin hebt in een beetje scrubben, laat dan het fijnmalen zitten en laat de havermout heel. Doe alle ingrediënten in een panty en maak een knoop aan de bovenkant. Gebruik het als scrubmiddel terwijl je in bad zit.

Kijk nou eens: een woordgrapje met havermout, omdat het een helende werking heeft voor de huid en je het echt zou móéten gebruiken. Naast het feit dat je er een voedzaam ontbijt van kunt maken, heeft havermout veel gunstige eigenschappen voor de huid. Havermout staat erom bekend dat het een ontstekingsremmer is. Het wordt daarom veel gebruikt bij de behandeling van huidaandoeningen zoals eczeem en psoriasis, omdat het kalmeert en roodheid vermindert. Het bevat gezonde vetten die de huid goed hydrateren. Daarnaast bevat het polysachariden, moleculen die heel handig gelatineachtig worden zodra ze gemengd worden met water en een beschermende laag over de huid leggen. Dit is een perfect hydratatiemiddel dat jeuk en irritatie verzacht. We hebben havermout met kokosolie gemengd. Kokosolie is een ultrazachte vochtinbrenger die de huid van voeding voorziet zonder dat deze vervolgens opvlamt. Tot slot is er lavendel toegevoegd om te helpen ontspannen en ieder ongemak van huid of geest te verlichten.

-
1. Maal de havermout in een blender of een koffiemolen in een paar minuten tot meel.
 2. Verwarm de olie zachtjes au bain-marie. Voeg de etherische lavendelolie toe en roer goed door.
 3. Meng de oliën en de havermout.
 4. Voeg een handvol toe aan een bad dat volloopt en roer het door zodat het gelijkmatig wordt verdeeld.

Bananenhoofd

½ rijpe banaan
1 el olijfolie
1 el honing

VOOR

Eén masker

HOUDBAARHEID

Voor eenmalig gebruik;
direct gebruiken.

NUTTIGE TIP

Het is belangrijk om de banaan helemaal fijn te pureren – niet-gepureerde stukjes kleven aan je haar en zijn moeilijk uit te wassen!

We zijn gek op bananen hier bij de Clean Beauty Company. Ze vormen een te gekke voeding voor je huid: rijk aan voedingsstoffen en de perfecte structuur voor een basis voor luxe maskers. Je haar zal dol zijn op bananen omdat ze rijk zijn aan kalium en vitamine B, die beide droog haar nieuw leven inblazen. Kalium wordt ook in verband gebracht met haargroei. Wanneer je dit combineert met het hoge vetgehalte van olijfolie en de bevochtende eigenschappen van honing, heb je een sterke concurrent voor de haarmaskers die je in de winkel koopt, maar dan zonder kunstmatige bestanddelen.

1. Stop de banaan in een keukenmachine tot hij helemaal gepureerd is.
2. Voeg de olijfolie en honing toe en roer goed door.
3. Breng het aan op nat, gekamd haar. Zodra het masker is aangebracht, kam je je haar helemaal door. Laat het masker maximaal dertig minuten zitten. Spoel het goed uit en gebruik shampoo en crèmespoeling zoals gewoonlijk.





Hopeloos romantische lipgloss

3 g bijenwas
3 g sheaboter
3 ml wonderolie
1 g roze mica

VOOR
10 ml

HOUDBAARHEID

Zes maanden mits
luchtdicht afgesloten.
Minder als je je vingers
gebruikt om het aan te
brengen.

NUTTIGE TIP

Maak iets creatiefs van
het potje. Je kunt een
traditionele lipglosshouder
proberen of een variant
waar je in kunt knijpen.

Tijd om de lippen te tuiten! Wonderolie is dik en glimmend, de perfecte aanvulling op de traditionele boter- en wasbasis van natuurlijke lipproducten. Veel grote merken gebruiken een twijfelachtig mengsel van kunstmatige kleurstoffen en lood in hun lipstick en lipgloss, hetgeen allemaal gevaarlijk dicht bij onze mond zit. Mica is een natuurlijke kleurstof, een 100 procent niet-bestraald mineraalpoeder dat een lichte, parelachtige ondertoon heeft. Het komt in vele kleuren. Een felle frambozenroze kleur is onze favoriet voor een fruitige lipgloss. Je kunt deze op smaak brengen met een etherische olie of het zo laten.

1. Smelt de bijenwas en sheaboter au bain-marie.
2. Meng er voorzichtig de wonderolie en mica door.
3. Het mengsel koelt snel af, dus schep het direct over in een potje.
4. Als het vast wordt, kun je het weer au bain-marie smelten.