

Vol DIY-  
recepten  
voor shampoo,  
crèmes,  
maskers  
en meer

# Detox je huid



*Jouw natuurlijke  
gids voor een zuivere,  
rustige en blijde huid*

**ADINA GRIGORE**

Bezoek [www.levboeken.nl](http://www.levboeken.nl) voor informatie over al onze boeken. Volg @Levboeken op Twitter en bezoek onze Facebook-pagina: [www.facebook.com/Levboeken](http://www.facebook.com/Levboeken).

*Oorspronkelijke titel*

Skin Cleanse

Copyright © 2015 Adina Grigore

Published by arrangement with HarperCollins Publishers

*Vertaling*

Nathaly Schrijnder

*Illustraties en omslagbeeld*

Libby Vanderploeg

*Foto auteur*

© Brittany Travis

*Omslagontwerp*

Pinta Grafische Producties

© 2016 A.W. Bruna Uitgevers B.V., Amsterdam

ISBN 978 94 005 0723 4

NUR 453



Dit boek is gedrukt op papier dat het keurmerk van de Forest Stewardship Council (FSC®) mag dragen. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid. Een flink deel van de grondstof is afkomstig uit

bossen en plantages die worden beheerd volgens de regels van FSC. Van het andere deel van de grondstof is vastgesteld dat hiervoor geen houtkap in de laatste resten waardevol bos heeft plaatsgevonden. Daarom mag dit papier het FSC Mix label dragen. Voor dit boek is het FSC-gecertificeerde Munkenprint gebruikt. Dit papier is 100% chloor- en zwavelvrij gebleekt en wordt geleverd door Arctic Paper Munkedals AB, Zweden.

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van reprografische veelevoudingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 h Auteurswet 1912 dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.reprorecht.nl](http://www.reprorecht.nl)). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.cedar.nl/pro](http://www.cedar.nl/pro)).

VOOR JOU, OMDAT JE GEWELDIG BENT

# INHOUD

Inleiding 9

**1**

Je geweldige huid 17

**2**

Omarm je genen 31

**3**

Je bent wat je eet... 55

**4**

... dus eet alsof je huid ervan afhangt 83

**5**

De minder fraaie kant van de beautyindustrie 133

**6**

Detox je huid 151

**7**

Van de keuken naar de badkamer 173

## 8

Ik heb nog een vraag! 221

Conclusie: het is je gelukt! 231

Dankwoord 235

Noten 239

Register 243

Over de auteur 251

## DE 10 NATUURLIJKE INGREDIËNTEN DIE JE LEVEN ZULLEN VERANDEREN

De ingrediënten op de onderstaande lijst zijn het fundament van je nieuwe huidverzorgingsroutine. Ik raad je aan eerst een beetje met ze te experimenteren voordat je aan de slag gaat met de DIY-recepten verderop in dit hoofdstuk. De onderstaande ingrediënten zijn namelijk op zichzelf beschouwd al ontzettend effectief! Zelfs de grootste luilak kan de kracht opbrengen aan de slag te gaan met maar één enkel ingrediënt, toch? Bovendien zul je steviger in je DIY-schoenen staan als je zelfstandig ontdekt hoe natuurlijke stoffen hun werk doen en hoe je ze het beste kunt mixen en matchen met elkaar.

**Fijn zeezout** werkt verlichtend bij aanhoudende acne, maar ook bij kleinere uitbraken van puistjes. Het meeste zeezout is een bron van de mineralen magnesium, kalium, calcium en broom. Zeezout zuivert de poriën grondig, haalt de giftige stoffen eruit, verwijdert dode huidcellen, brengt de vochthuishouding van de huid in balans en gaat pufferigheid tegen. Daarnaast ontspant het de spieren. Fijn zeezout kan gebruikt worden als eenvoudige, milde lichaams- en gezichtsscrub. Maak je huid nat, pak een beetje zeezout met je natte hand zodat het goed blijft plakken en scrub je huid met zacht kloppende bewegingen. Scrub zeker niet te hard! Zeezout kan bij te hardhandig gebruik de huid beschadigen. Je kunt dit zoutmasker een paar minuten laten intrekken of direct afspoelen.

**Appelazijn** is de beste natuurlijke adstringent die er bestaat, omdat het de pH-waarde van de huid herstelt. Het maakt de huid dus tegelijkertijd minder vet én minder droog. Daarnaast stimuleert het de doorbloeding en doodt het schimmels, virussen en bacteriën. Maar let op, je mag appelazijn niet onverdund gebruiken! Het is sterk spul. Ik adviseer altijd 1 deel appelazijn met 4 delen water te mengen. Dep je gezichtshuid ermee met behulp van

een watje of gebruik een verstuiver om het rechtstreeks op je gezicht te nevelen. Appelazijn hoeft je niet af te spoelen.

**Kokosolie** is een geweldige moisturizer voor lichaam en gezicht die gemakkelijk uitsmeert en lekker snel intrekt. Het doodt schimmels en bacteriën, wat inhoudt dat het acne tegengaat en ontstekingen, huiduitslag en littekens helpt genezen. Gezonde vetten en antioxidanten hydrateren de huid urenlang en voeden enorm. Door de stoom van het douchen openen je poriën, dus smeer jezelf direct na het afdrogen van top tot teen in met 1-2 eetlepels kokosolie om er het grootste voordeel van te behalen! Sommige mensen verdragen wel kokosolie op hun lichaam, maar niet op hun gezicht. Wees dus voorzichtig in het begin. Test eerst of je lichaamshuid er goed op reageert en breng in eerste instantie maar een kleine hoeveelheid aan op je gezichtshuid.

### **Koudgeperst is goed geperst**

Bij het aanschaffen van olie (zowel om mee te koken als voor huidverzorging), adviseer ik voor een biologische, ongeraffineerde, koudgeperste en/of extra vergine variant te kiezen.

**Biologische olie** bestaat uit grondstoffen die niet genetisch zijn gemodificeerd, die worden geteeld zonder het gebruik van kunstmest en die niet worden bespoten. Telers en producenten moeten aan strenge kwaliteitseisen voldoen om het label 'biologisch' te mogen voeren.

**Ongeraffineerde olie** wordt niet gefilterd na de persing en behoudt daardoor de natuurlijke geur en smaak. Bonuspunten als de ongeraffineerde olie ook nog koudgeperst is.

**Koudgeperste olie** wordt verkregen door de ingrediënten op lage temperatuur te persen. Hierdoor gaan minder voedingsstoffen verloren.

**Extra vergine olie** is koudgeperste olie die zonder het gebruik van chemicaliën (en dus machinaal) is bewerkt.



**Olijfolie** is een lichte moisturizer die met name geschikt is voor het gezicht. Het is overal verkrijgbaar, zeer betaalbaar en kan uitstekend gecombineerd worden met andere natuurlijke ingrediënten – je zult het snel genoeg merken! Olijfolie beschermt de huid tegen zonneschade en huidkanker. En omdat het zo mild is, is zelfs de allergevoeligste persoon op aarde er waarschijnlijk niet allergisch voor. Gebruik olijfolie zoals je kokosolie zou gebruiken, al mag je het wat royaler aanbrengen op je gezicht en in je haar.

**Havermout en amandelmeel** zijn milde exfolianten die de huid heerlijk zacht maken. Gebruik amandelmeel als je geen gluten verdraagt, omdat havermout sporen van gluten kan bevatten. Beide ingrediënten kalmeren en herstellen de huid en gaan ontstekingen in het lichaam tegen, en die zijn, zoals je inmiddels wel weet, de bron van het kwaad waar het huidproblemen aangaat. Gooi simpelweg een kopje havermout in een warm bad en scrub jezelf van top tot teen terwijl je lekker ligt te weken.

**Baksoda** is een ingrediënt in DIY-tandpasta en kan verder worden gebruikt als krachtig middel dat ophopingen van haarverzorgingsproducten op de hoofdhuid kan oplossen en als scrub tegen stinkvoeten. Daarnaast is het een redder in nood bij puistjes. Je hebt vast weleens die tip voorbij zien komen in vrouwenbladen of op beautyblogs: smeer tandpasta op een puistje. Die tip stamt nog uit de tijd dat er baksoda in onze tandpasta zat! Tegenwoordig is dat niet meer zo. Gebruik daarom een eenvoudige oplossing van baksoda met wat water om je puistjes mee te deppen. Je mag deze emulsie zo lang laten zitten als je wilt, wat mij betreft de hele nacht.

**Honing** is bacteriedodend en ontstekingsremmend. Daarnaast kalmeert het de huid en fungeert het als moisturizer. Voeg dus

gerust een lepel honing toe aan je huidige exfoliant of favoriete gezichtsmaskertje! Al is het op zichzelf beschouwd ook al een geweldig masker. Breng een laagje honing aan op je gezicht, laat het een tijdje intrekken (ik zou dit dan weer niet de hele nacht laten zitten, tenzij je het fijn vindt om op een plakkerige kussensloop te slapen...) en spoel het af met warm water, eventueel met behulp van een washandje.

**Sheaboter** is de beste moisturizer ooit. De huid heeft er maar een klein beetje van nodig om de hele dag gehydrateerd te blijven. En een fijne bijkomstigheid: sheaboter heeft een natuurlijke SPF van 6! Sheaboter wordt altijd geïmporteerd uit Afrika. Het merendeel ervan is fair trade, maar voor de zekerheid moet je het label maar even checken. Je kunt sheaboter direct op de huid aanbrengen, maar omdat het zo stroperig is smeert het niet lekker uit. Ook trekt het niet snel in. Ik raad je daarom aan de supervoedende moisturizer op bladzijde 194 te maken.

**Grove suiker** is een geweldige lichaamsscrub. Het lost lekker snel op in water en maakt de huid heerlijk schoon en glad. Je hebt vast weleens gehoord van chemische peelings op basis van glycolzuur. Misschien heb je zelfs al eens zo'n peeling ondergaan. Niet meer doen. Glycolzuur is een synthetische variant van suiker. Gebruik gewoon echte suiker; dat is goedkoop en ook dat maakt je huid egaal en fris. Dus spring onder de douche en scrub je suf! Je mag je gezichtshuid ook met suiker scrubben, maar wees daar wel voorzichtiger en maak bijvoorbeeld liever zacht kloppende bewegingen dan harde scrubbewegingen.

**Aloë vera** is een moisturizer die snel wondjes geneest, jeuk verzacht en de aanmaak van nieuwe huidcellen stimuleert. Daarnaast is het een ontstekingsremmer en een bron van antioxidanten. Ik vraag me sterk af waarom aloë vera nog niet wordt



bestempeld als wondermiddel, want dat is het écht. Aloë vera is het effectiefst als het vers is, dus koop een plantje bij het tuincentrum! Dat fleurt je huis meteen op. Snij een (stuk) stengel in de lengte doormidden, lepel de inhoud eruit en breng die direct op de huid aan. Je kunt aloë-vera-gel of -sap ook kant-en-klaar bij de natuurdrosist of online kopen. Let er dan wel op dat je pure gel koopt, dus zonder toevoegingen.

## **AAN DE SLAG!**

Het moment is eindelijk daar... Je gaat de keuken in om je eigen huidverzorgingslijn samen te stellen! Wat een kick geeft dat, zelf bepalen welke ingrediënten er in je producten verdwijnen. Je kunt het zo gek maken als je wilt, maar je DIY-huidverzorgingsproducten zullen altijd bestaan uit betaalbare, heilzame ingrediënten die rechtstreeks uit je keuken komen.

Toen ik net kwam kijken in de wereld van DIY-huidverzorgingsproducten leerde ik al vrij snel: je hebt recepten en je hebt *recepten*. Ik ben me in die beginperiode toch een partij gefrustreerd geweest! De pannen vlogen door de keuken toen mijn zoveelste experiment mislukte. Pas veel later kwam ik erachter dat DIY-recepten niet altijd worden gecontroleerd en uitgeprobeerd. Aha. Die pijn en frustratie zal ik jou besparen. Alle DIY-recepten in dit hoofdstuk heb ik persoonlijk uitvoerig getest.

De DIY-recepten zijn eenvoudig en heel toegankelijk. Ze maken gebruik van ingrediënten die al in je keukenkastjes staan of die je heel makkelijk in de supermarkt of online kunt vinden. Je hoeft er dus soms niet eens de deur voor uit! Nog een reden om de recepten gewoon een kans te geven, of je nu een doorgewinterde DIY'er bent of niet. Dat betekent trouwens wel dat we niet onze eigen zeep gaan maken. Dat is namelijk een nogal complex proces en dus niet iets wat je zomaar in je keukentje voor elkaar krijgt. Maar als je over een tijdje de DIY-recepten in dit hoofdstuk wel

gezien hebt en toe bent aan een nieuwe uitdaging, dan zou ik zeggen: ga je gang! Ga op zoek naar een leuke workshop zeep maken bij jou in de buurt en doe je ding.

Voordat je daadwerkelijk aan de slag gaat in de keuken heb ik nog een paar belangrijke tips en adviezen voor je. Als je deze opvolgt word je een echte DIY-expert! Een expert durft recepten naar eigen inzicht aan te passen, vindt het leuk om te spelen met nieuwe ingrediënten en weet zelfs mislukte experimenten nog te redden. Dit zijn de tips en adviezen:

- Bacteriën vermenigvuldigen zich in water. Hou dit altijd in gedachten! Dat betekent namelijk dat DIY-huidverzorgingsproducten die water bevatten binnen enkele dagen bederven. Producten op waterbasis (denk ook aan rozenwater en tinctuur van de Amerikaanse toverhazelaar) kunnen maximaal 2-3 dagen in de koelkast worden bewaard. Je zult zien dat de DIY-recepten in dit hoofdstuk wisselende houdbaarheidsperiodes kennen!
- Hetzelfde geldt voor groente en fruit. We gaan lekker in de weer met tomaat, perzik en citroensap, maar eenmaal verwerkt bederven groente en fruit nog sneller dan in de groentela of op de fruitschaal. En al helemaal als je ook nog water aan het recept toevoegt.
- Je gaat heus niet dood als je een keer een bedorven product gebruikt. Wel kun je er puistjes van krijgen, en geloof me als ik zeg dat je bedorven brouwsels níét in open wondjes wilt krijgen. Dus gebruik bedorven producten maar liever gewoon niet. Hoe je erachter komt dat een product bedorven is? Als het ranzig ruikt, weet je genoeg. De geur doet een beetje denken aan rottend fruit of bedorven olijfolie.
- Sterke ingrediënten als appelazijn, etherische olie en citroensap moeten altijd worden verdund. En als je net komt kijken

in de DIY-wereld, zou ik ze nog meer verdunnen dan in het recept wordt geadviseerd. Sterke ingrediënten herken je aan hun penetrante geur. Etherische olie kan het beste worden verdund met een basisolie, zoals amandelolie of (ongeroosterde) sesamololie. Appelazijn en citroensap kun je gewoon verdunnen met water.

- Hou er rekening mee dat je huid altijd anders op natuurlijke ingrediënten reageert dan de rest van je lichaam. Dus misschien houden je darmen wel van kokosolie, maar je wangen niet. Voordat je ingrediënten bij elkaar gaat gooien, moet je ze eerst afzonderlijk testen op bijvoorbeeld de binnenkant van je onderarm. Als je huid na een paar minuten rood wordt of gaat jeuken, moet je het ingrediënt niet gebruiken!
- Boter zoals sheaboter en was zoals bijenwas kun je het beste au bain-marie smelten. Op die manier kun je de temperatuur namelijk beter reguleren. Breng hiervoor een pan met water aan de kook (of giet kokend water in een grote kom) en plaats daar een kleinere pan of kleiner kommetje in waar je de ingrediënten al roerende in smelt. Je mag ook gewoon een pannetje direct op het fornuis plaatsen, maar zet het vuur dan zo laag mogelijk en blijf goed roeren zodat de ingrediënten niet verbranden.
- Een DIY-huidverzorgingsproduct dat uit natuurlijke ingrediënten bestaat kan in de loop der tijd van consistentie veranderen. Maar zolang je je aan het recept hebt gehouden is er niets mis mee en kun je het dus ook gewoon blijven gebruiken.
- Natuurlijke ingrediënten zijn uitermate geschikt om mee te mixen en matchen, dus voel je vrij om te experimenteren! Zoals je weet bestaan alle DIY-recepten in dit hoofdstuk uit betaalbare ingrediënten die je overal kunt kopen en die vaak nog eetbaar zijn ook. Dus heb je amandelmeel gekocht maar ben je niet tevreden over wat het doet voor je huid, dan bak je er toch lekker koekjes mee? En als je een beetje bent door-

geslagen met experimenteren en je product lijkt niet meer te redden... Geen paniek! De DIY-recepten in dit hoofdstuk kunnen niet echt mislukken, je moet er gewoon mee blijven spelen totdat je tevreden bent. Is het eindproduct te droog? Voeg een nat ingrediënt toe. Is het te vet? Voeg een droog ingrediënt toe. Zo simpel is het. Ik weet dat experimenteren met natuurlijke ingrediënten spannend is, maar als je erover nadenkt is het een stuk minder stressvol dan bijvoorbeeld koken. Want zelfs een huidverzorgingsproduct dat eruitziet als een smoezelig prutje zal nog wonderen doen voor je huid. Dit in tegenstelling tot die verbrande ovenschotel...

- Hoe verser de ingrediënten, hoe beter. Maar het is natuurlijk zonde om een hele rits aan ingrediënten in huis te halen voor één huidverzorgingsproduct. Ik raad je dan ook aan eerst dit hoofdstuk door te bladeren op zoek naar DIY-recepten die je interessant lijken en dan in je keukenkastjes te snuffelen om te kijken wat je al in huis hebt. Heb je pompoen in huis om een soep mee te maken? Maak dan gelijk dat pompoenmasker van bladzijde 202 en breng het aan.
- Gebruik DIY-huidverzorgingsproducten nooit op open wondjes, schaafwonden of schrammen. Ze mogen dan wel natuurlijk zijn, de meeste ingrediënten zullen je wondjes alleen maar irriteren en het genezingsproces vertragen. Maak je wondjes in plaats daarvan regelmatig schoon met een natuurlijke, milde zeep en wacht tot ze zijn genezen. Daarna mag je er zoveel DIY-huidverzorgingsproducten op smeren als je wilt – die helpen namelijk wél littekens voorkomen.
- Je hoeft echt geen honderden nieuwe potjes en flesjes aan te schaffen om je DIY-huidverzorgingsproducten in te bewaren. Gebruik gewoon lege verpakkingen van beautyproducten of lege jampotjes. Was die goed af, dan zijn ze klaar voor hergebruik.

Nou, hier zijn ze dan. Mijn DIY-recepten voor gezichtsreinigers, toners, moisturizers en talloze andere huidverzorgingsproducten. Ik heb ook enkele vrienden met een eigen huidverzorgingslijn weten te strikken voor een paar geweldige recepten. Alle DIY-huidverzorgingsproducten zijn uitermate geschikt om te gebruiken tijdens de huiddetox. Ze zijn mild genoeg om ze aan je dagelijkse huidverzorgingsroutine toe te voegen en effectief genoeg om je huidige producten zelfs te vervangen! Dus ontdek je favorieten en gebruik die zo vaak als je wilt. En als je na een tijdje de basis een beetje onder de knie hebt en je zelfverzekerd genoeg voelt, dan kun je zelfstandig aan de slag met alles wat je keukenkastjes en de supermarkt je maar te bieden hebben.

Oké, oké, aan de slag!

## **GEZICHTSVERZORGING**

Je weet toch wel hoe mannen in de sportschool vaak alleen maar hun biceps trainen? Dat komt doordat biceps meteen in het oog springen, bijvoorbeeld wanneer je deze mannen in de kroeg tegen het afgetrainde lijf loopt. Biceps zijn spieren die aan de oppervlakte liggen. Spieren waarmee je kunt pronken. Het gezicht is zo'n beetje het vrouwelijke equivalent van de biceps: onze gezichtshuid springt ook meteen in het oog en we doen er dan ook alles aan om die er goed uit te laten zien. Maar onze gezichtshuid vraagt natuurlijk om een heel andere aanpak dan die biceps. Een vriendelijkere aanpak vooral. De onderstaande DIY-huidverzorgingsproducten voor je gezicht zijn daarom zeer mild maar toch heel effectief. Echt, je zult versteld staan! Ze zijn trouwens ook allemaal te gebruiken voor je lichaamshuid.

### **Gezichtsreinigers**

Het dagelijks reinigen van je gezichtshuid is een stap in je routine die je niet zou mogen overslaan. Natuurlijk kun je je gezicht met



alleen water wassen, maar soms is je huid vies of vettig en heb je behoefte aan een wat sterkere gezichtsreiniger. Dames die in een stedelijke omgeving wonen of die veel zweten zullen dat herkennen. Heb je een heel gevoelige huid? Dan is het verstandig om je gezicht maximaal één keer per dag te reinigen. Heb je na de huid-detox nog steeds last van acne, puistjes of onzuiverheden, dan mag je je gezicht twee keer per dag reinigen. De DIY-gezichtsreinigers zijn geschikt voor alle huidtypen.

---

### EEN KLODDER MODDER

Deze gezichtsreiniger is uitermate geschikt voor dames die last hebben van acne, een rode huid of een droge, gebarsten huid. Kokosmelk heeft namelijk een kalmerend effect. Kaneel is een sterk ingrediënt, maar in verdunde vorm zoals in dit recept doodt het op een milde manier bacteriën en gaat het acne tegen. Klei is een cadeautje van Moeder Natuur. Het ontgift de huid en zuivert de poriën. Je mag alle soorten gebruiken die er maar bestaan, denk aan groene klei of ghassouklei. Klei is zeer betaalbaar en verkrijgbaar bij de (natuur)drogist en online.

*¼ tl kaneel*

*1 el droge klei*

*3 el kokosmelk*

Meng de kaneel met de klei in een kommetje. Roer de kokosmelk erdoor zodat er een gladde pasta ontstaat – gebruik een vork of een kleine garde tegen de klontjes. Breng de modder al scrubbende aan op je gezichtshuid, eventueel met behulp van een watje als je dat fijner vindt. Je mag de modder meteen afspoelen of eerst laten opdrogen en dan afspoelen. Omdat de modder snel uitdroogt, is het verstandig om hem elke keer vers te maken. Deze hoeveelheid is voor 1-2 keer.

---

## ZUIVERENDE GEZICHTSREINIGER MET ROZENWATER

Gebruik deze gezichtsreiniger na een pittige (en dus zweterige) workout, bij uitbraken van puistjes of als je huid wel een verzachtend product kan gebruiken. Deze reiniger doet echt wonderen voor de huid. Rozenwater is een moisturizer met kalmerende eigenschappen. Daarnaast fungeert het als toner. Citroensap verzorgt de huid en egaliseert de teint. Wortelzaadolie is ook een moisturizer die de poriën grondig zuivert. Je kunt wortelzaadolie vinden bij de natuurdrosist en online. Deze gezichtsreiniger kan een beetje prikken (ook na het afspoelen), maar dat is niet erg! Dat betekent dat hij zijn werk doet.

*60 ml rozenwater*

*60 ml vers citroensap (van 1 grote citroen)*

*5-10 druppels wortelzaadolie*

Giet alle ingrediënten in een flesje met dop en schud goed. Breng met behulp van een watje aan op je gezicht. Je mag de gezichtsreiniger afspoelen, maar dat hoeft niet. De wortelzaadolie fungeert als conserveermiddel, dus je kunt dit product een aantal weken (maar maximaal een maand) bewaren op een koele, donkere plek of in de koelkast. Je kunt er zo'n 25 keer mee doen.

### **Een roos is (g)een roos**

Puur rozenwater is gemaakt van gedistilleerde rozenblaadjes. Dat is het beste (en meteen ook het duurste) rozenwater dat je kunt vinden. De meeste rozenwaters bestaan echter uit gedistilleerd water gemixt met etherische rozenolie. Dat is iets minder heilzaam voor de huid dan puur rozenwater maar makkelijker te vinden en goedkoper in aanschaf.