

Natuurlijke schoonheid uit eigen keuken

Döndü Mens Yilmaz

*Natuurlijke Schoonheid
uit eigen keuken*

Over huidverzorging en zelf je
schoonheidsproducten maken



Inhoudsopgave

Voorwoord	7
Huid en huidtype.....	21
De verzorging van de huid.....	39
Ingrediënten in jouw keuken voor een natuurlijke verzorging....	49
Elementen en vitaminen.....	65
Verzorging van het gezicht, de hals en het decolleté met recepten op natuurlijke basis	73
Peelings.....	77
Maskers en kuren.....	82
Lotions, zalfjes en crèmes.....	105
Natuurlijke recepten voor lichaamsverzorging	113
Recepten voor natuurlijke haarverzorging.....	131
Recepten voor de wenkbrauwen, de ogen en de wimpers.....	145
Recepten voor de handen, voeten en nagels.....	155
Recepten voor lotions.....	163
Oliën voor een natuurlijke verzorging.....	169
Handige recepten voor het dagelijks leven	177
Speciale verzorging voor een eerste date.....	187
Nawoord	195
Over de auteur	196

Natuurlijke schoonheid uit eigen keuken – Döndü Mens Yilmaz

© 2019 Uitgeverij Panta Rhei, Katwijk aan Zee

Vertaling uit het Turks: Hamide Dogan

Grafische verzorging: Michel de Boer

ISBN 978.90.8840.127.5

NUR 860

Niets uit deze uitgave mag worden vervaeldoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voorwoord

Dit is een boek waarbij je al etend mooier wordt. Alles is puur natuur. Misschien wil je er wat bij eten. Een handjevol noten, pinda's, hazelnoten, walnoten, wat honing. Een kopje Turkse koffie erbij...

Al deze ingrediënten vind je terug in dit boek, en meer. Allemaal dingen die je kunt eten en die ook nog lekker zijn. Je kunt ze eten en op je gezicht smeren. Alles komt van pas, je kunt het met een gerust hart gebruiken. Want alles is puur natuur. Dat is ook precies waar ik voor sta. Ik ben ervan overtuigd dat je met natuurlijke verzorgingsproducten gezond mooier kunt worden. Ik zie dan ook een tegenstelling tussen natuurlijke schoonheid en onnatuurlijk schoonheid. Ik geloof in een blijvend mooi zijn op basis van natuurlijke voeding en natuurlijke verzorging.

Je kunt mooier worden met alles wat eetbaar is. Je hebt al die chemische cosmetische producten écht niet nodig. Ook hoeft je er geen fortuin aan uit te geven. Je kunt je koelkast, keuken en provisiekast vullen met etenswaren die tevens dienen als basisingrediënten voor schoonheidsproducten.

Ik heb dit boek geschreven vanuit de wens om mijn kennis te delen over hoe je gezond, natuurlijk, en ook goedkoop mooier kunt worden. Hoe kun je je het beste verzorgen? Dit boek is volledig gebaseerd op mijn ervaringen. Alles in dit boek heb ik zelf toegepast en hiermee zeer goede resultaten behaald. De mensen die gebruik hebben gemaakt van mijn recepten, zijn zeer tevreden, nog steeds delen mensen hun ervaringen met mij en uiten hun dankbaarheid. Toen dacht ik, waarom zouden niet meer mensen op natuurlijke wijze hun huid verbeteren en mooier worden. Zo kunt u zich verlossen van die onnatuurlijke verzorgingsproducten!

Maar er is meer. De reden waarom ik dit boek schrijf is om zo veel mogelijk mensen te waarschuwen voor de schadelijke gevolgen van ingrediënten in huidverzorgingsproducten. En een natuurlijk alterna-

tief te bieden. Het is niet de bedoeling dat je tijdens het streven naar schoonheid ziek wordt door het gebruik van chemische cosmetica.

Ik zie het als mijn missie om mensen te informeren over hoe je gezond blijft en tegen lage kosten met zelfgemaakte, natuurlijke cosmetica mooi kunt worden. Mijn sterrenbeeld is Waterman. Watermannen staan bekend als idealisten en wereldverbeteraars. Dit is zeker van toepassing op mij. Ik wil van de wereld een betere plek maken. Ik lever mijn bijdrage door mensen voor te lichten over natuurlijke schoonheidsproducten en recepten. Met zelfgemaakte producten, maskers, oliën, lotions en serums heb ik huidproblemen van velen verholpen. Ik maak verschillende crèmes en oliën tegen eczeem, schimmelinfecties en psoriasis met goede resultaten. Ik gebruik recepten die van binnen naar buiten verzorgen. Bij de behandeling van acne, pigmentvlekken en littekens heb ik buitengewoon goede resultaten geboekt.

Ik geloof dat het tijd is dat ik mijn kennis deel met een breder publiek. Vanuit deze ambitie ben ik gaan schrijven. Ik geloof in de onuitputtelijke kracht van de natuur. Ik geloof honderd procent dat de meest gezonde en beste schoonheidsbehandeling voortkomt uit natuurlijke verzorging van binnen naar buiten. Als we niet zomaar van alles in onze mond stoppen, dan moeten we ook niet van alles op onze huid, op ons lichaam smeren.

Mijn motto is: *wat je niet eet smeer je ook niet op de huid.*

Ik zie het als mijn roeping om mensen te laten zien hoe je jezelf op een natuurlijke manier kunt verzorgen.

Dit ideaal heeft geresulteerd in dit boek en alle recepten in dit boek zijn makkelijk te maken met alleen maar natuurlijke ingrediënten, en indien nodig kun je je masker nog opeten ook. Smakelijk eten!

Belangrijk:

Alle recepten zijn met zorg samengesteld, getest en toegepast in de dagelijkse praktijk. De kans op een allergische reactie is gering. Een allergische reactie kan optreden, omdat iedereen verschillend kan reageren op de ingrediënten. Deze recepten zijn niet ter vervanging van de reguliere behandeling door huisarts en specialist.

Het gebruik van de recepten is voor eigen risico.

Tip: doe een allergietest, smeer een klein beetje van het product op de elleboogholte, 5 minuten wachten, als er geen brandend gevoel is ontstaan is het product veilig om te gebruiken.



Weet wat je smeert

We kunnen constateren dat het moderne leven, de zich verder ontwikkelende technologie, de hieruit voortvloeiende nieuwe leefomgeving, het dagelijks leven een stuk makkelijker hebben gemaakt. Met name klussen die van oudsher vrouwen taken waren, zijn dankzij de technologie zeer vereenvoudigd. Een was draaien, de vaat doen, koken met moderne apparatuur... We zouden niet meer zonder alle nieuwe gemakken kunnen. Tel hier de explosieve groei van de ontwikkelingen in de geneeskunde, de chirurgie, de farmacie, industriële voedingsmiddelen bij op. En dan zijn er natuurlijk nog de communicatiemiddelen. Hier heeft de technologie pas een ware revolutie veroorzaakt. Communicatie gaat bliksemsnel, zelfs tot in de meest afgelegen plekken, en zodoende kan elke innovatie, elke uitvinding, elk idee zich snel verspreiden. De wereld is een plek geworden waar iedereen op hetzelfde moment over dezelfde informatie kan beschikken. Maar ook de concurrentie is groter geworden. Niemand leeft nog op zijn eigen eilandje. We leven allemaal samen op deze mooie planeet. Iedereen is van elkaar op de hoogte, ziet alles van elkaar, en vergelijkt. Het leven is in een stroomversnelling geraakt, we leven in een 24-uurseconomie.

Terwijl de snelheid en concurrentie op de arbeidsmarkt en het dagelijks leven toenemen, moeten mensen om dit tempo bij te benen nog fitter en jonger blijven. Het moderne leven eist van ons dat we jong en mooi blijven. De levensverwachting is toegenomen, een vrouw van in de veertig wordt tegenwoordig als jong beschouwd. Veertig is het nieuwe dertig, vijftig is het nieuwe veertig geworden. De middelbare leeftijd is opgerekt. Ja, dit kunnen we de mooie zijde van de medaille noemen.

Maar de medaille heeft ook een keerzijde. We hebben te maken met luchtvervuiling, verdunning van de ozonlaag, magnetische vervuiling, zware metalen, milieuvuiling, GMO's in voedsel, industriële

consumptie, smelten van de poolkappen, opwarming van de aarde enzovoorts. De donkere zijde van de industriële wereld heeft omstandigheden gecreëerd die een negatief effect hebben op de gezondheid. Goed, maar wat kunnen wij doen?

Wat kunnen wij doen?

Iedereen is op zijn manier op zoek naar oplossingen die licht in de duisternis kunnen brengen. Mijn vakgebied is huidverzorging met zelfgemaakte natuurlijke cosmetica. De cosmetische sector die zich met de dag verder ontwikkelt, behoort helaas ook tot de industrie die een gevaar vormt voor de gezondheid. De druk om jong en mooi te blijven neemt met de dag toe, de cosmetische sector houdt gelijke tred en wordt volledig geïndustrialiseerd. Wie kan de verleiding weerstaan van de belofte van beauty en jeugd? Terwijl het moderne leven ons allerlei soorten cosmetica voorschotelt als 'wondermiddel' zijn er te weinig mensen die hier vraagtekens bij plaatsen, men staat niet stil bij wat ze nu eigenlijk op hun gezicht of lichaam smeren. De schadelijke gevolgen van het langdurig gebruik van cosmetica waar chemische stoffen en toevoegingsmiddelen in zitten zijn nu toch overduidelijk. Zoals blijkt uit de toename van allergieën. Schoonheid heeft zich tot iets gevaarlijks ontpopt. Maar nog steeds zijn de meeste mensen zich er te weinig bewust van. Als je kijkt naar wat langdurig gebruik van verkeerde cosmetica aanricht zal blijken hoe ernstig de situatie eigenlijk is.

Voordat ik uitwijk over het effect van langdurig gebruik van cosmetica op ons lichaam, is het misschien wel goed om ons lichaam beter te leren kennen.

Laten we eens kijken naar de bouwstenen van ons lichaam: proteïnen, vetten, koolhydraten, vitamines en mineralen. Als we deze bouwstenen bij elkaar als een machine zien, dan is het noodzakelijk om deze machine te oliën, de motor te onderhouden, te repareren.

Eigenlijk hoeven we de oplossing niet ver te zoeken, deze bevindt zich vlak voor onze neus, in de keuken. We moeten ons lichaam voeden met natuurlijke voedingsmiddelen. Niet met schadelijke chemische stoffen zoals motorolie, petroleum, aluminium, vaseline, parabeen, parafine, geur- en kleurstoffen. Maar de markt stroomt over met cosmetische producten die deze stoffen bevatten. We smeren lagen van dit spul op ons lichaam en gezicht zonder over de gevolgen na te denken. Maar wat gebeurt er bij langdurig gebruik van deze toevoegingen? Laten we nader kijken hoe dit proces werkt.

Allereerst belemmeren cosmetisch producten die deze stoffen bevatten het natuurlijk functioneren van de huid. De bloedsomloop wordt verstoord.

Bestanddelen van de producten die we op onze huid smeren komen via de huid in het bloed. Vervolgens komt het in het weefsel en bereikt uiteindelijk de organen. We worden hier ziek van of de celbouw wordt zodanig verstoord, waardoor we geleidelijk ziek worden. Door het verstoren van de celbouw open je de deur voor ziekten. Door het verstoren van de bloedstructuur neemt de weerstand af en dit uit zich mettertijd in de vorm van een ziekte. Schadelijke stoffen gaan als vrije radicalen door het lichaam, als een soort vijandige soldaten. Antioxidanten komen hiertegen in het geweer als beschermende soldaten.

Met name in de laatste twintig jaar heeft de cosmetica-industrie een hoge vlucht genomen. Deze ontwikkeling is niet aan de aandacht van de geneeskunde ontsnapt. Eerder waren de voor- en nadelen van cosmetische producten niet heel bekend. Ook hadden we geen diepgaande kennis over de fysiologie van de huid. Daardoor besefte men niet dat cosmetische producten zo schadelijk konden zijn en van sommige stoffen is nog steeds niet bekend wat de lange termijn gevolgen kunnen zijn. Het is beter deze stoffen te vermijden.

Klachten waarvan de oorzaken onbekend zijn

Het gebruik van chemische cosmetica veroorzaakt (vage) klachten en gezondheidsproblemen waarbij het lastig is de juiste oorzaak en/of diagnose vast te stellen. In de afgelopen jaren is een onderzoek van groot belang verricht. Uit onderzoek blijkt dat bijna tachtig procent van de vrouwen in Nederland verkeerde cosmeticaproducten gebruikt. Dat het gebruik van verkeerde cosmetica de reden is van vele ziekten, heeft geleid tot een maatschappelijke discussie. In de media zijn verschillende publicaties geweest waarin gewaarschuwd wordt voor dit gevaar. Er wordt steeds meer gesmeerd, maar er bestaat een gerede kans dat dit meer kwaad dan goed doet. Bovendien doen deze producten niet wat ze beloven. Wat mij betreft is dit niet het einde van het verhaal en moet er nog meer aandacht komen voor dit onderwerp, zodat meer mensen zich bewust zijn van de gevaren.

Het is goed om de dingen te benoemen. We weten inmiddels dat crèmes op natuurlijke basis de huid beschermen, voeden en de huid er stralend en levendig uit laten zien. Producten waar chemische stoffen in zitten doen meer kwaad dan goed. Daarom kan ik niet genoeg benadrukken: *wat je niet eet smeer je ook niet op de huid*. Oftewel, alles wat we op ons gezicht smeren moeten we ook kunnen eten.

Je moet je er bewust van zijn dat het gebruik van producten waar chemische stoffen in zitten het natuurlijke evenwicht van het lichaam aantast. Als er te weinig antioxidanten (de soldaten die ons beschermen) in ons lichaam zitten, zullen de vrije radicalen (vijandelijke soldaten) ons lichaam overnemen en zullen ze ziekten, huidziekten en allergieën veroorzaken. Je belandt in een vicieuze cirkel.

Omdat plantaardige producten van oorsprong natuurlijk zijn, bevatten ze geen synthetische stoffen. Maar pas op! Niet alles wat natuurlijk

is kunnen we zomaar gebruiken. Handelen met kennis is vereist. Houd in het achterhoofd dat ook planten gevaarlijk kunnen zijn.

Niet iedere plant is onschuldig

Je kan er niet automatisch van uitgaan dat iedere plant heilzaam is. Een plant bestaat niet alleen uit nuttige stoffen, maar kan ook stoffen in zich dragen die slecht zijn voor de gezondheid. We zijn dus gebaat bij een goede kennis en voorbereiding zodat we optimaal baat kunnen hebben van planten.

Er zijn wel een aantal zaken waar je op moet letten voor je aan de slag gaat met de recepten op natuurlijke basis. De juiste timing, dosering en toepassing zijn van cruciaal belang. De belangrijkste voorwaarde voor een gunstig effect is dat de aangegeven tijden en doseringen worden toegepast en er rekening wordt gehouden met de staat van de huid. Het herstel van de huid kost tijd. Ik adviseer om niet tegelijkertijd verschillende recepten toe te passen.

Iedere huid is anders. Het kan zijn dat sommige van mijn recepten niet bij iedereen hetzelfde resultaat hebben. Je vraagt je vast af waarom. Ik zal het uitleggen. Een onderhuidse ziekte bijvoorbeeld kan de oorzaak zijn van een bepaalde kwaal. Bij een ander hoeft dat niet het geval te zijn. Iemand anders kan weer hormoongerelateerde problemen hebben, zoals een schildklierandoening of problemen met de suikerstofwisseling. Factoren als voeding, leefgewoonten en weinig beweging kunnen tot andere resultaten leiden. Daarom zou je moeten weten hoe je eigen stofwisseling werkt. De stofwisseling en de erfelijke aanleg is bij iedereen anders. Daarom kunnen de desbetreffende recepten afhankelijk van de persoon tot verschillende resultaten leiden.

Alles is beter in het eigen seizoen

Ik raad aan om de aanbevolen recepten te gebruiken in het seizoen waarbij ze horen. De natuur biedt ieder seizoen het meest geschikte gewas aan, er is sprake van een natuurlijk evenwicht. Hierdoor brengt een gewas in het eigen seizoen zijn beste eigenschap voort. De stofwisseling van de mens reageert ook op de seizoenen. De mens maakt onafscheidelijk deel uit van de natuur en is één met zijn leefomgeving. De mens moet zich aanpassen aan de natuur en aangezien hij er dus niet los van staat zal hij het geheim van gezondheid, schoonheid en jeugd ook weer vinden in de natuur. Waar anders? Als je buiten de natuur om te werk gaat, hoe goed, blijvend en heilzaam zal het resultaat zijn? Dat de natuur op verschillende tijden verschillende dingen biedt is niet voor niets.

We smeren jaarlijks kilo's aan schadelijke stoffen

Je leest het goed, kilo's. Sta hier eens even bij stil... Dit betekent dat we ons lichaam jaarlijks belasten met zo veel chemische stoffen. Sommige van de chemische stoffen in de cosmetische producten dringen door het celmembraan en komen in ons lichaam waar ze langzaam opgaan in de bloedsomloop. Daarom is het innemen via de huid van chemische stoffen even gevaarlijk als het eten ervan. Onnatuurlijke huidproducten bevatten vele chemische houdbaarheidsstoffen en kunstmatige geurstoffen. Deze producten zijn niet goed en kunnen zeker allergische reacties opwekken.

We worden dagelijks blootgesteld aan vele schadelijke stoffen in cosmetica en reinigingsproducten. Daar sta je toch van te kijken. Maar het is de waarheid. Om je vitaler, dynamischer en energiever te voelen, om minder last te hebben van het verouderingsproces, is

het dus uiterst belangrijk dat we waakzaam zijn bij het gebruik van de producten die we gebruiken. We komen weer uit bij het begin: ja, *wat je niet eet smeert je ook niet op de huid.*

Nog een belangrijke mededeling tussendoor: als je onder medische behandeling staat, moet je de adviezen van je arts opvolgen en de medicijnen die de arts voorschrijft absoluut blijven gebruiken. De producten die ik aanbeveel kun je gebruiken als een ondersteunende aanvulling. Het is ook belangrijk dat je op de hoogte bent van bestaande allergieën. Als je geen allergie hebt kun je de ingrediënten zonder zorgen gebruiken.

We gaan natuurlijke producten gebruiken, want:

- Ze ondersteunen de huidfunctie, ze zorgen ervoor dat de huid haar natuurlijke taak kan uitvoeren.
- Ze voeden de huid.
- Ze stimuleren de bloedsomloop.
- Ze voeden het lichaam.
- Ze zorgen ervoor dat de huid levendig is, straalt en blaakt van gezondheid, ze verbeteren de conditie van de huid.
- Ze geven het lichaam vitaliteit.
- Ze regelen het hormonale stelsel en houden het in balans.
- Het is goed voor het milieu.
- Ze worden niet getest op dieren.
- Ze bevatten geen kunstmatige stoffen zoals kunstmatige geur- en kleurstoffen.
- Ze bevatten geen ingrediënten die bij langdurig gebruik schadelijk zijn voor de gezondheid.

De schadelijke invloeden van chemische stoffen in cosmetica

Laat ik beginnen met erop te wijzen dat synthetische stoffen en chemische stoffen verkregen uit petroleum irritatie kunnen veroorzaken en kankerverwekkende eigenschappen hebben. Zo simpel en helder is het eigenlijk. Laten we eens inzoomen op deze schadelijke invloeden, wat ze precies voorstellen en op wat voor manier er schade wordt aangebracht.

Aluminium: van de chemische stoffen staat deze stof bovenaan. Zoals bekend denkt men dat aluminium de ziekte van Alzheimer in de hand werkt. Het komt bijna in alle antiperspiranten (anti-transpirant) voor. Aluminium blokkeert de zweetklieren. Zo voorkomt het dat zweet de huid kan verlaten. Tegelijkertijd voorkomt het ook dat goede stoffen de huid binnen kunnen komen.

Koolteer: koolteer zit in kunstmatige kleurstoffen, bijvoorbeeld in azo-kleurstoffen. Het bevat risico's voor mensen met astma, eczeem en mensen die gevoelig zijn voor aspirine.

Benzoaten: benzoaat benzoëzuur, natriumbenzoaat of parahydroxybenzoaat. Het wordt gebruikt als conserveringsmiddel in cosmetica en koolzuurgas houdende dranken. Het leidt tot gastritis, gevoelloosheid in de mond en het activeert en prikkelt astma.

Formaldehyde: het is een conserveringsmiddel dat wordt gebruikt in cosmetica. Bijwerkingen zijn o.a. het ontstaan van vlekken, rode vlekjes, droge huid, rimpels, vroegtijdige veroudering.

Aromastoffen: er zijn heel veel aromastoffen. Ze kunnen de huid irriteren en een allergische reactie oproepen. Duizeligheid en extreme pigmentatie kunnen een bijwerking zijn.

Keralotische chemicaliën, hydroxyzuren, retinoïden: deze stoffen worden gebruikt bij het verwijderen van huidcellen, bij peelings. Je kunt het niet anders omschrijven dan dat de huid na opgelopen schade door de zon in een nog gevoeliger staat wordt gebracht. Ze versnellen juist het proces van de productie van dode huidcellen. Uit zelfbescherming maakt het huidoppervlak dan ook een dikkere huidlaag aan.

Methylisothiazolinone: veroorzaker van allergische reacties en irritaties.

Parabenen: een petroleumderivaat dat huidirritaties opwekt. Ze hebben een grote rol in de afname van het aantal spermacellen en de toename van het borstkankerpercentage. In 99% van alle cosmetische producten worden ze gebruikt.

Paraffine: verkregen uit petroleum. Het wordt gebruikt in hars, mineralenolie en vaseline. Het is schadelijk. Het verstopt de poriën. Het zuurgehalte in het lichaam neemt toe. Het is verantwoordelijk voor verschillende stofwisselingsproblemen.

Natriumlaurylethersulfaat: wanneer het wordt gecombineerd met bepaalde stoffen ontstaan stikstofverbindingen. Veroorzaker van irritatie van de ogen, huidirritatie en geïrriteerde longen. Schadelijk bij inwendig gebruik, je kunt schade aan de ogen ondervinden.

Toluëen: deze stof zit in nagelproducten en nagellakremover. Het wordt verkregen uit de productie van andere brandstoffen uit ruwe olie, benzine en steekool. Wanneer producten die toluëen bevatten met lucht in aanraking komen verdampen ze. Het heeft invloed op het zenuwstelsel. Het veroorzaakt vermoeidheid, verwardheid, zwakte, misselijkheid en lusteloosheid.