



Met het startpakket kunt u badzout, bodyscrub bad-/ doucheolie maken. Hieronder volgen de 3 recepten.

### Badzout

#### Benodigheden

- 100 gram Himalaya- of Dode zeezout
- badzoutpot of zakje
- kom en eetlepel
- eventueel 10 druppels etherische olie Lavendel per 100 gram zout
- eventueel droogbloemen

#### Recept

Meng in totaal 10 druppels etherische olie met 100 gram Himalayazout of Dode Zee zout in een kom met een eetlepel.

#### Gebruik

Los een kwartier van tevoren 100 g (ongeveer 4 eetlepels) badzout op in een deels gevuld bad met heet water. Breng als het zout is opgelost het bad op ongeveer 37°C. Verwen uzelf door een half uurtje rust te nemen in bad. Dit komt de werking van het zout ten goede. Na een bad spoelt u zich bij voorkeur niet af, maar dekt u zich zachtjes met een handdoek af en laat u de huid vervolgens even drogen.

Naast het bovenstaande recept kunt u ook een zoutkuurbad / sole maken: een verzadigde oplossing die u maakt door circa 1 kg zout op te lossen in het bad (bij een watertemperatuur van 37 graden). Aan dit specifieke kuurbad mag geen etherische olie worden toegevoegd.

### Bodyscrub

#### Benodigheden

- 155 gram zout met fijne korrel
- 45 ml amandelolie
- maatbeker
- pot
- eventueel 10 druppels etherische olie/ oliën opgelost in 2 ml Lysolecithine

#### Recept

Meng het zout met amandel olie. Voeg etherische olie toe en roer dit goed door elkaar (minimaal 2 minuten).

#### Gebruik

Het lichaam moet warm zijn zodat de poriën open staan en de afvalstoffen afgevoerd kunnen worden, daarom kunt u het beste scrubben na een warme douche.

U kunt het lichaam (1 tot 2 maal per week) met een ronddraaiende masserende beweging inwrijven met de bodyscrub en 30 tot 45 minuten laten inwerken. Hierdoor wordt de doorbloeding van de huid op een hoger niveau gebracht, de vetverbranding gestimuleerd en uw huid gevoed met mineralen. De bodyscrub is een lichaamsscrub en niet geschikt voor het gelaat. Ten slotte kort met lauwwarm water douchen en de huid droogdeppen (niet wrijven).

#### Werking

Door uw huid te scrubben met scrubolie verwijdert u op een zachte en verzorgende manier dode huidcellen, met als resultaat een heerlijk zachte, gladde en soepele huid. Na het afspoelen laat de bodyscrub een zijdezacht laagje op de huid achter.

LET OP!: Cosmeticagrondstoffen zijn uitsluitend voor uitwendig gebruik. Vermijd contact met de ogen. Geurolie kan longschade veroorzaken bij inwendig gebruik (ook al ruikt het lekker). Waarschuw kinderen hiervoor. Jojoli is niet aansprakelijk voor schade door gebruik of misbruik van dit recept. Mocht u aandachtspunten hebben, wij zijn blij met uw reactie. Voor meer informatie en contact zie [www.jojoli.nl](http://www.jojoli.nl)

## Bad- / doucheolie

### Benodigdheden

- 215 ml amandelolie,
- 25 ml lysolecithine
- 2 ml (= 40 druppels) vitamine E
- maatbeker
- badolieflacon
- eventueel 5 ml etherische olie voor badolie, 2.5 ml voor doucheolie

### Recept

1. Meet 215 ml amandelolie af en doe dit in een badolieflacon.
2. Voeg 2 ml vitamine E toe en schud krachtig.
3. Voeg vervolgens etherische olie (eventueel verschillende etherische oliën) toe en schud nogmaals krachtig.
4. Meet met behulp van een maatbeker 25 ml lysolecithine af en doe dit in een badolieflacon. Schud krachtig totdat alles goed gemengd is.

### Gebruik

Mits hygiënisch bereid en droog bewaard is badolie zeker een half jaar houdbaar. Voorkom vocht in de dop, dit kan schimmel veroorzaken. Schudden voor gebruik.

## Toelichting grondstoffen

De grondstoffen die wij verwerken in bad- / doucheolie, badzout en bodyscrub zijn:

### Lysolecithine (INCI: Lecithin / Lysolecithin)

Olie en water laat zich niet zonder een emulgator mengen en zonder emulgator zal de olie dan ook als vetoogjes op het water blijven drijven. Om te zorgen dat badolie niet op het badwater blijft liggen, maar zich mengt, is lysolecithine in het badolierecept verwerkt. Lysolecithine is een natuurlijke emulgator en zeer huidvriendelijk het geeft een aangenaam huidgevoel, trekt snel in en heeft een goede huidverdraagzaamheid. Lysolecithine is stroperig als het koud is, als u het verwarmd wordt het dunner en makkelijker te gieten.

### Amandelolie (Prunus Dulcis)

Sinds de oudheid staat de olie van amandelen bekend om de huidverzorgende eigenschappen. Vanwege het uitzonderlijk hoge gehalte aan oliezuur wordt amandelolie tot de kostbaarste plantenoliën gerekend. Amandelolie reguleert het vochtgehalte en vetgehalte en vermindert huidirritaties. Amandelolie is verzorgend en beschermend en geschikt voor alle huidtypes maar vooral voor de droge huid die gauw geïrriteerd raakt. Amandelolie maakt de huid zijdezacht en soepel en is zelfs geschikt voor de zeer gevoelige en tere huid. De olie kan dan ook goed gebruikt worden voor de huidverzorging van baby's. Niet gebruiken bij notenallergie.

### Etherische oliën

Wij laten u kennis maken met verschillende soorten etherische oliën, geschikt als toevoeging aan o.a. badzout, badolie en een bodyscrub. U kunt sommige etherische oliën ook mengen. Gebruik etherische olie echter nooit puur in badwater omdat het dan blijft drijven en onverdund in aanraking kan komen met de huid. Voor etherische olie vermengt met zout geldt hetzelfde. Lavendel is hierop een uitzondering omdat het een zeer veilige olie is. Meng andere etherische olie daarom altijd eerst met lysolecithine of een lepel bad- /douche olie. Etherische olie is sterk geconcentreerd, doseer daarom niet over. De algemene dosering van etherische olie in een vol bad is 10 druppels olie, vermengd met een 2 ml emulgator lysolecithine of een eetlepel (neutrale) bad- / doucheolie. Voor kinderen geldt de helft van de dosering. Voor baby's en kleuters gebruikt men maximaal 1 druppel per twintig liter water in het badje. Raadpleeg voor de maximale dosering het Aromecum (Drs. Harmen Rijpkema), dit verschilt namelijk per soort etherische olie. Doseringen verschillen ook per type eindproduct. Gebruik etherische olie alleen uitwendig en vermijd contact met de ogen.

Naast de vier onderstaande bieden wij een uitgebreid assortiment etherische oliën.

- Lavendel: verfrist, werkt prikkelend en verkwikkend op het organisme. In het bad kalmeert lavendel de nerveuze en gespannen mens en 's avonds bevordert lavendel een gezonde slaap. Lavendel kan met iedere etherische olie gemengd worden.
- Denne- of sparrenaardolie: Deze etherische olie wordt gewonnen uit de naalden van verschillende soorten denne- en sparrenbomen, zoals de bergden, die in het hooggebergte groeit. Het zijn zogezegd de klassieke geur oliën voor het bad, omdat ze bijzonder goed door de huid dringen. Zij worden gebruikt bij problemen van de luchtwegen. Een heerlijk bad bij griep, reuma en jicht. Deze olie is goed te mengen met

LET OP!: Cosmeticagrondstoffen zijn uitsluitend voor uitwendig gebruik. Vermijd contact met de ogen. Geurolie kan longschade veroorzaken bij inwendig gebruik (ook al ruikt het lekker). Waarschuw kinderen hiervoor. Jojoli is niet aansprakelijk voor schade door gebruik of misbruik van dit recept. Mocht u aandachtspunten hebben, wij zijn blij met uw reactie. Voor meer informatie en contact zie [www.jojoli.nl](http://www.jojoli.nl)

eucalyptusolie.

Waarschuwing: Voorzichtig bij gevoelige en beschadigde huid. Vermijd den op de huid bij allergische huidandoeningen en prostaatkanker. Er bestaat een kans op dermatitis of eczeem bij verouderde dennenolie, waar oxidatie heeft plaatsgevonden. Gebruik op de huid daarom zo vers mogelijke olie.

- Eucalyptus: Aan te bevelen bij verkoudheid.

Waarschuwing: Vermijdt eucalyptus bij baby's en jonge kinderen rondom de neus. Eucalyptus moet bij mensen met een hoge bloeddruk en epilepsie voorzichtig gebruikt worden, ook al is een schadelijke werking niet bewezen.

- Oranjabloesem (Citrus Dulcis): De natuuridentieke olie wordt ook wel neroliolie genoemd en heeft een exotische frisse bloemen geur die activerend op geest en lichaam werkt. Oranjabloesemolie kan gebruikt worden bij littekens, zwangerschapsstriemen en couperose.

### **Vitamine E**

Vitamine E is een antioxidant en zorgt dat badolie niet bederft door invloed van zuurstof uit de lucht. In plaats van vitamine E kan ook het voordeliger en sterker werkende Antirans worden gebruikt. Vitamine E beschermt de huid als actieve antioxidant tegen agressieve factoren uit de omgeving, zoals vervuiling, schadelijke U.V. stralen en stress. Antioxidant is belangrijk om de elasticiteit van de huid te behouden en huidveroudering te weren. Daarnaast bevordert vitamine E de doorbloeding van de huid, waardoor het huidweefsel continue van zuurstof wordt voorzien. Het helpt de huidstructuur te verbeteren bij littekenweefsel en andere huidbeschadigingen. Vitamine E stimuleert bovendien de celstofwisseling, waardoor de huid zich kan herstellen en het vochtgehalte op peil wordt gebracht. Ook dit helpt het natuurlijke verouderingsproces te vertragen.

### **Dode Zeezout**

Dode Zeezout

De Dode Zee is 's werelds rijkste bron van revitaliserende zouten, sporenelementen en mineralen zoals calcium, kalium, natrium, ijzer, fosfor, jodium, sulfaten, bromide en vooral magnesium. Deze zijn voor veel lichaamsfuncties van vitaal belang daar dermatologisch onderzoek heeft aangetoond, dat de samenstelling van natuurzuiver dode zeezout van grote waarde is voor de verzorging van onze huid, lichaam en geest. Detoxen of ontgiften is dé perfecte manier om je lichaam een complete reiniging te geven. Je lichaam is gemaakt om op natuurlijke wijze afvalstoffen af te voeren. Maar de drukke, moderne levensstijl kan dit systeem aardig verstoren en kan ertoe leiden dat je je vaak niet fit voelt en gebrek hebt aan vitaliteit. Een weldadig dode zeezoutbad heeft de natuurlijke kracht het lichaam van binnen én van buiten te zuiveren, wat een intensief detox-effect teweeg brengt. Opgehoopte afvalstoffen door stress of andere oorzaak, onzuiverheden, huidschilfers, stijve spieren en gewrichten en een vermoeid gevoel worden als het ware samen met het badwater weggespoeld. Gun jezelf minstens éénmaal per week, maar liefst iedere dag deze ontspannen en voordelige detox-methode.

### **Allergie informatie**

De ingrediënten in de recepten staan dicht bij de natuur. Wij kunnen u helaas nooit garanderen dat u hier niet allergisch voor bent. Wanneer u onzeker bent raden wij u aan vooraf een allergietest met de ingrediënten te doen.

LET OP!: Cosmeticagrondstoffen zijn uitsluitend voor uitwendig gebruik. Vermijd contact met de ogen. Geurolie kan longschade veroorzaken bij inwendig gebruik (ook al ruikt het lekker). Waarschuw kinderen hiervoor. Jojoli is niet aansprakelijk voor schade door gebruik of misbruik van dit recept. Mocht u aandachtspunten hebben, wij zijn blij met uw reactie. Voor meer informatie en contact zie [www.jojoli.nl](http://www.jojoli.nl)