

Zó laat jij deze winter je huid stralen met ingrediënten uit je keukenkastje

DIY-huidverzorging: om op te eten én te smeren

Amsterdam, 5 december 2024 - De winter is er, en je huid voelt het meteen. Koude lucht, wind en temperatuurverschillen drogen je huid uit, beschadigen je huidbarrière en veroorzaken schilfers, met vaak geïrriteerde huid tot gevolg. Maar wat als je hier iets tegen kunt doen zonder dure crèmes? De de-influencing trend heeft ons geleerd dat we niet altijd naar dure producten hoeven te grijpen. Soms liggen de beste oplossingen in je keukenkastje! Ingrediënten die je huid voeden, zowel van binnen door ze te eten, en van buiten door ze te smeren. Zo is gezonde, gebalanceerde voeding deze winter dé hack voor je huid.



Van seizoensproducten naar beautyproducten

Een goede skincare routine is onderdeel van een effectieve manier om de huid preventief jong en gezond te houden. Om de huid te helpen beschermen tegen de aankomende winterkwaaltjes, ontwikkelde HelloFresh samen met huidtherapeut [Sproet](#) enkele makkelijke DIY-recepten die je huid van binnen- én buitenuit voeden.

“Er worden veel beautyproducten verkocht die werkelijk niets voor je huid doen, of zelfs verslechteren. Gelukkig zijn er natuurlijke ingrediënten die je als skincare kunt gebruiken die wel degelijk voordelen voor je huid hebben. En de kans is groot dat je deze ingrediënten al in huis hebt -

dus hoe leuk is dat!”, vertelt Luus van Eck, eigenaar van Sproet. Met Sproet houdt ze zich bezig met huid- en productadvies en richt ze zich op natuurlijke cosmetica.

“Voeding draagt bij aan de gezondheid van ons grootste orgaan: de huid”, vult Valérie Lalisang, diëtiste bij HelloFresh, aan. “Een gebalanceerd en gezond voedingspatroon is goed voor je algemene gezondheid, zo maakt het ook je huid sterker en soepeler. In de wintermaanden is het bijvoorbeeld belangrijk om voldoende te drinken, zo voorkom je dat je huid snel uitdroogt.”

Welke natuurlijke recepten die je zelf thuis kunt maken om je huid te helpen laten stralen, vind je hieronder!

DIY-Recepten om je huid van binnen en van buiten te voeden

Pompoen & Yoghurt

Dit DIY-masker is een echt najaarsmasker, maar ook om het winterseizoen mee af te trappen. Zo zit pompoen boordevol bètacaroteen dat de weerstand van je huid bevordert. Dit is vooral belangrijk in de winter, wanneer koude lucht en verwarmde binnenruimtes je huid droger en gevoeliger maken. Daarnaast bieden de antioxidanten in pompoen bescherming tegen schadelijke invloeden zoals UV-straling.

Dit heb je nodig:

- 2 eetlepels pompoenpuree
- 1 theelepel honing
- 1 theelepel yoghurt

Zo maak je het:

1. Verwarm je oven voor op 190°C
2. Snijd een pompoen doormidden en verwijder de zaden
3. Leg beide helften op een bakplaat en rooster de pompoen 45 minuten in de oven tot deze mooi zacht is.
4. Pureer de pompoen met een staafmixer pureren tot die glad is.
5. Doe de pompoenpuree in een bakje.
6. Voeg honing en yoghurt toe en roer dit goed door elkaar.
7. Zodra het mengsel is afgekoeld, breng je het masker aan op je gezicht.
8. Laat het 10 minuten inwerken.
9. Spoel je gezicht af met lauw water (eventueel kun je ook een milde gezichtsreiniger gebruiken).

Ook het eten van pompoen kan een positief effect op de huid hebben. Juist doordat de pompoen volop antioxidanten bevat, helpen ze je huid gezond en mooi te houden. Door het hoge watergehalte, is het makkelijker om gehydrateerd te blijven. Bètacaroteen kan je daarnaast een extra kleurtje op je gezicht geven. Dat komt door de natuurlijke pigmenten die in pompoen zitten. Tijd voor een echt pompoen gerecht: [Parelgerst-risotto met geroosterde pompoen](#).

Banaan & honing

Dit gezichtsmasker is een combinatie van het beste van twee werelden! Banaan staat bekend om zijn hydraterende en kalmerende eigenschappen voor de huid. Door de enzymen in honing worden dode huidcellen verwijderd en helpt het voor een gladde en stralende huid. Ideaal voor de wintermaanden waar je huid sneller droog en rood wordt en geïrriteerd raakt.

Dit heb je nodig:

- 1 rijpe banaan
- 1 eetlepel honing
- 1 eetlepel olie (olijfolie, kokosolie, amandelolie of jojoba olie)

Zo maak je het:

1. Prak de banaan fijn in een schaaltje tot een gladde pasta.
2. Voeg de honing en olie toe.
3. Meng de ingrediënten goed door elkaar.
4. Breng het masker aan op je gezicht.
5. Laat het masker ongeveer 20 minuten intrekken.
6. Spoel je gezicht af met lauw water (je kunt ook een gezichtsreiniger gebruiken).

Bananen bevatten verschillende vitaminen en mineralen, zoals kalium. Dat is een mineraal dat bijdraagt aan een goede waterhuishouding in het lichaam. Dat kan zorgen voor een hydraterende, kalmerende, talgregulerende en beschermende werking op de huid. Deze stoffen komen ook terug in dit HelloFresh-recept: wat dacht je van een [bananensmoothie](#)? Door antioxidanten en vitamine B2 die onder andere in banaan zitten heb je een kleinere kans op gebarsten lippen en een grotere kans op een stralendere huid!



Haver

Een gezichtsmasker van haver is uitermate geschikt voor de gevoelige en/of rode huid. Haver heeft kalmerende, ontstekingsremmende en hydraterende eigenschappen. Om die reden is het ook vaak in crèmes tegen eczeem terug te vinden. Daarnaast zorgen de bèta-glucanen (suikers) in haver ervoor dat de huid beter vocht vasthoudt, wat het een geschikt ingrediënt maakt voor de droge huid! Zeker met de winter voor de deur.

Dit heb je nodig:

- 2 eetlepels havermeel
- 1 eetlepel honing
- 1 eetlepel olie (olijfolie, kokosolie, amandelolie, jojobaolie)

Zo maak je het:

1. Doe het havermeel in een kom.
2. Voeg hierna de honing en olie toe.
3. Meng goed door tot het een pasta wordt.
4. Breng het masker aan op je gezicht.
5. Laat het masker 20 minuten intrekken.
6. Spoel af met lauw water (eventueel kun je ook een milde reiniger gebruiken).

Haver zit bomvol stoffen die meer dan welkom zijn bij belangrijke processen in ons lichaam. Zo is havermout rijk aan vezels die een goede darmflora bevorderen, wat bij kan dragen aan een gezonde en stralende huid. Ontbijten met havermout? Kies dan een (of allemaal) van deze [overnight oats](#)!

Extra: een koffiescrub voor de voeten!

Niet alleen je gezicht, maar ook je voeten kun je tijdens de wintermaanden in de watten leggen. Ook die kunnen geïrriteerd, droog of stoever worden, zeker in de wintermaanden! Koffieprut en suiker zijn een natuurlijke manier om dode huidcellen te verwijderen en voeten te verzachten. Ook helpt het tegen eeltvorming. Wel belangrijk is om dit niet op je gezicht te smeren. Klaar voor een ontspannend warm voetenbadje?

Dit heb je nodig:

- 3 eetlepels olijfolie
- 2 eetlepels suiker (bij eeltplekken) of 2 eetlepels koffieprut (als je van jezelf al redelijk zachte voeten hebt)

Zo maak je het:

1. Dompel je voeten in een bak met water zodat ze wat zachter worden.

2. Haal ze eruit en wrijf ze in met wat olijfolie.
3. Wrijf de suiker of koffieprut met je handen over de onderkant van je voeten (1-2min).
4. Doe je voeten weer in het water. Voila! Heerlijk zachte voeten.

Bericht voor de redactie - niet voor publicatie**Vragen aan Sproet of HelloFresh, of recepten overnemen?**

Heeft u vragen voor Sproet of HelloFresh? Neem dan contact op voor de mogelijkheden.

Het is ook mogelijk om de hele recepten over te nemen voor publicatie - we vragen dan wel om te vermelden dat de recepten van Sproet of HelloFresh vandaan komen.

Disclaimer:

Het gebruik van zure producten zoals fruit of groenten, bijvoorbeeld tomaten, kan mogelijk huidirritatie veroorzaken. Zorg ervoor dat je altijd verse en kwalitatieve

ingrediënten gebruikt en vermijd het gebruik van bedorven producten. Een gezonde en stralende huid is afhankelijk van meerdere factoren en is daar is voeding en skincare slecht een onderdeel van. Indien je vragen hebt over het gebruik van bepaalde ingrediënten of je bezorgd bent over mogelijke huidreacties, raadpleeg dan een dermatoloog of huidspecialist voor professioneel advies. Deze informatie dient enkel ter algemene voorlichting en vervangt geen medisch advies. Gebruik producten altijd op eigen risico.

HelloFresh

HelloFresh SE is de grootste leverancier van maaltijdboxen in de wereld, met activiteiten in de VS, het Verenigd Koninkrijk, Duitsland, Nederland, België, Luxemburg, Australië, Oostenrijk, Zwitserland, Canada, Nieuw-Zeeland, Zweden, Frankrijk, Denemarken, Noorwegen, Italië, Ierland en Spanje. HelloFresh staat voor < 0.2% voedselverspilling in de keten en onderzoek wijst uit dat een consument met een maaltijdbox 38% minder voedsel verspilt. In het derde kwartaal van 2024 leverde HelloFresh 231 miljoen maaltijden wereldwijd. HelloFresh werd in november 2011 opgericht in Berlijn, staat sinds november 2017 genoteerd aan de beurs van Frankfurt en wordt sinds september 2021 verhandeld op de DAX (Duitse beursindex). HelloFresh heeft kantoren in New York, Berlijn, Londen, Amsterdam, Sydney, Toronto, Auckland, Parijs, Kopenhagen, Milaan, Dublin en Barcelona.

Perscontact**HelloFresh**

Marie Vande Kerkhof
pr@hellofresh.nl

Ovide Agency

Hellofresh@ovide.agency