



Doe-het-zelfcosmetica

Veel nadelen

Zelf cosmetica maken is hip. Websites als Pinterest en YouTube staan boordevol recepten en tips om thuis zelf je dagcrème of shampoo te brouwen, zonder chemische bestanddelen en zonder plastic verpakkingen. Het is echter zoeken naar de perfecte formule voor jouw huid en oppassen met allergenen.

Ann Lievens en Daisy Van Lissum



Commerciële cosmetica worden uitvoerig getest, maar eender wie kan een recept online zwieren.

Milieuvriendelijk. Natuurlijk. En op jouw lijf geschreven. Heel wat mensen maken hun eigen shampoo, deodorant of gezichtscrème. Op het internet zijn er duizenden recepten te vinden voor huisgemaakte smeersels, die inspelen op de groeiende populariteit van natuurlijke, milieuvriendelijke en verpakkingsvrije producten. Er bestaan instructievideo's en zelfs speciale workshops, die je stap per stap uitleggen hoe je zelf je smeersels maakt. Helaas kan het resultaat zelden tippen aan commerciële producten en zijn heel wat recepten nogal duur en arbeidsintensief.

Proefkonijnen waren geen fan

Onze Franse collega's van Que Choisir gingen aan de slag met zes populaire onlinerecepten: ze maakten zelf gezichtscrème, bodylotion, douchegel, shampoo, deodorant en tandpasta. De ingrediënten en recepten vonden ze op de Franse website Aroma-Zone, een van de grote spelers in de wereld van zelfgemaakte cosmetica, die zijn verkoopcijfers op enkele jaren zag verveelvoudigen. Het mag duidelijk zijn dat deze sector in de lift zit. Maar is dat ook terecht?

Vier van de doe-het-zelfproducten werden getest op werkzaamheid. De bodylotion, shampoo en deo scoorden ongeveer even goed als de commerciële producten van respectievelijk Neutrogena, Garnier Ultra Doux en Sanex. Enkel de tandpasta bevatte te weinig fluor om bescherming te bieden tegen gaatjes (40 deeltjes per miljoen i.p.v. het aangeraden fluorgehalte van 1 450). Hij reinigde de tanden wel beter. De proefpersonen waren niet bepaald enthousiast over de huisgemaakte cosmetica. Een panel van 20 vrouwen vond de gebruikservaring van de huisgemaakte producten minder goed tot zelfs "rampzalig" in vergelijking met de commerciële varianten. Qua textuur, geur en gevoel op de huid hadden ze een uitgesproken voorkeur voor de producten uit de winkel. Ook de tandpasta viel totaal niet in de smaak.

Hygiëne is cruciaal

Hou essentiële oliën altijd buiten het bereik van kinderen. Bij een ongeval met essentiële oliën (inademing, contact met de ogen, inslikken) contacteer je meteen je arts of het Antigifcentrum op het nummer 070 245 245.

Was je handen en ontsmet zowel je werkplek als het materiaal en de containers (flesjes, potjes, ...) die je wilt gebruiken.

Maak geen te grote hoeveelheden ineens en gebruik zelfgemaakte producten zo snel mogelijk.

Schrijf de productiedatum op de container en gooi het product weg wanneer het schift of begint te stinken.

Bewaar je zelfgemaakte cosmetica koel en donker, dus niet in de badkamer.

Gebruik liever flesjes of tubes in plaats van potjes waar je met je vingers in moet. Zo vermijd je dat er micro-organismen in komen en kun je het product langer bewaren.

Opgepast voor allergenen

Dat je zelf bepaalt welke ingrediënten je gebruikt, is voor veel fans van doe-het-zelfproducten (recepten voor schoonmaakmiddelen zijn ook populair) een van de grote drijfveren om zelf cosmetica te maken. Maar niet alle "natuurlijke" stoffen zijn ongevaarlijk. Hoewel huisgemaakte cosmetica doorgaans even effectief zijn, is het immers oppassen met allergenen. Maar liefst vijf van de zes geteste recepten bevatten meer ingrediënten uit de Europese allergenenlijst dan hun commerciële tegenhangers, vooral geurstoffen en essentiële oliën. Dat is weliswaar enkel een probleem voor wie allergisch is voor deze bestanddelen. Essentiële of etherische oliën raden we echter af voor kinderen, zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven. Bovendien is het erg belangrijk dat je de voorgeschreven hoeveelheden nauwkeurig volgt en niet te veel toevoegt aan je product. Ook het Antigifcentrum waarschuwt dat essentiële oliën sterk geconcentreerde producten zijn en dat je ze buiten het bereik van kinderen moet houden. Om veilig te zijn, kun je kiezen voor een neutraal geurend product en zulke oliën weglaten.

Geen controles of garanties

Feit blijft dat commerciële cosmetica aan strikte wettelijke regels moeten voldoen vóór ze op de markt komen. Fabrikanten moeten de veiligheid en de stabiliteit van het product kunnen garanderen, en moeten zich houden aan een lijst met goedgekeurde ingrediënten. Huisgemaakte varianten ontsnappen daarentegen aan elke controle; eender wie kan zulke recepten op het internet

Reinigingslotion

Materiaal:

koffielepel, klein flesje (100 ml), etiket

Ingrediënten:

4 koffielepels mineraal water,
2 koffielepels hamameliswater
(toverhazelaar), 2 koffielepels
rozenwater, 2 druppels etherische olie
bv. lavendel

- Meng de ingrediënten in een maatbeker en giet de lotion in een flesje.
- Schud vóór gebruik. Breng de lotion met een katoenen doekje aan op je gezicht.



Lippenbalsem

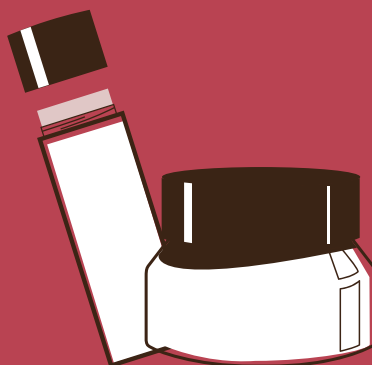
Materiaal:

fornuis, weegschaal, vuurbestendige maatbeker, kookpot, neteldoek of koffiefilter, koffielepel, kleine glazen potjes, etiket

Ingrediënten:

2 gram gedroogde lavendel, 2 gram gedroogde goudbloem, 20 ml zoete amandelolie, 2,5 gram bijenwas, 2 druppels etherische olie bv. munt of vanille

- Warm de gedroogde kruiden en de amandelolie au bain marie op in de vuurbestendige maatbeker. Laat 20 tot 25 minuten trekken, zonder te oververhitten.
- Filter de kruiden uit de olie. Voeg indien nodig meer amandelolie toe tot je terug 20 ml hebt (er blijft wat olie achter in de neteldoek).
- Smelt de was au bain marie in de olie.
- Controleer de dikte van het mengsel door enkele druppels op een koffielepel in de koelkast te laten afkoelen. Als hij te hard is, voeg je een beetje olie toe. Is hij te zacht, iets meer was.
- Zodra je de gewenste dikte hebt, vul je de potjes. Doe dat vóór het mengsel afkoelt en hard wordt.



>

gooien. Wees dus waakzaam, zeker als je een gevoelig velletje hebt.

En hoewel de microbiologische kwaliteit van de huisgemaakte cosmetica enkele dagen na het maken ervan oké was, bevatten deze producten geen chemische bewaarmiddelen, waardoor ze minder stabiel en minder lang houdbaar zijn.

Behoorlijk prijzig

Sommige ingrediënten (zoals honing, zeezout, suiker enz.) zijn gewoon te koop in de supermarkt, andere moet je bestellen in een gespecialiseerde (web) shop zoals Aroma-Zone, De Kruiderie, Druantia en Herbacos. Voor de prijs moet je alleszins niet zelf aan de slag gaan: volgens het onderzoek van Que Choisir kost één zelfgemaakt product met de ingrediënten van Aroma-Zone maar liefst tien keer meer dan een product uit de winkel. Je moet de meeste ingrediënten immers in grotere hoeveelheden kopen, terwijl je er maar een beetje van gebruikt. Bovendien zul je ook geld spenderen aan (herbruikbare) potjes, flesjes of tubes, boven op een precieze keukenweegschaal, een thermometer en ander materiaal. Je moet dus al vrij geëngageerd zijn en meermaals producten maken om je geld eruit te halen.

Trial-and-error

Sowieso zul je behoorlijk wat moeten experimenteren om de juiste formule voor jouw huid te vinden. Zelfs met onlinerecepten is het zoeken en experimenteren vooraleer je een resultaat verkrijgt waar jij (en je lichaam) helemaal blij mee zijn.

Misschien moet je wel een bepaald ingrediënt weglaten omdat je er allergisch of overgevoelig voor bent, of is de vochtbalans van je huid beter met een beetje meer van dit of wat minder van dat. Hét advies van ervaringsdeskundigen? Begin simpel. Ga niet meteen aan de slag met de meest arbeidsintensieve recepten, maar start met eenvoudige ingrediënten en zonder complexe handelingen. Een eenvoudige reinigingslotion bijvoorbeeld, of een lippenbalsem met bijenwas. ❤️