

# Cosmetica maken doe je zelf!

*Natuurlijke crème, lotion, fluïde en zalf*

De inhoud van deze gids is door de auteur naar eer en geweten geschreven. Het (verkeerd) gebruik van deze informatie is op risico van de lezer. Deze gids bevat geen medische adviezen.

## Colofon

7e druk, mei 2014  
© 2014 Bettine de Lang

Jojoli V.O.F.  
[www.jojoli.nl](http://www.jojoli.nl)  
[info@jojoli.nl](mailto:info@jojoli.nl)

De inhoud van dit boekje is onderworpen aan het auteursrecht en is eigendom van de auteur en Jojoli. Het is niet toegestaan om de tekst geheel of gedeeltelijk zonder schriftelijke toestemming van de auteur en Jojoli, te kopiëren, over te nemen of anderszins te verspreiden.

Omslag, tekstopmaak en afbeeldingen:  
© 2014 Koen van Hees

# Inhoudsopgave

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Voorwoord</b>                         | <b>4</b>  |
| <b>Waarom zelf cosmetica maken?</b>      | <b>5</b>  |
| Natuurcosmetica                          | 5         |
| Cosmetica-allergie                       | 5         |
| <b>De huid</b>                           | <b>7</b>  |
| Huidopbouw                               | 7         |
| Samenstelling talg                       | 8         |
| Proteïnen: de bouwstenen van ons lichaam | 9         |
| Huidtypen                                | 9         |
| Huidverzorging                           | 11        |
| <b>Crème, lotion, fluïde en zalf</b>     | <b>13</b> |
| Emulsies                                 | 13        |
| Een crème afstemmen op úw huid           | 14        |
| Plantaardige oliën                       | 14        |
| Koudgeperste of geraffineerde olie?      | 15        |
| Oxidatie van plantaardige olie           | 15        |
| Toevoegingen aan een emulsie             | 15        |
| Conservering                             | 16        |
| Zuurteregelaar                           | 16        |
| Zonnefilter                              | 18        |
| Lotion, Fluïde en Zalf                   | 18        |
| <b>Benodigdheden</b>                     | <b>19</b> |
| <b>Stappenplan</b>                       | <b>20</b> |
| Vorbereiding                             | 20        |
| Meten of wegen?                          | 24        |
| Hoe krijg je dikke crème in een tube?    | 25        |
| Opbouw van een recept                    | 26        |
| Drie eenvoudig te maken crèmebases       | 26        |
| Algemene verwerkingstips                 | 26        |
| Basiscrème 1                             | 27        |
| Basiscrème 2                             | 28        |
| Basiscrème 3                             | 29        |
| <b>Voorbeeldrecepten</b>                 | <b>30</b> |
| Veel gebruikte grondstoffen              | 30        |
| Druivenpitcrème                          | 30        |
| Arganocrème I                            | 32        |

|   |           |
|---|-----------|
| Abrikozenpitcrème                                     | 34        |
| Argancrème II   | 36        |
| Wilde rozencrème                                      | 38        |
| Gekleurde dagcrème / 'BB cream (=Blemish Balm Cream)' | 40        |
| Zonnebrand-/bodylotion, factor 10                     | 42        |
| Rozenfluïde   | 44        |
| Bruiningscrème  | 46        |
| <b>Uw eigen cosmeticalijn maken</b>                   | <b>48</b> |
| <b>Zalf maken</b>                                     | <b>50</b> |
| Benodigdheden   | 50        |
| Basisrecept   | 50        |
| <b>Leveranciers</b>                                   | <b>52</b> |
| <b>Literatuurlijst</b>                                | <b>53</b> |
| <b>Index</b>  | <b>54</b> |
| <b>Bijlage I: Welke olie kies ik?</b>                 | <b>56</b> |
| Vetzuren en vetzuurbegeleidende stoffen               | 56        |
| Vetzuurspectrum                                       | 57        |
| Spreidingseigenschap bepalen                          | 57        |
| Richtlijnen voor het combineren van oliën             | 59        |
| Groep B: Basisolie                                    | 60        |
| Groep W: Werkstofoliën (5-10%)                        | 61        |
| Groep PB: Plantenboters                               | 62        |
| Groep MCT   | 62        |

## Voorwoord

Hoe creatief fabrikanten zijn in het verzinnen van ingewikkelde namen voor bepaalde grondstoffen blijkt uit de ellenlange, onnodig ingewikkelde ingrediëntenlijsten op cosmeticaverpakkingen. Hoeveelheden en herkomst van ingrediënten zijn vaak niet terug te vinden op de verpakking, waardoor moeilijk te bepalen is in hoeverre een product werkzaam en natuurlijk is.

Mede daarom ben ik begonnen met het maken van crèmes. Ik wilde mijn huid liever niet belasten met huidonvriendelijke ingrediënten en zocht naar cosmetica die paste bij mijn wensen en huidtype. Al snel werd zelf cosmetica maken mijn hobby. Tijdens mijn opleiding tot apothekersassistente en drogiste leerde ik op professioneel niveau crèmes, zalven en andere emulsies maken. Ook onderwerpen als de opbouw van de huid en een goede huidverzorging kwamen aan bod.

Sinds 2002 werk ik in Drogisterij de Lang (het bedrijf van mijn vader en oom). Drogisterij de Lang is de eerste winkel in Nederland die is gespecialiseerd in de verkoop van de verschillende grondstoffen voor het zelf maken van cosmetica. Daar ben ik in contact gekomen met enthousiaste 'zelfmakers' en heb veel praktische kennis opgedaan.

Het vinden van betrouwbare bronnen is voor de zelfmaker een uitdaging. Op internet kunt u veel informatie vinden, maar het is lastig in te schatten wat de kwaliteit daarvan is. Commerciële partijen maken hun receptuur zelden openbaar. Met het nieuwe bedrijf Jojoli ben ik daarom gestart met het aanbieden van informatie en benodigdheden om zelf cosmetica te maken. Jojoli bouwt voort op de jarenlange ervaring van het familiebedrijf van Drogisterij de Lang en ontwikkelt en levert kant-en-klare pakketten voor zowel beginners als gevorderden.

In deze handleiding heb ik een selectie gemaakt van mijn favoriete beproefde recepten, die ik graag met u wil delen. In al mijn recepten werk ik uitsluitend met de hoogste kwaliteit grondstoffen die door het onafhankelijke cosmeticakeurmerk BDIH zijn toegestaan voor gebruik in natuurcosmetica.

U kunt het '*Lexicon van cosmetische grondstoffen*' van Brigitte Bräutigam<sup>[2]</sup> gebruiken voor onafhankelijke informatie over de grondstoffen die ik in mijn recepten gebruik (bijvoorbeeld over de oorsprong, dosering en toepassing).

*Bettine de Lang*  
Apothekersassistente, Drogiste

## Waarom zelf cosmetica maken?

Wanneer u een duidelijk recept heeft, is het maken van cosmetica eenvoudig, leuk en kunt u er veel geld mee besparen. U heeft de vrijheid te kiezen voor ingrediënten die het beste aansluiten bij uw wensen.

### Natuurcosmetica

Producten die Jojoli als natuurlijk vermeldt staan zo ook als betreffende grondstof op de positieve stoffenlijst van het BDIH-keurmerk aangemerkt, een onafhankelijk internationaal keurmerk voor natuurcosmetica. Op deze lijst kunnen fabrikanten en zelfmakers grondstoffen terugvinden die door het BDIH-keurmerk zijn toegestaan voor gebruik in natuurcosmetica. Vanzelfsprekend natuurzuivere grondstoffen (zoals etherische olie, plantaardige oliën en kruiden) zijn in deze lijst achterwege gelaten. Alle recepten in deze bundel maken enkel gebruik van grondstoffen die door het BDIH-keurmerk zijn toegestaan.

Sommige cosmeticaproducten wekken de indruk natuurlijk te zijn, terwijl de basis hoofdzakelijk synthetisch is en de dosering werkzame natuurlijke stof verwaarloosbaar klein. Veelvoorkomende stoffen in kant-en-klare crèmes zijn parabenen, paraffine, parfum en PEG. Deze synthetische stoffen hebben bepaalde voordelen, zoals lange houdbaarheid en lage kostprijs. Om de gewenste eigenschappen te krijgen zijn aanvullende (synthetische) toevoegingen nodig; stoffen die meer dienen als mooimaker van de crème dan van uw huid.

Mijn overtuiging is dat natuurlijke ingrediënten dicht bij de mens staan. Ik heb bewondering voor de diversiteit en kracht van de natuur en heb ervaren hoe prettig de werking van 100% natuurlijke cosmetica kan zijn. Het is een keuze die ik niet hoeft toe te lichten, u kunt het het beste zelf ervaren.

Meer informatie over 100% natuurlijke grondstoffen vind u op [www.ionc.info](http://www.ionc.info).

Bron [14]: International Organic and Natural Cosmetics Corporation (IONC)

### Cosmetica-allergie

Jojoli wordt regelmatig benaderd door mensen met een cosmetica-allergie. Een allergie is een overgevoeligheid voor bepaalde stoffen, ofwel allergenen. Vaak is er daarbij sprake van een optelsom: gelijktijdig gebruik van meerdere licht irriterende producten, droge lucht en het hebben van een "gevoelige" huid. Over het algemeen zijn cosmeticaproducten zwakke allergenen. De reactie uit zich in symptomen van milde aard; roodheid, bultjes, lichte zwelling, enige schilfering en jeuk. Uit onderzoek van de afdeling Dermatologie van het VU Medisch Centrum Amsterdam blijkt dat één op de drie mensen een gevoelige huid heeft en één op de tien een huidallergie. Dat is

## Crème, lotion, fluide en zalf

### Emulsies

Een ander woord voor crème is *emulsie*. Bij emulsies zijn de vloeistoffen niet in elkaar oplosbaar. De ene vloeistof wordt met behulp van een *emulgator* zwevend gehouden in een andere vloeistof, verspreid in zeer kleine druppeltjes. De afzonderlijke vloeistoffen waaruit een emulsie is opgebouwd noemen we fasen. De vloeistof waarin kleine druppeltjes van de andere vloeistof zweven is de zogenaamde continue fase. Een crème bestaat dus uit een vetfase en een waterfase (met eventueel nog toevoegingen).

Twee typen emulsies zijn van belang voor het maken van crèmes: water-in-olie (w/o) en olie-in-water (o/w) emulsies. Het type emulsie dat ontstaat, wordt in het algemeen bepaald door het karakter van de emulgator en niet door de fase die in de grootste hoeveelheid aanwezig is. Alle emulsies beschreven in deze handleiding zijn o/w emulsies en voelen minder vet aan, omdat hiervan de waterfase de continue fase is.

Emulgator *Emulsan* geeft bijvoorbeeld uitsluitend olie-in-water emulsies. Sommige emulgatoren kunnen zowel een olie-in-water als een water-in-olie emulsie doen ontstaan, zoals *Lamecreme* en lysolecithine. Zoals eerder aangegeven zijn de recepten in deze handleiding gebaseerd op olie-in-water emulsies. Deze zijn als volgt in te delen:

### Vetfase

- *olie*: (plantaardige) olie, in olie oplosbare stoffen en *maceraten* (olie met opgeloste werkzame stoffen uit planten)
- *emulgator*: stof die ervoor zorgt dat vet en water met elkaar mengen
- *verdikker / stabilisator*: stof die het mengsel dikker maakt of zorgt dat het niet gaat scheiden, zoals boters en wassen.

### Waterfase

- *water*: *hydrolaten* (mengsel van water en wateroplosbare stoffen die vrijkomen bij de destilatie van etherische oliën), gedestilleerd water en in water oplosbare stoffen. Voorbeelden zijn kruidenextracten, alcohol en fluïdes. Ook sommige conserveermiddelen, werkzame stoffen, toevoegingen en vitamines zijn in water oplosbaar en behoren tot de waterfase.

De grondstofcategorieën evenals de verwerking en eigenschappen van specifieke grondstoffen staan uitgebreid beschreven in het "*Lexicon van Cosmetische Grondstoffen*".

## Benodigdheden

Noodzakelijke hulpmiddelen voor het maken van een crème, lotion of fluïde zijn:

- minimaal twee hittebestendige bekeerglazen (één van 400 mL wanneer u een staafmixer gaat gebruiken),
- roerstaaf of mixer,
- warmtebron met een waterbad (pan met heet water)\*,
- crèmepot of tube (bij een stevige crème) of dispenser (bij een lotion of fluïde),
- gramweegschaal of digitale weeglepel.

Aanvullende hulpmiddelen:

- thermometer 0 - 100 °C\*,
- pan met koud water om de emulsie sneller te koelen\*,
- pH-papier,
- maatlepel, maatbeker en/of maatcilinder,
- een sprayflacon met alcohol,
- spatel,
- mortier met schrapkaartje\*\*

\*) *Niet nodig voor een fluïde.*

\*\*) *Alleen voor met maken van een gekleurde crème / zonnebrandcrème.*

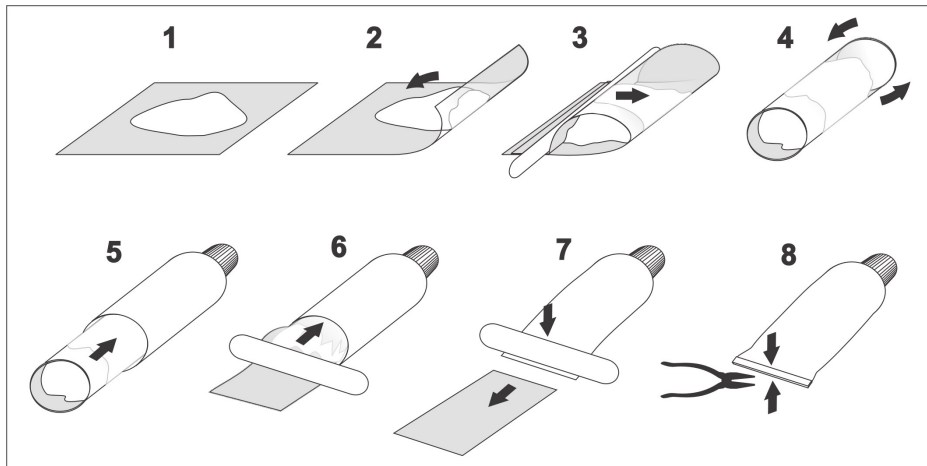
### Mixer

Een mixer en een goede kom zijn belangrijke hulpmiddelen voor met maken van crèmes, lotions en fluïden. U kunt bij kleine hoeveelheden in plaats van een mixer ook een glazen roerstaaf gebruiken. Wanneer u echter grote hoeveelheden emulsie wilt maken (meer dan 150 gram) maakt het gebruik van een mixer het proces wel een stuk makkelijker. U kunt een gewone mixer of een staafmixer gebruiken.

Het gebruik van een handmixer met kneedhaken is een voor de hand liggende oplossing, maar een nadeel is dat er makkelijk lucht in de emulsie kan slaan. Vanwege bacteriegroei is dat niet gewenst. Een staafmixer geeft betere resultaten en werkt prettig. Als u een niet vette emulsie maakt, kunt u de luchtballen er makkelijk uit halen door de emulsie aan het eind van de bereiding door te roeren met een spatel. Een spatel is breder dan een roerstaaf waardoor lucht makkelijker ontsnapt. Voor een vette emulsie is een mortier beter geschikt om lucht uit de crème te halen.

## Hoe krijg je dikke crème in een tube?

Dikke crème in een tube krijgen is niet heel eenvoudig, omdat het aan de wand van de tube plakt en er lucht wordt opgesloten. Met vulcellofaan wordt het makkelijker:



Afbeelding 4: Crème in een tube doen.

- 1 Leg een beetje crème in het midden van een velletje cellofaanpapier (bij voorkeur zogenaamd *vulcellofaan*).
- 2 Sla het cellofaanpapier 1 keer om.
- 3 Schuif met een spatel over het cellofaanpapier en duw de crème tot een rolletje. Het rolletje moet smal genoeg zijn om in de tube te passen.
- 4 Rol het uitstekende cellofaanpapier om het rolletje crème heen en steek het in de tube.
- 5 Doe het rolletje in de holle tube en stamp een paar keer met de dop van de tube op de tafel, zodat de crèmemassa naar beneden zakt.
- 6 Leg de tube plat voor je neer met de dop van je af en de opening naar je toe. Het opgerolde cellofaanpapier met daarin de crème steekt nu een stuk uit de tube. Duw het cellofaanpapier met de spatel plat en schuif de crème in de tube. Herhaal het vulproces totdat er voldoende crème in de tube zit.
- 7 Duw het uiteinde van de tube met de spatel dicht en trek het cellofaanpapier eruit. Zorg ervoor dat je met de spatel voldoende druk uitoefent op de tube tijdens het eruit trekken van het cellofaanpapier.
- 8 Vouw met een (tubesluit)tang het uiteinde van de tube 2 maal dubbel.

Dunne crème is eenvoudig in de tube te gieten zonder vulcellofaan.



## Leveranciers

Heeft u interesse in grondstoffen, materialen, recepten of kant-en-klare pakketten om zelf natuurlijke cosmetica te maken, zoals lipbalsem, parfum, shampoo en badproducten? Jojoli en Drogisterij de Lang zijn de specialisten op het gebied van cosmetica maken. Vraag kosteloos een recept aan bij uw bestelling.

### ***Drogisterij de Lang***

Drogisterij de Lang heeft een winkel en webwinkel waar alle grondstoffen en materialen om zelf cosmetica te maken verkrijgbaar zijn. Voor zelfmaakbenodigdheden van wijn en bier kunt u ook bij Drogisterij de Lang terecht.

#### *Contactgegevens:*

Groene Hilledijk 292b  
3074 AG Rotterdam  
[www.drogisterijdelang.nl](http://www.drogisterijdelang.nl)  
[info@drogisterijdelang.nl](mailto:info@drogisterijdelang.nl)  
Tel / fax: +31 (0)10 - 419 09 13

### ***Jojoli***

Jojoli maakt en verkoopt kant-en-klare Startpakketten speciaal voor het maken van 100% natuurlijke cosmetica, maar ook voor groepen kinderen op scholen, kinderveestjes en verenigingen. Alle benodigdheden voor een unieke en leerzame activiteit zijn samengevoegd in één pakket, inclusief een duidelijke stapsgewijze handleiding.

Startpakketten, losse grondstoffen, cosmeticaverpakkingen en hulpmiddelen bestelt u snel en gemakkelijk via onze website. Voor speciale projecten maken we pakketten op maat, inclusief het specifiek voor uw project ontworpen drukwerk.

#### *Contactgegevens:*

Lübeck 24  
2993 LK Barendrecht  
[www.jojoli.nl](http://www.jojoli.nl)  
[info@jojoli.nl](mailto:info@jojoli.nl)  
Tel: + 31 (0)180 - 769 241

Jojoli verkoopt uitsluitend via de webshop en Drogisterij de Lang, en heeft geen eigen winkelruimte. Wel kunt u uw webshopbestelling eventueel afhalen op dit adres.

## Index

- abrikozenpit 34
- alcohol 96% 20
- allantoïne 22
- amandel-olie 32
- anti-oxidant 15
- argan 32, 36, 46
- arganolie 36, 44, 46
- au-bain-marie 22
- avocado-olie 34, 38, 42
- BDIH 4
- bijenwas 50
- bloesemwater 17, 22
- bodylotion 12, 18, 42
- Brandnetelextract 31
- bruiningscrème 46
- calendula extract 42
- cetylalcohol 22, 30, 42
- cholesterol 56
- collageen 9
- conserveermiddel 23
- DHA 46
- D-panthenol 44
- druivenpitolie 30, 46
- elastine 9
- emulgator 20
- Emulsan 13, 20, 34, 36, 42
- emulsie 13
- etherische oliën 17
- flavonoïden 56
- fluïde 18
- fytosterol 56
- gecombineerde huid 10
- geraffineerd 15
- glycerine 22, 34, 36, 44, 50
- Glycerinestearaat 20
- hoornlaag 7
- houdbaarheid 16
- huidreiniging 11
- huidverzorging 11
- hyaluronzuur 22, 36, 44, 46
- hydrolaten 11, 13, 22, 48
- hydrolipidemantel 7
- jojoba-olie 30, 34, 36, 44, 48
- keratine 9
- kiemlaag 7
- kokosolie 46
- koudgeperst 15
- kruidenextracten 48
- lamecrème 13, 20, 32, 36, 38, 46
- lanoline 20
- lecithine 56
- lexicon 13, 16
- linoleenzuur 56
- linolzuur 57
- lotion 18
- lysolecithine 13, 44
- maceraten 13, 23
- mangoboter 34, 42
- melkzuur 31, 32, 38, 42, 44, 48
- microbieel bederf 16
- Montanov 68™ 20
- nachtcrème 11
- natuurcosmetica 5
- natuuridentiek 17
- natuurzuiver 5
- olie-in-water 13
- onverzadigde vetzuren 56
- opperhuid 7
- oranjebloesemhydrolaat 42
- oxidatie 15
- palmitinezuur 56
- parabenen 5
- paraffine 5
- parfum 5
- PEG 5
- pH-waarde 23

plantenboters 22  
plantenextracten 23  
plantenoliën 22  
proteïne 8  
rans 15  
retinol 56  
Roalgo® 18, 31, 33, 35, 37, 39  
Rokonsal® 16, 31, 32, 34, 36, 38, 42, 44,  
46, 48  
rozenbottelolie 38  
rozenhydrolaat 30, 32, 34, 38, 44  
sheaboter 30, 32, 36, 38  
Sofitix Breedband 18, 42  
sorbitol 22  
spreidingseigenschap 57  
squalaan 32, 38, 48  
squaleen 56  
stabiel 15  
stabilisator 13  
Sun Protection Factor 18  
tegomuls 20, 30, 34  
tocoferol 57  
ureum 22, 34, 36, 44  
UV-straling 18  
verdikker 13, 22, 49  
verpakkingsmateriaal 15  
vetfase 13, 48  
vetzuren 14, 56  
vetzuurbegeleidend 14  
vetzuurspectrum 14  
vitamine A 56  
vitamine E 57  
vitamine E acetaat 31, 32, 34, 36, 38, 42,  
46, 50  
vitaminen 48  
waterfase 13, 48  
water-in-olie 13  
werkzame stoffen 48  
wilde rozenolie 44  
wolwasalcohol 20  
xanthaangom 32, 38, 42  
Xyliance 20  
zalf 18, 50  
zonlicht 18  
zonnebrand 18, 42  
zonnefilter 18  
zuurgraad 11  
zuurmantel 7