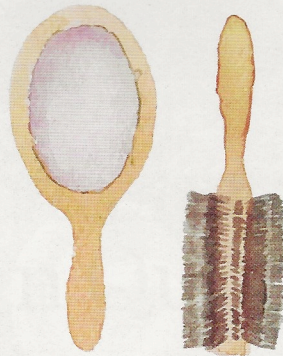


Beautycase

Q Hoe krijg ik een mooie, egaal bruine teint en hoe kan ik deze na de zomer nog zo lang mogelijk behouden?

A Tijdens de winter drogen de vele lagen kleding en droge lucht van de verwarming onze huid wat uit. Om de dode huidcellen te verwijderen moet je je lichaam eerst goed scrubben. Een scrub maak je heel makkelijk zelf op basis van suiker of zout. Neem een niet te grove variant: je wilt je huid niet beschadigen. Vul een weckpot met twee koppen suiker of zout, 1 kop biologische extra virgin kokosolie en een essentiële olie of ander bestanddeel dat verzorgend, verkwikkend of juist kalmerend is. Je kunt bijvoorbeeld 1 tl vanille-extract en 2 el gedroogde lavendel toevoegen aan het suiker-, zout- en oliemengsel, voor een heerlijk geurende vanille-lavendelscrub. Wil je je huid liever een vitamine C-boost meegeven tijdens het scrubben? Kies voor limoen, citroen of grapefruit als ingrediënt. Was de vruchten goed, want je hebt ook de rasp van de schil nodig. Wist je dat de favoriet van actrice Cate Blanchett een homemade scrub met citroen en munt is? In de zomer willen we zo min mogelijk last hebben van cellulitis. Koffie wordt vaak beschouwd als bestrijder van de onsierlijke sinaasappelhuid, dus een koffiescrub is ook een goed idee! Voeg een halve kop gemalen koffiebonen toe aan het suiker-, zout- en oliemengsel, en scrubben maar!

Als je een zacht en glad velletje hebt, kun je voorbruinen met een zelfbruiner. Het is wel een uitdaging om een zelfbruiner vlekkeloos aan te brengen! Het beste kun je daar een speciale *tanning glove* voor gebruiken. Breng eerst bodylotion aan op lastige plekken als ellebogen, enkels en knieën. Smeer dan met de handschoen het zelfbruinproduct uit over je lichaam.



Je huid en haar zomerklaar? Met deze simpele trucs ga je stralend de zon tegemoet.

Zonnen is tegenwoordig niet zonder gevaar, dus het allerbelangrijkst is je goed te beschermen tegen UVA- en UVB-stralen. Ga de deur niet uit zonder een zonnebrandproduct met hoge factor en smeer je gedurende de dag regelmatig in. Begin met de hoogste factor (50+) en bouw langzaam een beetje af (naar 30 of 20). Als je een lichte huid hebt, raden we je aan om een hoge factor te blijven gebruiken. Een bruine teint in stand houden doe je met de juiste nazorg. Gebruik een after-sun na een dag strand of relaxen langs het zwembad. Ingrediënten als aloë vera en vitamine E werken herstellend en hydraterend. Ook na de zomer nog genieten van je kleurtje? Een *self tanning* bodylotion – een geleidelijke zelfbruiner – is daar een handig product voor.

Q Ik wil graag beach hair, zonder dat ik mijn haar te veel beschadig. Tips?

A Zodra de zomer in aantocht is, zien we al die commercials voorbijkomen met dames met hét perfecte beach hair en dat willen wij ook! Sam Sawyers, Wendy's

haarstyliste en kleurspecialiste, geeft ons insidertips: 'Onze haren hebben dagelijks al flink te lijden van föhnen, kleuren en luchtvervuiling. Voeg daar warme zomerse temperaturen aan toe en je haar droogt nog meer uit. Mijn devies is dan ook: hydrateer, hydrateer, hydrateer!'

Alles staat of valt met de verzorging van je haar. Sam: 'Breng na het wassen altijd een conditioner aan. Wring je haren eerst voorzichtig uit: te veel water verduint de conditioner. Kneed de conditioner van beneden naar boven in je haar: van punten naar oorhoogte. Gebruik een brede kam of Tangle Teezer, een ontklittende borstel, om het haar door te kammen en de conditioner goed erover te verdelen.' Bij beach hair denken we aan lange, blonde lokken. Als je niet gezegend bent met een natuurlijke coupe soleil, zul je je haar moeten highlighten, en dat droogt het nog meer uit. Doe dit daarom niet een à twee weken voor je vakantie, maar minstens een maand of twee ervoor of juist erna.

Maskers doen wonderen voor lang en gekleurd of geblondeerd haar, vindt Sam. Ze brengt op vakantie als volgt een haarmaker aan: ik maak 's ochtends mijn haar met mix een handvol haarmasker en een drop zonnebrandproduct (verhouding 3:4:1:4), verdeel dat in mijn haar en draag het in een staart, knot of vlecht. Als ik zonnebrand op mijn lichaam smeer, strijk ik ook nog een restje in mijn haar. Zo wordt het beschermd tegen de zon.'

Na een stranddag of een duik in het zwembad hoeft je je haar niet steeds opnieuw te wassen. Had je al een masker in je haar, dan fungeert dat als barrière. Resten shampoo of chloor uitspoelen voldoet. Laat je haar aan de lucht drogen en het resultaat is zo gewilde beach hair-look. ✨