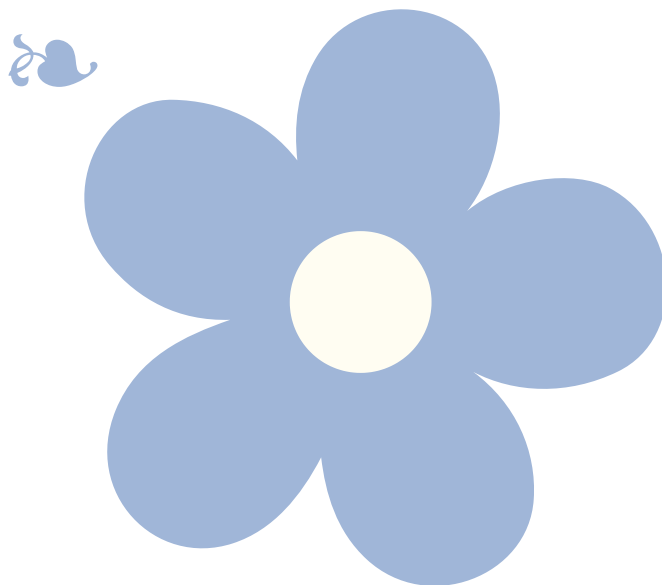
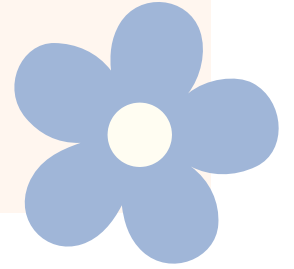




**Wat probeert jouw
huid
je te vertellen?**

Puur Chantel • Lekker in je vel

hydrolaten...meer dan alleen een bloemwater



Supertof dat je deze gids hebt aangevraagd!

Waarschijnlijk heb je zelf last van een rode, droge, gevoelige of onrustige huid. Misschien ken je iemand die er last van heeft of misschien was je gewoon nieuwsgierig naar de inhoud.

Misschien heb je al van alles geprobeerd.

Een andere crème.... een serum.... een (hormoon)zalf.... of weer een nieuw potje dat beloofde je huid te herstellen.

En toch blijft je huid rood, droog of onrustig.

Misschien word je wel gek van dat brandende, jeukende of trekkende gevoel. De ene dag lijkt het beter te gaan en de volgende dag begint het gewoon weer opnieuw.

Je vraagt je af waarom je huid zo reageert, terwijl je juist zo je best doet.

Toch merk ik in mijn praktijk dat huidverbetering niet altijd begint met nóg een product, maar met aandacht.

Je hebt het vast weleens gezegd....

"Hè.... ik zit gewoon niet lekker in mijn vel."

En daar vervolgens niet meer over nagedacht.

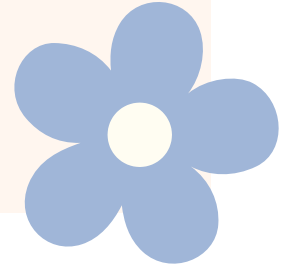
Maar je huid vertelt wel degelijk een verhaal.

En nee.... ik bedoel niet dat je huid letterlijk tegen je praat, haha.

Maar ze laat wel zien:

**wat er aan de buitenkant gebeurt én kan reageren op wat er
vanbinnen en om je heen gebeurt.**

hydrolaten...meer dan alleen een bloemwater



En wat hebben hydrolaten daar dan mee te maken?

Goede vraag 😊

Als ik naar een huid kijk, kijk ik niet alleen naar wat ik zie, maar vooral naar wat die huid op dat moment nodig heeft.

Is ze rood? Droog? Gevoelig? Onrustig? Of eigenlijk een beetje van alles?

Hydrolaten zijn één van mijn favoriete hulpmiddelen om de verzorging daarop af te stemmen. Niet omdat ze wondermiddelen zijn.... die bestaan helaas niet.... maar omdat ieder hydrolaat zijn eigen eigenschappen heeft.

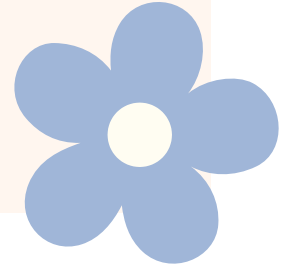
En juist daarom vind ik ze zo leuk.

Een hydrolaat kies je niet omdat het flesje mooi staat in je badkamer, maar omdat het moet passen bij jouw huid.

Maar voordat ik je laat zien welke hydrolaten ik graag gebruik bij welke huid....

Wat heeft je huid eigenlijk nodig?

hydrolaten...meer dan alleen een bloemwater



Wat heeft je huid eigenlijk nodig?

In de basis heeft je huid vocht én vet nodig.

Nu kun je niet simpelweg vocht op je huid aanbrengen en verwachten dat je huid dit allemaal vasthoudt. Gelukkig maar.... anders zouden we tijdens een flinke regenbui allemaal opblazen als een Michelinmannetje



Je huid is juist gemaakt om een grens te vormen tussen binnen en buiten.

En daar komen voor mij hydrolaten om de hoek kijken.

Hydrolaten zijn superzacht voor je huid en lichaam. Ik gebruik ze graag om de huid te verkoelen, te reinigen en te verfrissen. Daarnaast kunnen ze, afhankelijk van het hydrolaat dat je kiest, een mooie aanvulling zijn op je dagelijkse huidverzorging.

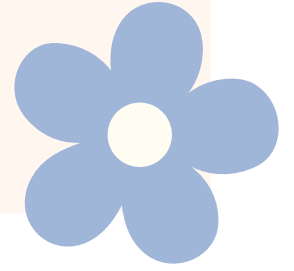
Maar.... alleen een hydrolaat is niet voldoende.

Zeker bij een droge huid wil je daarna ook iets aanbrengen dat vetten bevat en helpt om het vocht in je huid beter vast te houden.

Zie een hydrolaat dus niet als dé oplossing voor je huid, maar als één van de stappen in een goede huidverzorging.

Maar wat is een hydrolaat eigenlijk?

hydrolaten...meer dan alleen een bloemwater



Wat is eigenlijk een hydrolaat?

Een hydrolaat wordt ook wel bloemenwater genoemd en in gebruik kun je het een beetje vergelijken met een lotion.

Hydrolaten zijn echt multifunctioneel. Je kunt ze gebruiken als huid- of haarlotion en sommige zelfs als mondspoeling. Geschikte hydrolaten kun je ook inwendig gebruiken of als smaakmaker toevoegen aan bijvoorbeeld drankjes, gebak of salades.

Een hydrolaat draagt meestal de naam van de plant, bloem of boom waarvan het gemaakt is en bevat wateroplosbare aromatische stoffen uit die plant.

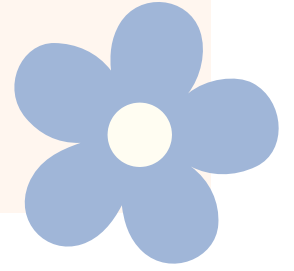
Maar hoe komt die plant eigenlijk in dat flesje terecht?

Door middel van destillatie.

Stel je een grote ketel voor die gevuld wordt met bijvoorbeeld rozenblaadjes, kamillebloemen of lavendel.

Door de ketel wordt hete stoom geleid. Die stoom neemt de vluchtige aromatische stoffen uit de plant mee omhoog. Daarna wordt de stoom weer afgekoeld en verandert deze terug in water.

hydrolaten...meer dan alleen een bloemwater



En dan gebeurt er iets moois....

De etherische olie komt bovenop te liggen en het aromatische water dat overblijft is het hydrolaat.

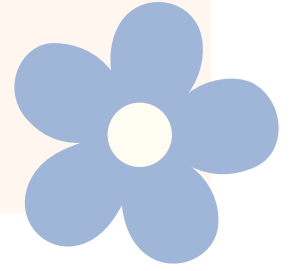
Dus uit één destillatie kun je twee prachtige producten krijgen:
etherische olie én hydrolaat.

En juist dat zachte aromatische water vind ik zo fijn om mee te werken
bij een rode, droge, gevoelige of onrustige huid.
Maar.... geen enkele huid is hetzelfde.

En daarom gaan we eerst eens kijken wat jouw huid je probeert te
vertellen.

Ik onderscheid hier 4 verschillende klachten.

hydrolaten...meer dan alleen een bloemwater



Ik onderscheid hier 4 verschillende klachten:

ROOD — mijn huid reageert snel, wordt **warm** of blijft lang rood.
Er is veel warmte. Je huid vertelt je dat ze oververhit is en afkoeling nodig heeft.

DROOG — mijn huid **trekt**, schilfert of voelt nooit echt comfortabel.
Je huid vertelt je dat ze vetten tekortkomt en zachtheid, bescherming en voeding nodig heeft.

GEVOELIG — mijn huid prikt, **brandt** of reageert snel op producten.
Je huid vertelt je dat ze pijn heeft en aandacht, rust en kalmering nodig heeft.

ONRUSTIG — mijn huid **jeukt**, heeft plekjes, bultjes of lijkt steeds opnieuw op te spelen.
Je huid vertelt je dat de irritatie onder je huid blijft plakken. Ze heeft afkoeling, ruimte en kalmering nodig.

Herken je meerdere?

Heel normaal. Je huid past niet altijd netjes in één hokje.

Hieronder begin ik met een overzicht van alle 4 de klachten en de bijpassende hydrolaten. Daarna zie je van elke klacht een overzicht met de passende hydrolaten en een kort kenmerk.

hydrolaten voor de rode, droge, onrustige huid

Waar heb je nu het meeste last van?

melisse
gevoelige huid **cisteroos**
roomse kamille

hamamelis
echte kamille *rode huid*
strobloem

onrustige huid **cisteroos**
lavendel
echte kamille

roos
oranjebloesem *droge huid*
sandelhout



puurchantel.nl

hydrolaten voor de gevoelige huid

melisse (vuur-hout-aarde)

Is je huid gevoelig, dan kan jouw natuurlijke bescherming in de vorm van je eigen zuurgraad beschadigd zijn.

cisteroos (water-aarde)

Je huid is van nature zuur. Is deze beschadigd dan wordt deze te basisch. Met de juiste hydrolaten herstel je deze zuurgraad.



roomse kamille (water-aarde)

Deze is iets zuurder dan andere hydrolaten. Super herstelkracht, maar ligt je huid open door het krabbelen let dan wel op! Want zuur kan prikken op open plekken en dat wil je juist weer niet.

Het gebruik

Gebruik deze pure hydrolaten na je reiniging of tussendoor als verfrissend herstel. Spray het hydrolaat puur op je huid of giet een beetje op een wasbaar watje om je huid ermee na te reinigen.

puurchantel.nl

hydrolaten voor de rode huid



strobloem (water-hout-aarde)

De roodheid in je huid wordt veroorzaakt door verwijde haarvaten. Deze verwijding kan komen door verslapping van de haarvaatjes.
Zie het als uitgerekte elastiekjes.

echte kamille (hout)

De roodheid in je huid kan ook veroorzaakt worden door de hoeveelheid histamine in je huid, waarop je haarvaten reageren met verwijding.



hamamelis (aarde-water)

Ook hier is het weer belangrijk om goed te voelen. Bij een open huid kan de zuurheid een beetje prikken.

Het gebruik

Hamamelis is de koning voor het aanspannen van je (verslapte) vaten. Echte kamille is de topper bij het remmen van je histamine.

hydrolaten voor de onrustige huid

echte kamille (hout)

De onrustige huid kenmerkt zich door ontstekingen. Je wilt je huid koelen en de ontstekingen zoveel mogelijk remmen.

lavendel (aarde-vuur)

Naast het remmen en koelen van ontstekingen wil je ook de bacteriën weren die ontstekingen in de huid kunnen aanwakkeren.



cisteroos (water-aarde)

Cisteroos en kamille zijn van nature zeer zuur, wat je huidbarrière mega snel herstelt, maar ook kan prikken. Lavendel is iets zachter.

Het gebruik

De 5 elementen staan voor:
vuur = doorbloeding · hout = stress ·
aarde = onzuiverheid · metaal = structuur ·
water = vochttekort



hydrolaten voor de droge huid

roos (vuur-hout)

Je huid komt vocht en vet tekort. Gebruik naast de hydrolaten dan ook altijd goede plantaardige oliën.

sandelhout (water-metaal)

Sandelhout is de zachtste, maar Roos herstelt het krachtigste. Oranjbloesem hydrateert heel mooi.



oranjbloesem (vuur-aarde)

De werking voor jouw huid is als eerste het belangrijkste. Daarna kijk je ook naar de geur die je prettig vindt.

Het gebruik

Wist je dat Roos en Oranjbloesem ook veel in de keuken worden gebruikt? Voeg eens een theelepel aan je glas water toe, over een salade of in je cake.

hydrolaten

Je hebt nu een mooi overzicht gekregen van een aantal krachtige hydrolaten.

Misschien heb je tijdens het lezen al gedacht: "Die past bij mijn huid."
Of misschien herken je jezelf juist in meerdere categorieën tegelijk.
En die snap ik.

Want een rode, droge, gevoelige of onrustige huid staat zelden op zichzelf.

In mijn praktijk zie ik vaak dat huidklachten samenhangen met veel meer dan alleen de verzorging die je op je huid aanbrengt.

Misschien ben je al een tijd moe. Misschien ervaar je veel stress.
Misschien is het je eetpatroon of beweegpatroon. Misschien voel je ergens diep van binnen dat je lichaam om aandacht vraagt, maar weet je niet goed waar je moet beginnen.

Het gaat altijd om meerdere aspecten en daarom geloof ik niet in wonderproducten.

Natuurlijk kunnen de juiste hydrolaten je huid prachtig ondersteunen.
Maar echte huidverbetering ontstaat wanneer je begrijpt wat jouw huid en lichaam nodig heeft.... van de juiste verzorging tot voeding, leefstijl, ontspanning en herstel.

Stress is daarom één van de dingen waar ik altijd nieuwsgierig naar ben.
Niet omdat stress dé oorzaak van een rode, droge, onrustige huid is, maar omdat het één van de factoren kan zijn die jouw persoonlijke emmertje verder vult.



hydrolaten

Als je me nog niet kent dan vraag je je misschien af waar ik al deze wijsheid vandaan haal. En terecht ;-)

Inmiddels werk ik al meer dan 30 jaar met huid, lichaam, aromatherapie en natuurlijke huidverzorging en heb ik honderden vrouwen op mijn behandeltafel gehad.

Ik ben mega leergierig en ben elk jaar weer in de schoolbanken te vinden. Het grappige is wel: hoe meer ik leer, hoe minder ik weet. Er is echt mega veel te leren over het menselijk lichaam, maar er is nog zoveel wat we niet weten.

Wat ik in al die jaren vooral heb geleerd?

Dat geen enkele huid hetzelfde is. En dat jij degene bent die het allerbeste weet wat je echt nodig hebt, met de hulp van anderen.

Daarom kijk ik niet alleen naar wat ik aan de buitenkant zie. Ik wil weten wat jij gebruikt, hoe je huid reageert, maar ook hoe het met jón gaat.

Ik werk het liefst met pure, natuurlijke producten en kies niet zomaar iets omdat het populair is. Het moet passen bij jouw huid én bij jou.

Want uiteindelijk wil ik niet dat je kast steeds voller wordt met potjes.... Ik wil dat jij steeds beter begrijpt wat jouw huid je probeert te vertellen.



hydrolaten

Jouw persoonlijke emmertje

Vaak hoor ik vrouwen zeggen:

“Ik weet niet precies wat het is, maar... ik voel me gewoon niet lekker in mijn vel.”

En juist daar begint voor mij het gesprek.

Misschien heb je tijdens het lezen al een paar keer gedacht: ja, dit herken ik. Je huid is droog én rood. Of gevoelig én onrustig. En dan blijft toch de vraag: wat heeft mijn huid nu eigenlijk nodig?

Met deze gids kun je zelf een eerste stap zetten. Maar stop niet bij alleen de juiste hydrolaat. Kijk ook verder. Naar de droogte van je huid, je zuurtegraad, maar bijvoorbeeld ook naar stress. Want uiteindelijk wil je niet alleen wéten wat jouw huid nodig heeft, je wilt het ook voelen en ervaren.

Tijdens een kennismakingsbehandeling kijken we samen naar jouw huid, jouw klachten en jouw verhaal. Zodat je beter begrijpt wat jouw huid je probeert te vertellen en welke eerste stap bij jou past. Maar bovenal ga je het voelen.

Je hoeft niet te weten welke behandeling je nodig hebt. Daarvoor kom je bij mij. Jij hoeft er gewoon, alleen maar te zijn, in het moment, punt. Voelen - ervaren - ontspannen en weer letterlijke en figuurlijk lekker in je vel

Liefs Chantel

Yess, ik wil een
behandeling



Als ik maar 3 hydrolaten mee mocht nemen
naar een onbewoond eiland voor de
rode, droge en gevoelige huid....
dan zou ik deze kiezen

roos (vuur-hout)

Roos helpt je huid te hydrateren en geeft een heerlijk zacht gevoel. En zeg nu eerlijk, wie houdt er nu niet van de subtiele geur van roos? Een klein verwenmomentje in een drukke dag.

sandelhout (water-metaal)

Sandelhout noem ik graag de zachte kracht. Deze hydrolaat is mild voor je gevoelige huid en daardoor een mooie keuze wanneer je huid snel reageert of beschadigd is door krabben.



echte kamille (hout)

Wanneer een huid jeukt, rood is of snel reageert, is echte kamille vaak mijn eerste keuze. Deze hydrolaat werkt kalmerend en is daarom één van mijn favorieten voor de onrustige eczeemhuid.

Welke stap past bij jou?

Wil je zelf aan de slag? Twijfel je wat jouw huid nodig heeft?
Dan kijk ik graag persoonlijk met je mee.
[Bekijk de hydrolaten](#) | [Plan mijn kennismakingsbehandeling](#)