Ware schoonheid komt van buiten uit je tuin

Maak je eigen cosmetica

Steeds meer mensen willen natuurlijke cosmetica. 'Gewone' cosmetica bevatten immers veel chemicaliën. Die kunnen schadelijk zijn. Hoewel veel cosmeticafabrikanten beweren dat kleine beetjes chemie geen kwaad kunnen. Wie het weet mag het zeggen. Óf die neemt het zekere voor het onzekere en blijft dicht bij huis: die maakt zelf cosmetica met ingrediënten uit de tuin.

Tekst: Sandra Krens

Crisis of niet, de cosmetica-industrie is nog steeds booming business. Haargel, scheerschuim, deodorant, dagcrème, bodylotion, tandpasta en noem maar op - we smeren, scrubben en poetsen er massaal mee, dag in dag uit. De reclame en het etiket beloven immers dat we er dan beter, leuker, frisser en jonger zullen uitzien en lekker zullen ruiken. Dat je iedere dag chemische stoffen in je bloedbaan brengt die je op lange termijn ziek kunnen maken of zelfs kanker kunnen veroorzaken, lees je niet op de etiketten. Maar dat betekent niet dat ze er niet in zitten...

Zuiver op de huid?

'Het is niet de vraag of veel producten schadelijk stoffen bevatten, want die zitten er zeker in', zegt Alan Greene, professor kindergeneeskunde op de Stanford Universiteit in Californië. 'Maar de hoeveelheden zijn meestal te klein om gevaarlijk te zijn voor onze gezondheid. Of we kennen eenvoudig de effecten op lange termijn niet. Maar van een aantal stoffen is de impact bekend. Van ftalaten en parabenen bijvoorbeeld.

Ftalaten zijn kleurloze viscose vloeistoffen (esters) die ontstaan door reactie van een zuur met alcohol. Ftalaten zijn goedkoop en dus populair bij veel fabrikanten. Ze worden vooral gebruikt in geparfumeerde producten maar worden lang niet altijd als zodanig vermeld. Zo kunnen er onder het onschuldige 'parfum' ftalaten schuilgaan. Er zijn ftalaten die functioneren als hormonen en bij intensief gebruik (of bij jarenlang dagelijks gebruik van kleine beetjes) de eigen hormoonhuishouding verstoren. Zo heeft een studie uitgewezen dat een hoge blootstelling ➧

Tip van Sonia: niets uit plastic!

'Koop nooit producten met vet of olie in plastic!' aldus Sonia: 'De chemicaliën in het plastic zetten uit als het warm is. Ze worden opgenomen door het vet en komen op je huid terecht. Kies daarom voor glazen verpakkingen. Desnoods giet je het thuis over in een potje.'

aan ftalaten bij mannen de spermakwaliteit kan verminderen.

Parabenen zijn stoffen die aan benzoëzuur verwant zijn (alkylesters) en worden gebruikt om de houdbaarheid van cosmetica te verlengen. Parabenen hebben eveneens een hormonaal effect. Zo gedragen methylparabenen, butylparabenen en propylparabenen zich als lichaamseigen oestrogenen, die borsttumoren zouden kunnen veroorzaken. Er is echter nog geen wetenschappelijk bewijs dat dit inderdaad zo is.

'Kleine beetjes kunnen geen kwaad'

Stacy Malkan (auteur van 'Not just a pretty face') zet zich in voor veilige cosmetica vanuit de Amerikaanse Campaign for Safe Cosmetics. Over parabenen zegt zij: 'Wetenschappers zijn het bijna allemaal eens dat een hogere blootstelling aan oestrogenen in een vrouwenleven

haar kans op borstkanker vergroot. Veel cosmeticaproducenten zeggen: "er zit maar zo weinig parabenen in mijn product, dat kan geen kwaad". Maar al die kleine beetjes bij elkaar, van alle cosmetica die je dagelijks gebruikt, stapelen zich op. Dag in dag uit, jaar na jaar. Shampoo, deodorant, make-up: vrouwen gebruiken elke dag zo'n 12 cosmeticaproducten die bij elkaar 168 chemische stofjes bevatten. In een recente studie werden twee verschillende soorten parabenen gevonden in het bloed en de urine van tienermeisjes.'

Maar mogen fabrikanten die stoffen er dan zomaar in stoppen? Nee, niet als ze bijvoorbeeld kankerverwekkend zijn. Maar dat moet dan eerst onomstotelijk worden bewezen in wetenschappelijke onderzoeken. Aanwijzingen zijn niet voldoende. Maar wie financiert zulke onderzoeken? De cosmetica-industrie?

Puur natuur

Goed, dus in onze dagelijkse mooimakers kúnnen lelijke middelen zitten. Maar wat moeten we dan? Alleen nog natuurlijke middelen kopen? Zelfs dan kunnen we er niet altijd van op aan dat we puur natuur smeren. Want ook aan de 'natuurlijke cosmetica' uit de winkel worden vaak chemische ingrediënten toegevoegd. Zoals petrolatum of paraffinum liquidum, beide aardoliederivaten, die vaak als vulmiddel worden gebruikt omdat ze vele malen goedkoper zijn dan plantaardige oliën.

Het probleem is dat deze minerale oliën een ondoordringbaar filmpje over de huid leggen. Deze kan daardoor niet meer ademen, noch afvalstoffen afvoeren. Ook maakt deze kunstmatige barrière de huid lui, zodat die zijn natuurlijke lipidenbarrière niet meer aanmaakt. Verwijder je vervolgens de minerale olie, bijvoorbeeld tijdens het douchen, dan verwijder je meteen de beschermlaag. Het douchewater droogt de huid uit en die wordt daardoor minder weerbaar, zodat agressieve stoffen alle kans hebben om binnen te dringen. Natuurlijk kun je dan opnieuw de kunstmatige barrière aanbrengen, maar zo houd je het probleem in stand en smeer je de bescherming die we van nature meekrijgen - en die veelal het beste is - weg.

Maak het zelf: dan weet je wat erin zit

Zijn er dan wel goede producten voor degenen die 100% zeker willen weten dat zij 100% natuur op hun huid smeren? Zelf maken biedt die zekerheid. En het heeft meer voordelen. Zelf maken is makkelijker en leuker dan de meeste mensen denken. Daarbij is het goedkoper, dierproefvrij, duurzaam en veel ingrediënten staan zo'n beetje voor de deur: in onze eigen tuin of op het balkon of dakterras. Ofwel: ware schoonheid komt van buiten, zoals de Amsterdamse Sonia Steyns in de dagelijkse praktijk laat zien.

Sonia Steyns is 48 jaar maar dat is haar niet aan te zien. Het is kort door de bocht om te beweren dat dit door haar gezonde cosmetica komt. Maar minimaal zal die toch bijdragen aan haar blakende uiterlijk, naast het feit dat ze een gezond dieet volgt. Geen suiker, melk of geraffineerde producten bijvoorbeeld. Vrijwel geen alcohol. En zo veel mogelijk biologische voeding, met veel groenten uit eigen tuin. Daar komen ook ingrediënten van haar cosmetische producten vandaan. Gezichtscrème, kleimaskers voor gezicht en lichaam, bodycrème, haarcrème, huid- en massageoliën, badzout - ze maakt het allemaal zelf, onder de naam Mothers Finest. Alles onder het motto: als je het niet kan eten, zou je het niet moeten opsmeren.

Puur, zuiver en eenvoudig

Sonia vertelt: 'Ik stond altijd al dicht bij natuur, en dat is alleen maar meer geworden.

Ik hou van de natuur.' Ze wijst naar haar tuin, en naar buiten: 'Dat is mijn drogist' zegt ze lachend. 'Je kunt alles terugvinden in de natuur. Wat ik zelf maak is zuiver en eenvoudig. Ik gebruik altijd pure ingrediënten. Pure olie bijvoorbeeld, dus zonder water, alcohol of azijn, en van koude, eerste persing. Dat kan olie zijn van zonnebloemen, kokos, olijven, citroenen, amandelen - er staat hier een amandelboompje in de tuin. En ik hou het zo eenvoudig mogelijk. De meeste producten die je in de winkel kunt kopen bevatten wel twintig ingrediënten. Ze worden vaak niet eens allemaal vermeld. En daarbij: wie kent alle termen die je op het etiket ziet? Ik vind: hoe simpeler hoe beter. Ik gebruik nooit meer dan vier of vijf ingrediënten. Daarmee heb je alles wat je nodig hebt. Zo gebruik ik voor verschillende producten klei en cacaoboter, daar kun je heel veel mee doen.' Ze lacht: 'Vroeger ging ik op vakantie met een hele tas vol flesjes en potjes; nu neem ik een pot klei en een pot cacaoboter mee.'

'Als je het niet kan eten, zou je het niet moeten opsmeren'

Knop omzetten

Natuurlijk ligt het wat genuanceerder. Je plukt immers niet even een potje uit de tuin; er is wel wat meer nodig om een likje zelfgemaakte crème op je gezicht te kunnen smeren. Bovendien is de inhoud van zo'n potje natuurcrème vaak anders dan wat je in de winkel koopt. Sonia daarover: 'Dat klopt, maar je moet een knop omzetten. Want uiteraard kun je niet verwachten dat je in de natuur dezelfde producten vindt als in de winkel. Een crème die je zelf maakt, kan bijvoorbeeld vetter zijn. Als je dat eenmaal weet, gebruik je gewoon wat minder, dat is een kwestie van uitproberen en gewenning.

Nadelen

En de nadelen van maak-het-zelf-cosmetica? Sonia reageert resoluut. Er is maar één nadeel dat ik kan bedenken. Op cacaoboter na, die je twee tot vijf jaar kunt bewaren, is zelfgemaakte cosmetica veelal minder lang houdbaar. Maar is dat nadeel groter dan het enorme gezondheidsbezwaar van de chemische conserveringsmiddelen in niet-natuurlijke cosmetica? Nee toch! Ik zie eigenlijk alleen maar voordelen. Zelfgemaakte cosmetica is goed voor jou en je lichaam, het is leuk om het te maken en het is ook nog stukken goedkoper dan in de winkel.' ☚

> Het is niet de vraag of veel producten schadelijk stoffen bevatten, want die zitten er zeker in'

Maak-het-zelf-cosmetica-recepten

1.
Zonnebloemscrub om dode huidcellen te verwijderen

Maal 1 of 2 eetlepels rauwe zonnebloempitten in een blender of koffiemolen tot grove korrels. Doe hier zoveel water bij dat er een pasta ontstaat. Masseer de scrub met je vingertoppen zachtjes over je gezicht en hals. Spoel af met lauwwarm water.

2.
Stoombadje voor het gezicht

Een stoombad verwijdert onregelmatigheden, verzacht de huid en is de beste voedingsbodem voor een goede dagcrème. Gebruik bijvoorbeeld salie om te reinigen, de poriën te verkleinen en de zuurbalans van de huid te herstellen. Doe een kopje met salie (of lavendel, kamille of ander kruid) in een aardewerken schaal en giet er vier kopjes kokend water bij. Hou je gezicht (dat je goed hebt gereinigd) 20 centimeter boven het dampende water en bedek hoofd en schaal met een handdoek. Laat de stoom tien minuten zijn werk doen en dep je gezicht daarna met lauw water.

3.
Wortelmasker om de huid te zuiveren

Kook twee wortelen tot ze gaar zijn. Prak de wortelen en meng ze met ongeveer 2 dessertlepels (totaal 10 ml) honing. Breng het mengsel op het hele gezicht aan, behalve rond de ogen. Laat 10 à 15 minuten intrekken en spoel het dan af met lauwwarm water.

4.
Gezichtscrème voor gevoelige of geïrriteerde huid

Verwarm in 2 potjes au bain marie: 2 dessertlepels (totaal 10 ml) cacaoboter en in het andere potje 8 dessertlepels kokosolie en 2 dessertlepels calendula-olie (zie hieronder voor recept). Zodra de cacaoboter is gesmolten haal je de potjes uit het bain marie en roer je het geheel goed door elkaar. Eventueel kun je naar smaak vier druppels etherische rozenolie toevoegen. Schenk het afgekoelde mengsel in een glazen potje met deksel en bewaar dat in de koelkast (2 maanden houdbaar). De crème dun opbrengen en het eventuele teveel met een tissue verwijderen.

5.
Calendula-olie voor het lichaam

Neem een glazen potje met deksel, doe daar een handvol Goudsbloembladjes in en vul het potje verder op met biologische zonnebloemolie. Sluit het af en zet het in de zon. Na een week kun je de olie zeven (maar dat hoeft niet) en gebruiken. Als alternatief voor de Goudsbloem kun je bijvoorbeeld ook lavendel gebruiken. Zet dan de takjes ondersteboven in de olie en haal ze er na een week uit.

6.
Scheerolie voor man en vrouw

Smeer een laagje kokosolie op het te scheren gedeelte. Het scheermesje glijdt soepel over de huid, die meteen wordt gevoed en verzorgd.

Pluk de beste ingrediënten!

- Komkommer –hoog gehalte vitamine C, reguleert de vochtbalans
- Lavendel – kalmerende werking op de huid
- Kamperfoelie – gaat overmatig snelle veroudering tegen
- Bamboe – maakt het haar sterker
- Lelie – stimuleert celvernieuwing en helpt littekens vervagen.
- Roos – stimuleert celvernieuwing
- Wortel - beschermt tegen oxidatieschade en verbetert de elasticiteit
- Calendula (goudsbloem) - helend bij huidaandoeningen en ruwe huid

Niet in de tuin maar wel in de natuurwinkel en het gouden basisingrediënt voor elke crème: cacaoboter. Vochtinbrengend en vol antioxidanten (verzamelnaam voor stoffen als vitamines E en C en spoorelementen zoals seleen, die helpen tegen beschadiging van cellen of weefsels.)