



Verzorg jezelf gids

5 heerlijke DIY recepten voor verzorgingsproducten die in een handomdraai gemaakt zijn.

Neem even tijd voor jezelf en verwen je van top tot teen met deze heerlijke producten!

BijnaHIPPIE.nl

De recepten uit deze gids zijn samengesteld met ingrediënten die bijna iedereen wel in huis heeft of waar makkelijk aan te komen is bij bijvoorbeeld een supermarkt of natuurvoedingswinkel. In theorie zijn ze allemaal eetbaar. (wat ik overigens niet zou aanraden, lekker is het meestal niet 😊)

Een aantal van de recepten kun je prima gebruiken in je dagelijkse verzorging maar nog beter is om echt even bewust een moment voor jezelf te nemen om bij te komen en jezelf op te laden.

Hier zijn 5 tips voor het gebruik van deze verzorgingsproducten;

1. Plan een moment in.
Met een druk leven kan het lastig zijn om een goed moment te vinden waarbij je bewust tijd neemt voor jezelf. Even gauw tussendoor is meestal geen goed moment om echt tot jezelf te komen. Je blijft dan vaak toch bezig met al die dingen die nog gedaan moeten worden.
2. Maak er een ritueel van.
Het houden van rituelen is een menselijk instinct. Het zorgt ervoor dat je bewust bent van jezelf en weet dat je deel uit maakt van een groter geheel. En hoewel een ritueel voor veel mensen zwaar klinkt kun je het zo licht of zwaar maken als je zelf wilt. Een ritueel kan helpen om makkelijker te ontspannen, het oude achter je te laten en met vernieuwde energie verder te gaan.
Denk bijvoorbeeld aan het aansteken van een kaars, het branden van wierrook of vooraf even te schrijven in je dagboek.
3. Neem de tijd die je hebt.
Tijd is voor veel moeders schaars. Maak er dus goed gebruik van en kijk wat haalbaar is. Als het 10 minuten is die je vrij kunt maken, gebruik dan die 10 minuten. Heb je een half uur, gebruik dan dat halve uur.
4. Bereid je voor.
Een goede voorbereiding scheelt veel tijd. Maak de producten dus het liefst een paar uur tot een dag van tevoren klaar zodat je op het moment zelf alle aandacht voor het verzorgen van jezelf kunt gebruiken.
5. Ontspan.
De belangrijkste tip is toch wel om ook echt te ontspannen. Probeer echt even in het moment te zijn en eventuele schuldgevoelens, zorgen en to do lijstjes te vergeten.

Honingscrub

Deze heerlijke voedende gezicht- en bodyscrub verwijderd dode huidcellen en voed de huid intens. Het maakt je huid heerlijk zacht en ondersteund het zelf herstellend vermogen!

Ingrediënten:

- 1 flinke eetlepel honing
- 1 eetlepel fijne bruine suiker
- 2 eetlepels kokosolie
- 1 theelepel kaneel of cacao (optioneel)

Bereiding:

Doe alle ingrediënten in een keukenmachine en mix tot het een dikke crème structuur heeft. Door de warmte van het draaien smelt de kokosolie. Laat de machine niet te lang draaien want dan kan het weer gaan splitten. Dit is op zich niet erg maar dan heb je geen mooie crème.

Doe de scrub in een schoon potje en bewaar maximaal 2 weken in de koelkast.

Gebruik:

Masseer de scrub zachtjes over je huid. Scrub niet te hard, dan kun je je huid beschadigen. Scrub niet op de gevoelige huid bij je ogen en mond. Spoel af met lauwwarm water en breng vervolgens een fijne dagcrème of bodybutter aan op je huid.

Body Butter

Voed je huid nog meer met deze luchtige body butter. Ideaal bijvoorbeeld bij de oprekkende huid van een zwangere buik. Maar ook als je niet zwanger bent is het heerlijk!

Ingrediënten:

5 eetlepels kokosolie

5 eetlepels cacaoboter

Eventueel 2 druppels etherische oliën naar keuze.

Bereiding:

Doe de kokosolie en cacaoboter samen in een kom en zet de kom in een pan met water op het fornuis. Laat het mengsel smelten en haal het wanneer alles vloeibaar is van de warmtebron. Voeg eventueel de etherische olie toe. Roer het nog een keer goed door elkaar en zet de kom in de koelkast. Laat volledig hard worden. Als het hard is mix het dan met een handmixer of keukenmachine tot een luchtige butter.

Bewaar in een schone pot op een koele plek. Het is ongeveer 3 maanden houdbaar.

Gebruik:

Haal de butter met een spateltje uit de pot om bederf te voorkomen. Smeer in na het douchen of wanneer je er zin in hebt 😊.

Gezichtsmasker

Ik ben gek op gezichtsmaskertjes. Wie niet? Het geeft direct een wellness-spa gevoel en je huid wordt er zo lekker zacht van. Deze is ook nog eens super simpel zelf te maken.

Ingrediënten:

2 eetlepels yoghurt

1 eetlepel honing

Bereiding:

Alleen even rustig mengen met een lepel. Als je honing gekristalliseerd is kun je die weer vloeibaar krijgen door de pot even in een bakje warm water te zetten. Vloeibare honing mengt wat makkelijker met yoghurt.

Gebruik:

Breng het masker gelijkmatig aan op je gezicht. Laat het een half uur intrekken. Daarna spoel je het er makkelijk af met koud water en heb je een stralende zachte huid! Heerlijk!

Voetenbadje

Onze voeten krijgen een hoop te verduren en mogen ook wel goed verwend worden!

Ingrediënten:

Een teiltje warm water

1 kop magnesiumvlokken (te verkrijgen bij een gezondheidswinkel)

1 kop zuiveringszout/baking soda

Eventueel een paar druppels lavendel etherische olie

Bereiding:

Doe de ingrediënten in het teiltje water, zo simpel is het..

Gebruik:

Tja een uitleg is misschien wat overbodig en erg voor de hand liggend. Maar leg een handdoek klaar, ga er lekker voor zitten en doe je voeten in het water.

Hoe lang je je voeten in het water houdt is aan jou. 20 minuten is optimaal voor de magnesium om opgenomen te worden door je huid. Ik blijf meestal zitten tot het water niet warm genoeg meer is om comfortabel te zijn. Maar 5 minuten is ook prima.

Na het voetenbadje kun je eventueel met de honingscrub je voeten eens goed scrubben om alle dode huid weg te halen voor heerlijke zachte voeten.

Tip: voetenbadjes zijn ideaal om te bundelen met andere activiteiten. Het is dan niet echt mindfull meer maar zal alsnog ontspannend zijn en is sowieso goed voor je voeten. Denk bijvoorbeeld aan de was opvouwen, boekjes voorlezen, helpen met huiswerk aan tafel of puzzelen.

Haar masker

Om niet te vergeten, een haar masker. Want ook ons haar verdient wel wat extra's.

Ingrediënten:

1 eidooier

2 eetlepels kokosolie

1 eetlepel honing

Bereiding:

Meng de eidooier met de honing. Laat de kokosolie au-bain marie smelten tot het helemaal vloeibaar is maar laat het niet te warm worden. Maximaal 30 graden.

Roer dan het honing-ei mengsel door de kokosolie en laat onder af en toe roeren afkoelen tot kamertemperatuur.

Gebruik het liefst direct of ten minste dezelfde dag, door de eidooier is het erg bederfelijk.

Gebruik:

Masseer het masker je hoofdhuid en haar in. Laat het 30 minuten intrekken en spoel je haar dan goed uit met lauw water. Eventueel kun je het daarna wassen met een klein beetje shampoo.