

ZEEP

Zelf natuurlijke zeep, shampoo en
beautyproducten maken

Marta Tarallo

Foto's van Luke Albert
Illustraties van Ryn Frank

TERRA



Inhoud

Inleiding 4

Ingrediënten 8

Benodigheden 21

Voor je begint 23

LICHAAMSVERZORGING 27

Sheabutterdeodorant
en -antitranspirant 29

Bodybutter 34

Bodybalsem 40

Multifunctionele balsem 46

HUIDVERZORGING 53

Serums 56

Gezichtsmasker 62

Gezichtscrème 66

Make-upblokjes 78

ZEEP 87

Kokos-olijfdouchegel 97

Zeep met één olie 105

Ontgiftende zeep 114

Zeep vol voeding 118

Havermelk-kurkumazeep 124

HAARVERZORGING 131

Kokos-geraniumshampoo 138

Spirulina-pepermuntshampoo 144

Haver-calendulashampoo 150

Avocado-mangoconditioner 156

Sterke cacao-arganconditioner 163

Scheerzeep en diepreinigende
gezichtszeep 166

Conclusie 172

Leveranciers 172

Bronnen 175

Inleiding

Het begon allemaal met zeep...

Je eigen verzorgingsmiddelen maken kan een vaardigheid zijn waaraan je enorm veel kracht kunt onttelen. De meeste mensen die besluiten duurzaam te gaan leven, noemen een specifiek moment in hun leven waarop iets wat heel eenvoudig leek hen zo trof dat ze gingen nadenken over hun leefwijze. De gebeurtenis die mijn leven veranderde, vond plaats in 2018, toen mijn keuken was veranderd in een zee van plastic zakken. Ik was net verhuisd naar een nieuw appartement in Londen en was bij het inrichten van mijn keukenkastjes bezig zakken pasta te legen in leuke potten. Ik herinner me nog goed hoe geschokt ik was over de massa plastic afval die ik creëerde. Toen liep ik naar de badkamer om daar alle plastic bad- en schoonheidsproducten op te ruimen die ik had meegenomen; van de meeste wist ik niet eens dat ik ze had. Ik weet nog goed dat ik een fles omdraaide om de ingrediënten te lezen: ik kende er niet één. Toen trof het me ineens: hoe kunnen we ons leven leiden als we niet weten waar ons afval naartoe gaat en geen notie hebben van de ingrediënten die we op onze huid smeren?

Het eerste wat ik inruilde, was... een stuk zeep. Ik begon oude stukken die in huis lagen opnieuw te gebruiken, tot ik beseffte dat ik geen idee had hoe zeep wordt gemaakt. Ik ben nogal nieuwsgierig en besloot het uit te zoeken. Al surfend op internet vond ik

een paar video's en ontdekte ik hoe je zelf zeep kunt maken. Meer magie heb ik nooit gezien. Mijn eerste zeep maakte ik met slechts twee oliën: olijven- en kokosolie. Ik was in staat iets wat schijnbaar zo simpel maar toch zo krachtig was te maken in mijn eigen keuken, met slechts twee soorten olie! Ik herinner me de geur van deze eerste zeep omdat ik na meer dan twee jaar nog een paar stukken heb en ze hun sterke geur hebben behouden. Die eenvoud en dat minimalisme heb ik altijd in gedachten bij de samenstelling van al mijn recepten, die ik graag zo eenvoudig mogelijk wil houden.

Vanaf toen besloot ik te gaan experimenteren met uitsluitend natuurlijke ingrediënten. Ik merkte al snel dat er een wereld aan mogelijkheden was, maar werd het gelukkigst als ik slechts werkte met natuurlijke kleuren, plantaardige ingrediënten en etherische oliën. Ik stond elke keer versteld als een ingrediënt door de verzepingsreactie een totaal onverwachte kleur liet ontstaan. Het ingrediënt dat me het meest verbaasde, was de alkannawortel: olie krijgt een diep robijnrode kleur als hij met de wortel wordt geïnfuseerd. Het hoofdingrediënt dat olie in zeep verandert, is natriumhydroxide. Zodra je dat toevoegt aan olie, wordt hij intens donkerblauw. Deze prachtige kleur blijft tot de olie gaat stollen en verandert in zeep, die dan mysterieus lavendelgrijs of dieppaars wordt. Hoewel er een paar trucjes zijn om een gewenste





Sheabutterdeodorant en -antitranspirant

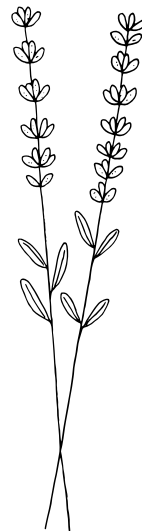
Moeilijkheidsgraad: beginner

Recept voor: 50 g

Houdbaarheid: 6 maanden

Natuurlijke deodorant was een van de eerste producten die ik maakte toen ik afvalvrij ging leven. Dit is een heel snel recept en je hebt maar vijf ingrediënten nodig: sheabutter, kokosolie, arrowroot (pijlwortelmeel), etherische olie en zuiveringszout (baking soda). Het fijne van deze deodorant is dat er geen was nodig is; sheabutter maakt dat de deodorant zich goed aan de huid

hecht, maar zonder de plakkerigheid van een was. Dat betekent ook dat hij vast blijft, zelfs in de zomer bij vrij hoge temperaturen. Dit komt doordat er maar weinig kokosolie nodig is en de sheabutter een hoog smeltpunt heeft: 31-38 °C. De zetmeelcomponent helpt vocht te absorberen, waardoor deze deodorant zeker 8 uur werkzaam is.





Zeep met één olie

Ik ben ervan overtuigd dat eenvoud het geheim is van afvalvrij leven en je kunt geweldige zeep maken met slechts één olie. Tot de veelzijdigste oliën voor dit doel behoren olijfolie en kokosolie; die hebben een uniek vetzuurprofiel waardoor ze geschikt zijn in een 'één-olie-zeeprecept'. Het gebruik van 100% andere oliën in een recept werkt niet altijd. Zo levert 100% castorolie een te zachte zeep op en 100% cacaoboter een brokkelige zeep. De twee recepten voor zeep met één olie in dit hoofdstuk zijn de castillezeep op blz. 106-109 met 100% olijfolie en de kokoszeep op blz. 110-113 met 100% kokosolie. Olijfolie is echt uniek, omdat hij heel veel oliezuur bevat, ideaal voor zeer droge en gevoelige huidtypen; hij is vooral aan te bevelen voor gezichts-

of babyzeep. Hij schuimt nauwelijks, bijna als een lotion, maar moet wel erg lang rijpen en uitharden. Hoewel je de zeep na de standaardrijping van 4-6 weken kunt gebruiken, laten de meeste zeepmakers zeep met 100% olijfolie bij voorkeur 6 maanden tot zelfs een jaar rijpen! Kokosolie is het tegenovergestelde: die maakt je zeep schuimig en hard, maar is ook sterk reinigend en kan je huid dus uitdrogen. Zeep met 100% kokosolie is zeer geschikt voor de afwas, de was of om vlekken te verwijderen. Als je kokosoliezeep wilt maken voor je lichaam, moet je het natriumhydroxide in de loogoplossing reduceren om de zeep te 'superfatten'(zie blz. 91-92) en milder te maken voor de huid.