



Welk
huidtype
heb ik?

De recepten in dit boek zijn onderverdeeld per huidtype. Om het juiste product te maken voor jouw huid moet je natuurlijk wel weten welk huidtype je hebt. Ik help jou graag op weg.

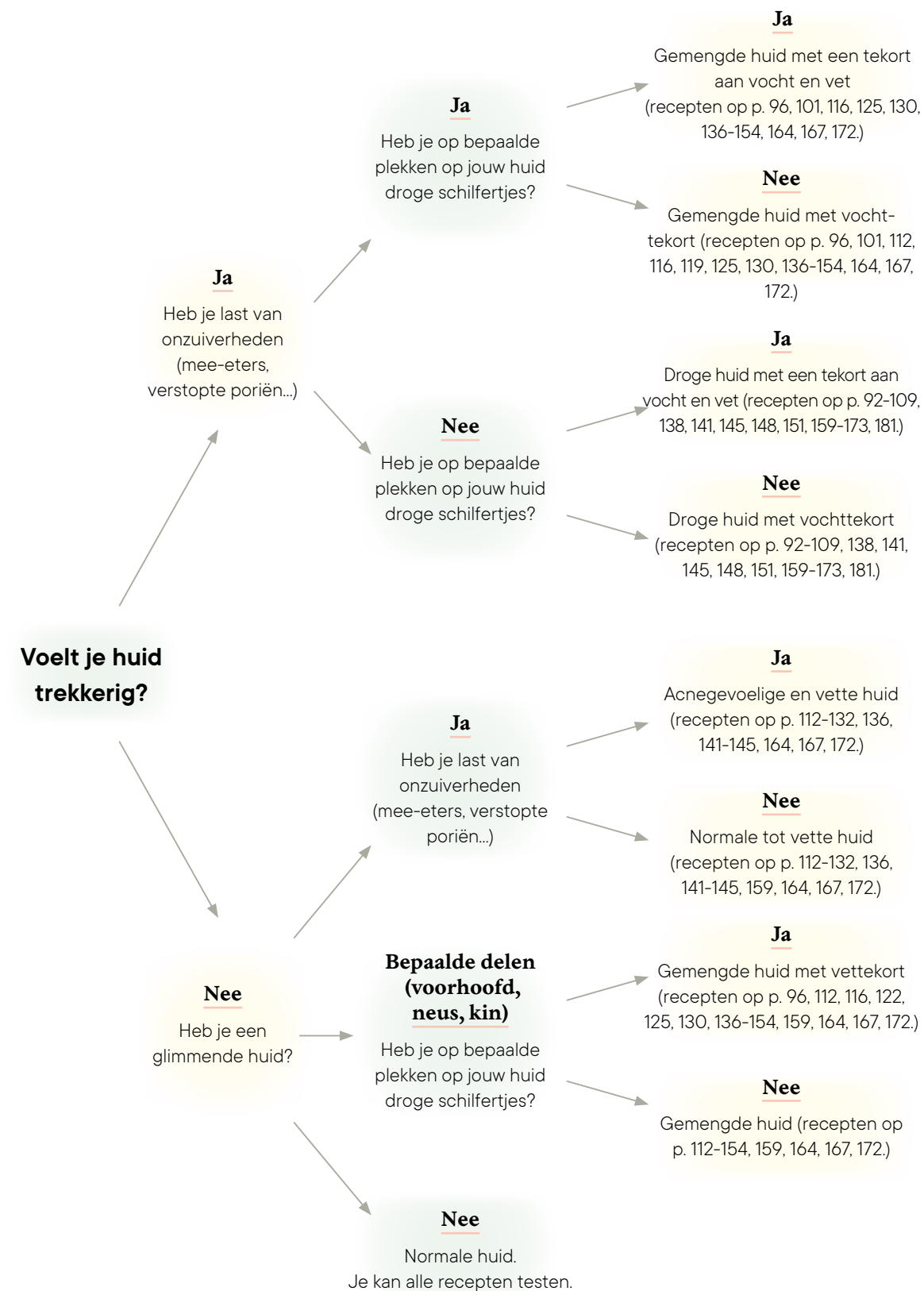
Weet dat onze huid complex en veranderlijk is, afhankelijk van verschillende factoren zoals hormonen, ziekte, voeding, geneesmiddelen, slaap, stress... Het is daardoor moeilijk om ze terug te brengen tot één eigenschap. Het allerbelangrijkste bij het gebruik van een product is daarom nog altijd observeren: hoe reageert je huid na 24 uur, na enkele dagen en na enkele weken? Het is perfect mogelijk dat jij bijvoorbeeld het serum voor de vette tot gemengde huid maakt omdat je acne wil aanpakken, maar merkt dat je huid daar te droog van wordt of geïrriteerd raakt. In dat geval is het serum te sterk voor jou en kan je die vervelende puistjes misschien wel aanpakken door het serum voor de reactieve en geïrriteerde huid te maken. Het is dus een beetje trial-and-error.

Onderstaand schema kan een leidraad zijn, maar bevat zeker niet dé waarheid. Ik liet mij voor het schema inspireren door het boek *Mijn huid* van Caroline Thilemans (2019) en gaf er een eigen twist aan.

JE HUIDTYPE BEPALEN

Voor je de beslissingsboom (op de volgende pagina) overloopt, voer je eerst de volgende stappen uit:

- Was je gezicht met een zacht doekje en lauw water. Ook als je vanonder de douche komt, kan je de test doen.
- Wacht 20 minuten en breng geen producten aan.
- Doe de test.



Elke huid kan gevoelig en reactief zijn. Reageert jouw huid snel op omgevingsfactoren en resulteert dat in roodheid en jeuk? Dan heb jij hoogstwaarschijnlijk een gevoelige huid.

Vind je het moeilijk om de beslissingsboom te gebruiken? Hieronder schrijf ik de verschillende huidtypes uit met nog wat extra tips en tricks.

Normale huid

Je huid voelt niet trekkerig aan en ziet er egaal uit. Er zijn geen opvallende droge of vette delen. Je poriën zijn klein en je hebt geen mee-eters of andere onzuiverheden.

Welke recepten kan ik maken?

Je kiest best voor verzorging die jouw goede huidbarrière in topconditie houdt. Al mijn receptjes zijn gericht op het in balans brengen of houden van de huid. Ga daarnaast voor een serum dat hydraterend werkt om ook de goede vochtbalans te behouden.

Je kan alle recepten uitproberen en nagaan welke het prettigste voelen.

Droge huid

Je huid is eerder dof en vertoont geen vette delen. Ze voelt strak en trekkerig aan. Je poriën zijn nauwelijks zichtbaar en je hebt geen mee-eters of puistjes. Je huid is (soms) schilferig en/of jeukerig.

Welke recepten kan ik maken?

Je kiest voor cosmetica die zowel het vocht als het vetgehalte terug op peil brengen. Let op met irriterende stofjes en te agressieve reinigers.

Reinigers: p. 92, 94, 136, 138 en 141.

Tonics: p. 96, 143 en 159.

Crèmes: p. 98, 101, 107, 161 en 172.

Serums: p. 104, 145, 164 en 167.

Maskers: p. 106 en 153.

! Een gemengde en/of vette huid kan ook vochtarm zijn, maar heeft andere verzorging nodig dan de droge huid.

Vette huid

Je huid glanst, heeft een vettig laagje en vertoont grote poriën en eventueel mee-eters, ontstekingen en/of acne.

Welke recepten kan ik maken?

Je gebruikt het best verzorgingsproducten met ingrediënten die bewezen doeltreffend zijn bij acne en ontstekingen. Bovendien mogen ze de poriën niet verstopen. Let bij plantaardige oliën op de juiste vetzuursamenstelling. Gebruik producten die focussen op herstel van de huidbarrière en het microbiom.

Reinigers: p. 112, 114, 116, 136 en 141.

Tonics: Je kan ze allemaal testen.

Crèmes: p. 122, 148, 151 en 172.

Serums: p. 125, 145, 164 en 167.

Maskers: p. 128 en 153.

! Heb je veel acne, maar kan je je voor de rest niet vinden in de omschrijving van een vette of gemengde huid? Dan zijn de receptjes voor de reactieve en geïrriteerde huid beter voor jou.

Gemengde huid

Je huid heeft vette delen, meestal op de T-zone (voorhoofd, neus, kin). De andere delen voelen normaal of juist droog aan. Je poriën zijn goed zichtbaar op de vettere delen en je hebt (af en toe) mee-eters of ontstekingen (puistjes).

Welke recepten kan ik maken?

Ga voor producten die de vochtbalans in de huid terug op peil brengen. Let op met te agressieve reinigers die de huidbarrière kunnen verstoren. Gebruik producten die focussen op herstel van de huidbarrière en het microbioom.

Reinigers: p. 112, 114, 116, 126 en 141.

Tonics: Je kan ze allemaal testen.

Crèmes: pp. 122, 148, 151 en 172.

Serums: p. 125, 145, 164 en 16

Maskers: p. 128 en 153.

! Heb je veel acne, maar kan je je voor de rest niet vinden in de omschrijving van een vette of gemengde huid? Dan zijn de receptjes voor de reactieve en geïrriteerde huid beter voor jou.

Reactieve en geïrriteerde huid

Je kan je vinden in enkele of alle onderstaande kenmerken: je huid voelt vaak trekkerig aan, wordt snel rood en vlekkelig, reageert sterk op prikkels van buitenaf (warm water, droge lucht, airco...), jeukt en vertoont (soms) irritatie.

Je hebt duidelijk een gevoelige huid. Hoewel de gevoelige huid vaak droog is, kan je in principe binnen elke voorgaande categorie tegelijkertijd ook een gevoelige huid hebben (behalve bij de normale huid). Huid die gevoelig is voor eczeem, couperose of psoriasis valt eveneens onder deze categorie. Heb je een schilferige, trekkerige huid, maar toch ook onzuiverheden? Ook jouw huid valt hieronder. Verder kunnen mensen met acne binnen deze categorie vallen als je naast acne ook last hebt van bovengenoemde eigenschappen.

De recepten uit het hoofdstuk voor de reactieve en geïrriteerde huid sluiten het best aan bij de gevoelige huid, maar in dit boek vind je enkel recepten die ook voor een gevoelige huid geschikt zijn. Is dat minder het geval, dan staat dat steeds bij het recept vermeld.

Welke recepten kan ik maken?

Ga voor producten die kalmerend en verzachtend werken. Focus ook hier op herstel van de huidbarrière. Heb je last van acne? Let op met actieven die te sterk op puistjes werken. Ook al heb je acne, het is beter bij dit huidtype (in een eerste fase) volledig te focussen op balans. Zodra je de huidverzorging gevonden hebt waar je goed op reageert, kan je in een latere fase eventueel starten met producten die actief acne aanpakken, zoals het recept op p. 119 en p. 125.

Reinigers: p. 116, 136, 138 en 141.

Tonics: p. 96, 143 en 159.

Crèmes: p. 148, 151 en 172.

Serums: p. 104 en 145.

Maskers: p. 153.

Rijpere huid

Een rijpere huid vertoont meer rimpels en kraaienpootjes. Ze heeft wat verlapping, is dunner en minder vochtrijk. Het spreekt voor zich dat alle voorgaande categorieën hieronder kunnen vallen. Iedereen, of je nu een droge huid hebt of heel gevoelig bent, krijgt ooit te maken met kenmerken van een rijpere huid. Het is een kwestie van dat te aanvaarden en omarmen. Maar we kunnen wel een beetje helpen, al mag je geen wonderen verwachten. ;-)

Door ingrediënten te gebruiken die focussen op versteviging, hydratatie en het vervagen van rimpeltjes, kan je het verouderingsproces vertragen. Ik maakte hier een apart hoofdstuk van, maar ook bij de recepten van de andere huidtypes kan je anti-aging actieven toevoegen (bv. allantoïne, lift'activ, rozenbottelolie, arganolie, hyaluronzuur...).

KUNNEN VROUWEN EN MANNEN DEZELFDE COSMETICA GEBRUIKEN?

Hoewel skincare vaak als iets typisch vrouwelijks wordt gezien, wil ik met Marion Maakt juist de nadruk leggen op het gebrek aan verschil tussen gendergedefinieerde cosmetica. Een product hoeft niet uitgesproken mannelijk of vrouwelijk te zijn. Mijn uitgangspunt is dat cosmetica heel subjectief en persoonlijk is. Afhankelijk van jouw eigen smaak én huidtype kies je voor het ene of het andere product. Maar wat zegt de wetenschap? En hoe belangrijk zijn voorkeuren nu écht in het cosmeticaproces? Ik zocht het voor je uit.

Er is wel degelijk een verschil tussen mannen- en vrouwenhuid. Bij de mannen is de huid doorgaans 10 à 20% dikker, zij hebben vaak grotere poriën en kampen al sneller met een vette huid. De baardgroei van mannen is natuurlijk ook een niet onbelangrijk detail. Verder hebben mannen het geluk dat zij minder snel rimpels krijgen, al zullen die wel duidelijker aanwezig zijn eens ze hun opmars maken.

Wat betekent dat voor het gebruik van skincareproducten? Moeten mannen dan speciaal ontwikkelde producten gebruiken? Het antwoord is nee. Hoewel er vaak reclame wordt gemaakt voor producten *for him* of *for her*, gaat het in wezen vaak om hetzelfde product (*hello*, verkooppraatje). Het is veel belangrijker om te kijken naar de specifieke noden van jouw huid. Waar het dus op neerkomt, is het juiste product voor jouw type huid kiezen. Heb je een vette huid? Dan zal je naar

specifieke producten voor een vette huid moeten zoeken. Hetzelfde geldt voor bijvoorbeeld acne of een droge huid.

Wat is dan wél het verschil tussen producten *for him* en *for her*? Als er geen verschil is tussen mannelijke en vrouwelijke producten, waarom bestaan er dan verschillende lijnen voor beide genders? Het antwoord is eigenlijk heel simpel: hoewel de producten an sich vaak weinig verschillen, variëren fabrikanten wel met de geur en verpakking. Een vrouwencreme zal misschien naar lotusbloemen ruiken, terwijl de mannelijke variant een iets meer neutrale of sportieve geur zal hebben. Nochtans kan een vrouw net van een sportief geurtje houden en zijn er tal van mannen die de geur van bloemen appreciëren. Uiteindelijk komt het allemaal neer op persoonlijke voorkeur en smaak.

De grenzen tussen mannelijk en vrouwelijk zien we niet enkel in de cosmeticawereld steeds meer vervagen. Ook als we kijken naar de evolutie van mode de laatste jaren, zien we dat unisex en genderneutrale kleding aan terrein wint. Zowel vrouwen als mannen willen niet langer in een hokje geduwd worden en zichzelf ten volle kunnen uitdrukken, onder andere met specifieke kledij of make-up. Mijn advies is dan ook: volg vooral je hart (en je huid ;-)) en *be your authentic self*.

DIY voor elke huid



In dit hoofdstuk leg ik jou uit hoe de recepten zijn opgebouwd, kom je te weten welk materiaal je nodig hebt en ontdek je al mijn favoriete receptjes voor fantastische huidverzorging.

RECEPTOPBOUW

De recepten staan in een tabel en zijn opgebouwd volgens de principes uit het hoofdstuk 'Formuleren doe je zo'. In de linkerbovenhoek kan je aflezen of het gaat om een koude bereiding (geen opwarming nodig) of een warme bereiding (wel opwarming nodig).

In de eerste kolom staan de fases. In kolom twee kan je aflezen tot welke categorie het ingrediënt behoort. Dat is vooral interessant als je zelf recepten wil ontwikkelen. De derde kolom zegt welk ingrediënt je moet gebruiken. Achteraan in het boek bij de ingrediëntenindex en in de tabellen van het hoofdstuk 'Maak het uniek' vind je meer informatie per ingrediënt.

Kolom vier geeft het gebruikte percentage en dat wordt in de laatste kolom omgezet naar gram. Vooral kolom één, drie en vijf zijn belangrijk om het recept te kunnen volgen.

Op het einde van elk recept vind je meer informatie over de moeilijkheidsgraad en duur. Het gaat daarbij om een gemiddelde. De eerste keer werk je immers altijd iets langer aan een recept dan wanneer je al wat ervaring hebt.

De inhoud wordt weergegeven in gram en verpakkingsgroottes staan steeds uitgedrukt in milliliter. Om de verpakkingsgrootte te bepalen mag je gewoon kijken naar het cijfer en de maat negeren. Zo geraakt een crème van 50 g steeds in een potje van 50 ml. Indien je graag een iets voller potje of flesje had gehad, kan je het recept volgende keer vermeerderen met 10%.

Enkele tips en tricks om toe te passen op alle recepten:

- Maak gebruik van een glazen roerstaafje of inox spatel om vloeistoffen makkelijk te doseren. Door tegen het roerstaafje of de spatel te gieten, ga je minder morsen en kan je preciezer werken.
- Het gebruikte hydrolaat in de recepten kan je gerust vervangen door gedemineraliseerd water of een ander soort hydrolaat. Laat je inspireren door de tabel op p. 68.
- Hetzelfde geldt voor de gebruikte plantaardige oliën, hoewel daar soms rekening wordt gehouden met de vetzuursamenstelling van de olie om de juiste stabiliteit en het ideale huidgevoel te verkrijgen. Hier zal je dus altijd even moeten testen.
- Je kan bij alle recepten waarin olie en/of een emulgator wordt gebruikt ook kiezen om nog extra etherische olie toe te voegen. Neem voor het gezicht maximaal 1% en voor het lichaam 3%. Zie de tabel op p. 66.
- De meeste actieven zijn optioneel en kan je weglaten of vervangen. Let daarbij zeker op de dosering, op het gebruik en of ze al dan niet oplosbaar zijn in water of olie.

MATERIAAL





DROGE HUID

Micellair water

Dit is een milde reiniger om (oog)make-up te verwijderen. Lees op p. 50 wat micellair water precies is. Normaal gezien bevat micellair water geen plantaardige olie. In dit recept voegde ik toch een lage dosering amandelolie toe om de droge huid extra te voeden.



Koude bereiding				
Fase	Categorie	Ingrediënt	Percentage	Grammage
A	Basis	Lavendel- of rozenhydrolaat	89,8%	89,8 g
A	Toevoeging	Sensicare	1%	1 g
A	Actief	Glycerine	2%	2 g
A	Actief	Amandelolie	2%	2 g
A	Functioneel	Resassol Ultimate MB	5,2%	5,2 g
Totaal:			100%	100 g

BENODIGDHEDEN

- › Glazen maatbeker
- › klein schaalkje
- › precisieweegschaal
- › minigarde
- › theelepel
- › pH-meter

Tip:

Varieer door een ander hydrolaat te gebruiken. Laat je inspireren op p. 68.

BEREIDINGSWIJZE

- › Weeg het hydrolaat af in de maatbeker. Voeg alle ingrediënten stap voor stap, in de volgorde van de tabel, samen bij het hydrolaat. Tussendoor goed roeren.
- › Gebruik eventueel het kleine schaalkje om kleine hoeveelheden eerst af te wegen voor je ze bij het hydrolaat voegt.

Tip: in het kleine schaalkje kan wat residu achterblijven. Giet daarom op het einde een klein beetje micellair water in het schaalkje en roer nog eens goed alvorens de hoeveelheid terug in de maatbeker te gieten. Zo vermijd je verlies en zorg je dat alle ingrediënten in de maatbeker belanden.

- › Meet de pH-waarde en pas eventueel aan zoals omschreven op p.28. Bij dit recept zal dat vermoedelijk niet nodig zijn.

BEWARING

Minstens vijf maanden houdbaar indien gemaakt in hygiënische omstandigheden en bewaard uit de buurt van lucht, licht en warmte (<25 °C).

VERPAKKING

Bewaar in een flesje naar keuze van 100 of 200 ml met draai- of spraydop.

GEBRUIK

Schudden voor gebruik, zodat de amandelolie zich opnieuw mengt met het geheel. Aanbrengen op een wattenschijfje om het gelaat (of enkel de ogen) te reinigen.

Duur	Niveau	Inhoud
10 min.	●○○○○	100 g

Face wash bar

Deze milde reinigingsbar, rijk aan verzorgende plantaardige oliën, maakt het gelaat schoon zonder uit te drogen. De Rhassoul-klei zorgt voor een aangenaam en zacht scrubbend effect.

Liever geen tenside (schuimmaker) in jouw reiniger? Probeer het alternatief op p. 138.



Warme bereiding				
F	Categorie	Ingrediënt	Percentage	Grammage
A	Basis	Cacaoboter	46%	23 g
A	Basis	Avocado-olie	5%	2,5 g
A	Functioneel	PolyAqual 2W	21%	10,5 g
A	Actief	Rhassoul-klei	15%	7,5 g
A	Functioneel	Betaine	13%	6,5 g
Totaal:			100%	50 g

BENODIGDHEDEN

- › Glazen vuurvaste maatbeker
- › klein schaaltje
- › precisieweegschaal
- › inox spatel
- › theelepel
- › kookpan
- › silicone mal (bv. voor cupcakes)

BEREIDINGSWIJZE

- › Voeg alle ingrediënten stap voor stap toe aan de maatbeker. Gebruik het kleine schaaltje om alle ingrediënten een voor een af te wegen.
- › Zet de maatbeker op de bodem van een kookpan met een bodempje water. Draai het vuur op een lage stand en laat au bain-marie smelten.
- › Eenmaal gesmolten, overgieten in een mal en een nachtje laten opstijven voor je de bar uit de mal haalt.

BEWARING

Minstens vijf maanden houdbaar indien gemaakt in hygiënische omstandigheden en bewaard uit de buurt van lucht, licht en warmte (<25 °C).

GEBRUIK

Breng een vochtig doekje of wattenschijfje aan op het oppervlak van de bar, reinig jouw gezicht ermee en spoel af met water. Je kan de bar ook vochtig maken en tussen natte handen wrijven tot je voldoende product hebt. Reinig je gelaat in cirkelvormige bewegingen.

Duur	Niveau	Inhoud
15 min.	●○○○○	50 g