mogelijk te houden. FOTO LEX VAN LIESHOUT/ANP

Naarmate je ouder wordt, verslapt de huid en worden de poriën groter. Goede porievernauwende crèmes zijn daarom zeker voor vrouwen van boven de veertig heel belangrijk. “Er zijn verscheidene merken, waaronder Elisabeth Arden (*Prevage*) en Clinique (*Pore Minimizer*) die allerlei verdoezelende stofjes bevatten. Bij het aanbrengen zie je al dat vlekjes verdwijnen en roodheid afneemt. Dat komt omdat er vaak siliconen inzitten. Je moet zo’n product wel de tijd geven om te laten werken. Pas na drie weken smeren zie je resultaat.”

Gezichtscrèmes van de nieuwste generatie, versie 2.0, geven van zichzelf zo’n mooie, gladde teint, dat je geen foundation meer op hoeft. De nieuwe Crème de la mer, een onder tv- en filmsterren geliefd product dat bestaat bij de gratie van zeewier, is een matterende gel.

Lindeboom: “Het zorgt voor een perfect laagje, precies goed als je even geen zin hebt om je op te maken, maar toch gedekt wil zijn.” Givenchy pronkt met Le Soin Noir, een zwart gekleurde substantie van algen, die transparant wordt zodra je hem op de huid aanbrengt. “Dat geeft ook een enorm egaliserende teint. Het zijn wel dure producten, dus dat is weer een nadeel.”

Geheel in lijn met een zo natuurlijk mogelijke look, is het dragen van een dikke laag foundation volledig passé. Je ziet het steeds vaker, het moet allemaal veel minder opvallend, dat is de trend. Cosmeticaexperts, waaronder MAC, hebben daar wat op gevonden in de vorm van minerale make-up. Zij ontwikkelden minerale poeders, die een heel natuurlijke finish geven, terwijl het toch goed dekt.

De poeders zijn gemakkelijk aan te brengen en laten een subtiel glansje achter. De sterren zweren erbij en op de catwalk dragen de modellen weinig anders.

“Ook als je een gecombineerde huid hebt, absorbeert het net dat beetje vet,” weet Lindeboom uit ervaring. “Je bent een beetje bedekt, maar hebt niet het gevoel van zo’n masker op je gezicht.”

Het allernieuwste zijn verzorgingsproducten voor de wimpers. Lindeboom: “Wimpers zijn een issue. Daar zijn ze zich in Europa nog niet zo van bewust, maar in Amerika is het hot. Al die vrouwen snakken naar lange wimpers. Je kunt daar Latisse krijgen, maar daarvoor moet je wel bij de dermatoloog zijn. Dat spul bevat de medicinale stof bimatoprost, van oorsprong bedoeld tegen glaucoom, verhoogde druk van de oogbol, maar ze zijn er per toeval achter gekomen dat ook wimpers en wenkbrauwen ervan gaan groeien.”

In de vrije handel is Dermalash van Dermaquest te koop. “Of het helpt? Ik heb geen idee. Het is heel lastig opbrengen. Het is een soort smurrie, een vloeibaar spulletje dat je tegen de wimperrand moet aanbrengen. Dat is sowieso met alles in deze branche: het is allemaal een hoop gedoe om een minimaal resultaat te bereiken en de rest zit tussen je oren.”

‘Wimpers zijn een issue. Daar zijn ze zich in Europa nog niet van bewust, maar in Amerika is het hot’

Nachtcrème voor het haar

Behalve goed en verantwoord willen we ook graag makkelijk en snel. Dat zie je op alle terreinen van persoonlijke verzorging. Zo zijn er tegenwoordig veel lekkere producten waar je het haar een echte *boost* mee kan geven. Producten voor meer volume en glans zijn er al een tijdje, maar er zijn nu ook intensieve maskers en serums voor de nacht.

Gühl, Kerastase, Douglas en John Frida maken allemaal een soort nachtcrème voor het haar, in plaats van voor het gezicht. Het idee is dat je een masker onder de douche waarschijnlijk nooit lang genoeg laat intrekken, en nu kan het lekker de hele nacht zijn werk doen. Tip van Lindeboom: “Zet wel een mutsje op of leg een handdoek onder je hoofd, want je kussensloop wordt er enorm vies van.”

Prevage van Elizabeth Arden.

Vingeryoga

Yoga helpt eigenlijk tegen alles. Jezelf even goed uitrekken doet wonderen voor een mens. En het fijne is: je kunt het overal doen.

Ik neem een voorbeeld aan mijn kat, die zich zo’n vijftig keer per dag uitrekt. Zij is jaloersmakend soepel. Vol ontzag kijk ik toe als ze haar gestreepte nek zo ver draait dat ze haar rug kan likken, of achteloos een poot in de lucht steekt.

De yogapositie *downward facing dog* zou *downward facing cat* moeten heten, want mijn kat doet ’m elke dag. Met haar staart in de lucht en de voorpoten uitgestrekt op de grond, rekt ze zich uit totdat ze bijna twee keer zo lang is. Ze wisselt de yogahoudingen af met een slaapje op de bank, van daken springen of een kattensnackje eten. Een beetje zoals ik me een luxe yogavakantie voorstel.

Toch zijn er momenten waarop ik bedank voor een yogales. Bijvoorbeeld wanneer ik me

Jezelf goed uitrekken doet wonderen voor een mens

heb vertild bij een verhuizing. Maar volgens mijn Amerikaanse yogavriendin is dat geen excuus. “*You can still do finger yoga*,” oppert ze. Finger yoga? Ik probeer niet te lachen. Yoga voor de vingers. Er zijn mensen te die daar dikke boeken over hebben geschreven.

Ik rek mijn vingers eens uit. En verdraaid, die vingers van mij kunnen wel wat yoga gebruiken. Sommige oefeningen doen we per ongeluk al, bijvoorbeeld de vingers in elkaar achter je hoofd leggen. Maar professionele vingeryogabeoefenaars doen moeilijke dingen met hun vingers. De voorbeeldplaatjes op internet doen me denken aan de handen van Hakim in *Sesamstraat*. Ik probeer ze na te doen.

Het blijkt best moeilijk. Mijn vingers staan zo vaak in de laptopstand dat ze moeite hebben om kunstjes te doen. Je vingers plat op tafel leggen en dan je pols voorover buigen is al een hele kunst. “Wat ben je aan het doen?” vragen mijn vriendinnen zorgelijk wanneer ik oefen in een café . “Ik doe vingeryoga.” Ze gaan stuk. Lachers heb je altijd op je vingeryogahand met zo’n rare hobby.

Mijn kat is beter publiek. Ze rolt haar pootjes op totdat ze als slakkenhuisjes onder haar lijf liggen. Ik probeer hetzelfde. Au.

METTE TE VELDE
mette@strawberryearth.com