



## Recept voor Maceraat

### Korte beschrijving

Diverse planten en bloemen uit eigen tuin zijn zeer geschikt om te verwerken in cosmetica. Van gedroogde bloemen kan men een 'maceraat' maken. Een maceraat is een aftreksel van planten of plantendelen in een plantaardige olie, zoals amandelolie. De plantendelen geven gedurende ongeveer een maand hun vetoplosbare stoffen af, waardoor een hoogwaardig medicinaal product ontstaat. Een maceraat kan gemaakt worden van verschillende planten zoals Valkruid (*Arnica Montana L.*), Goudsbloem (*Calendula Officinalis L.*). Arnica wordt o.a. gebruikt bij kneuzingen en verstuikingen. Calendula wordt o.a. gebruikt bij de ruwe, schrale huid, droge huid en schilferende huid. Dit recept is voor het maken van een willekeurige hoeveelheid maceraat. De verhoudingen worden gegeven en u kunt daardoor zelf de hoeveelheden bepalen. Een maceraat is vervolgens eenvoudig in cosmetica te verwerken, zoals bijvoorbeeld in een crème of zalf. Een crème bestaat voor een groot deel uit olie. Een deel van de gewone olie is te vervangen voor een maceraat. In een zalfrecept kan één van deze maceraten bijvoorbeeld een deel van de kokosolie prima vervangen. De einddosering voor verwerking van deze maceraten in cosmetica is maximaal 10%.

### Recept

#### Benodigheden

- Glazen pot (neem bij voorkeur bruinglas, dat beschermt tegen zonlicht.)

#### Ingrediënten

- Amandelolie (klassieke huidolie voor alle huidtypes)
- Vitamine E acetaat (antioxidant en voorkomt rans)
- Gedroogde arnicabloemhoofdjes of calendulabloemen. (Laat het kruid minimaal 1 week drogen op een drogedonkere plaats.)

#### Doseringen

- Max. 1% van het gewicht van de olie aan vitamine E acetaat.
- Goudsbloem (*Calendula Officinalis L.*): 1/2 pot vullen met bloemen, vervolgens geheel vullen met olie. Of: Valkruid (*Arnica Montana L.*): 1/5 pot vullen met bloemen, vervolgens geheel vullen met olie.

#### Bereidingswijze

Voer onderstaand stappenplan uit om uw maceraat te maken.

1. Bescherm de tafel tegen grondstoffen.
2. Werk hygiënisch, dus zorg dat de materialen schoon zijn. Gebruik alcohol om de materialen te ontsmetten. Doe wat alcohol op een keukenpapiertje en wrijf hiermee de materialen in.
3. Leg de plantendelen dicht op elkaar in een pot volgens voorgeschreven dosering.
4. Giet de amandelolie in de pot met plantendelen.
5. Zorg ervoor dat alle plantendelen onder de oliën staan. Verwijder luchtballen tussen plantendelen door op de pot te kloppen en deze te draaien.
6. Sluit de pot goed af en zet hem op een warme, donkere plaats. Een keukenkastje in de buurt van het fornuis of een verwarming is zeer geschikt. Schud eens elke week.
7. Zeef het kruid na 21 dagen uit de olie met behulp van een (koffie)filter in een schone, droge, donkere fles. Zorg dat er geen plantendelen overblijven in het maceraat. Pers goed, de meeste waardevolle stoffen zitten in de olie dat het kruid heeft opgenomen.
8. Giet alles in een donkere fles.

## Opmerkingen

- De plantdelen kunnen een verkleuring van de plantaardige oliën veroorzaken.
- Een maceraat is ongeveer vier maanden houdbaar.
- Een maceraat kan vaak in de plaats van een deel 'gewone' olie in een cosmeticarecept verwerkt worden. Uitzondering hierop is Jojoba-olie, omdat Jojoba-olie specifiek voor de houdbaarheid noodzakelijk is.
- Zie voor meer informatie over maceraten en geneeskrachtige planten:  
'Groot Handboek Geneeskrachtige planten, auteur: Dr. Geert Verhelst  
'Lexicon van cosmetische grondstoffen', auteur: Brigitte Brautigam.