

Amanda Rijff

INNERLIJKE SCHOONHEID

Lifestyle, voeding en *flawless* visagie



INNERLIJKE SCHOONHEID

Lifestyle, voeding en *flawless* visagie


Amanda Rijff

KOSM • S

KOSMOS UITGEVERS, UTRECHT/ANTWERPEN

KOSM • S

www.kosmosuitgevers.nl

 kosmos.uitleverers  kosmosuitgevers

 Amanda Rijff  amandarijff

www.amandarijff.com

COLOFON

© 2022 Amanda Rijff/Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen,
onderdeel van VBK | media

Fotografie en omslagfoto: Emma Peijnenburg

Ontwerp omslag en binnenwerk: Diewertje van Wering

Lijntekening omslag: Saskia Troccoli

Tekst: Amanda Rijff

Redactie: Gilleske Kreijns, Saskia van Iperen

Styling: Heleen Hulsmann

Locatie: Villa Nicola

Haar: Soelema Schal

ISBN: 978 90 215 9513 9

ISBN e-book: 978 90 215 9515 3

NUR: 450

FOTO-

VERANTWOORDING

Voor de foto's van alle experts die in dit boek aan het woord komen, willen we de volgende mensen bedanken.

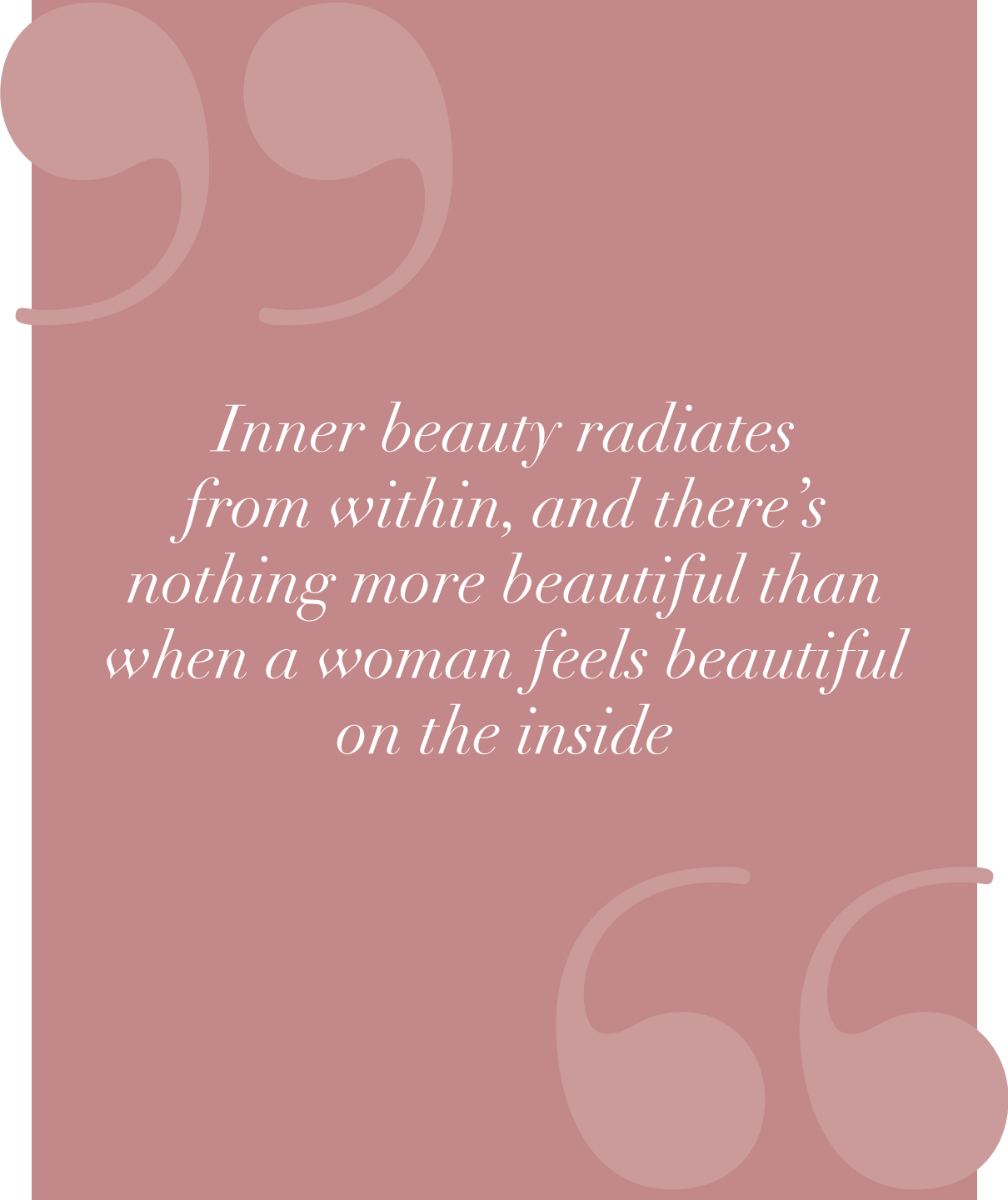
- blz. 30: Jessica Donderwinkel
- blz. 50: Patricia Langwara
- blz. 66: Mirella Agyeman, Mann Creative Studio
- blz. 76: Eve Michelle Schieving
- blz. 94: fotofloor
- blz. 98: Jetske Amijs
- blz. 120: Mariëlle van Opbergen, www.lelle.nl
- blz. 126: Kim Erich
- blz. 129: Routinely
- blz. 133: Esse Skincare
- blz. 142: Rebekka Mell
- blz. 152: Alexi Lubomirski
- blz. 160: Trinny London
- blz. 161: Mateusz Sitek
- blz. 163: BafI Sarhang
- blz. 168: Grace Gemuhluoglu
- blz. 170: Anne Reinke, www.annereinke.com

En voor de beelden op blz. 37 en 55: Shutterstock.

Kosmos Uitgevers vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, online-publicatie of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever kan echter aansprakelijk gesteld worden voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.



*Inner beauty radiates
from within, and there's
nothing more beautiful than
when a woman feels beautiful
on the inside*

Erin Heatherton

INHOUDSOPGAVE

09

VOORWOORD

WIE BEN IK EN WAAROM DIT BOEK?

10

HOOFDSTUK 1: *SCHOONHEID*

VAN BINNEN NAAR BUITEN

Mijn verhaal **13**
In de ban van Japan **17**
De kunst van het gezichtslezen **21**

*Ik heb een grote liefde
ontwikkeld voor ons grootste
orgaan: de huid*

26

HOOFDSTUK 2: *VOEDING*

DE INGRÉDIËNTEN VOOR EEN

STRALENDE HUID

Voedingswaardegids **40**
Mijn favoriete
superfoodrecepten **53**
Eat the rainbow **58**

*De gezondheidseffecten van
orthomoleculaire therapie
In gesprek met specialist
Marjorie Alfred **31***

*Het verhaal van Kristel de Groot:
Your Super Superfoods **51***

64

HOOFDSTUK 3:
WELZIJN

VOOR EEN MOOIE BALANS

Gezond bewegen **71**Zes tips om je nachtrust te
ondersteunen **83**Werken zonder stress **90***Wat is innerlijke schoonheid?**In gesprek met Irene Hin
van Diaspora Wellhouse **67****Shiatsumassage voor innerlijke balans**In gesprek met Indra Sewcharan **77****Verhoog je zelfwaardering
en veerkracht met yoga**In gesprek met Milou Turpijn **95****Vind je innerlijke kracht met yoga**In gesprek met yogadocent
Maroesja de Ruyter **99***HOOFDSTUK 4:
HUIDVERZORGING
& MAKE-UPFabulous at every age **108**Mijn favoriete organic
huidverzorgingsproducten **136***Food for Skin**In gesprek met Angela en Cathy Ursem **121****Routinely Minimal Skincare**In gesprek met Romy de Vries **127****Trevor Steyn over ecologisch
huidverzorgingsmerk Esse **133****De kracht van LPG Endermologie**In gesprek met Diane de Bie van
SKiNRGY **143****Clean luxury - In gesprek met**Gucci Westman van Westman Atelier **153****Britse beauty guru's:**Trinny London en Lisa Eldridge **158****Anne-Marie van Leggelo over
make-upetiquette **163****Frances Schoemack over natuurlijk
parfummerk Abel **168****Haute parfumerie**In gesprek met Tanja Deurloo **171***



VOORWOORD

Als master make-up artist en beauty-expert heb ik door de jaren heen meer dan 16.000 bijzondere vrouwen (en een enkele man) in mijn visagiestoel mogen ontvangen. Dat heeft tot veel mooie gesprekken, tips en adviezen geleid.

Mijn signature make-up look is de *flawless face*, wat zoveel wil zeggen als opgemaakt zijn zonder er in de basis opgemaakt uit te zien. Iemand er op haar best uit laten zien, terwijl je ervoor zorgt dat die persoon wel zichzelf blijft, is een van de leukste en lonendste dingen om te doen. Als 'master of flawless' is het onzichtbaar maken van oneffenheden, het gericht adviseren en aanbrengen van uitstekend werkende huidverzorgingsproducten mijn leidraad.

Door de jaren heen is mij veelvuldig gevraagd wat ik zelf doe om mijn huid er zo stralend uit te laten zien. Een fantastisch compliment natuurlijk! Had je het me jaren geleden gevraagd, dan had ik gezegd dat je een mooie huid voornamelijk krijgt door fantastische huidverzorging, goede basismake-up en gezonde sapjes, maar tegenwoordig beantwoord ik de vraag anders. Een mooie flawless huid begint namelijk voor 100 procent van binnenuit. Dit boek gaat dan ook over innerlijke beauty: over hoe je jezelf omarmt, een mooie huid krijgt, die behoudt en hoe je door gericht aandacht te besteden aan wat er fysiek en mentaal gebeurt, uiterlijk gaat stralen. Met de juiste lifestyle zal je huid blaken van gezondheid. En make-up? Dat is een heerlijke kers op de taart. Het is een integrale benadering, waarbij lief zijn voor jezelf, de juiste voeding, suppletie en beweging onderdeel zijn van de schoonheidskring.

Ik heb me verdiept in gezonde voeding door het volgen van een opleiding tot voedingskundige, zodat ik in combinatie met mijn visagie-ervaring en beauty- en cosmeticaexpertise je ook als voedingsdeskundige advies op maat kan geven. Het zal je niet verbazen dat huidproblemen vaak gelinkt zijn aan wat er aan de binnenkant gebeurt. Een gezonde en stralende huid krijgen en behouden vergt aandacht, en in het bijzonder voor je eetpatroon en je huidverzorgingsregime. De conditie van je huid zegt zoveel over wie je bent en hoe je jezelf verzorgt. Daarnaast speelt het mentale aspect dus ook een grote rol. Regelmatig de balans opmaken door af te stemmen met je innerlijke mens maakt heel veel verschil voor je welzijn. Uiteindelijk ben ik voor jou altijd op zoek naar de gezonde balans tussen de binnenkant en de buitenkant. Ik neem je in dit boek graag mee in mijn levenslessen. Wat heeft ervoor gezorgd dat ik in balans ben, en dat ik me fitter en vitaler voel? Welke voeding, suppletie en behandelingen spelen hierbij een rol? Welke organic huidverzorging maakt echt een verschil voor het krijgen en behouden van een stralende huid? En welke bijna eetbare make-upproducten en visagietechnieken geven jou binnen een handomdraai een fris uiterlijk en stralende huid? In dit boek deel ik mijn ervaringen en inzichten met je en laat ik vakinhoudelijke experts aan het woord.

Wanneer je dit boek leest en de tips ter harte neemt, zul je gaandeweg (nog) beter in je vel zitten, meer energie krijgen en je lichaam beter begrijpen. Met de handvatten voor visagie en huidverzorging, ontdek je welke natuurlijke skincare- en make-upproducten je beste kenmerken naar voren halen.

Veel leesplezier! Amanda

SC
HO
ON
HE
ID

*VAN BINNEN
NAAR BUITEN*



Cosmetica en innerlijke verzorging dragen bij aan hygiëne, schoonheid én aan ons welzijn. In het jaarverslag van de NCV (Nederlandse Cosmetica Vereniging) staat dat consumenten in Nederland jaarlijks ruim 2,6 miljard euro uitgeven aan persoonlijke verzorging, maar in mijn visagiestoel hoor ik vaak verhalen over miskopen door een gebrek aan heldere informatie en kennis. *Innerlijke schoonheid* is een boek boordevol inspirerende informatie om zowel vanbinnen als vanbuiten te kunnen stralen.

De combinatie voeding en visagie is eigentijds en bedoeld voor eenieder die nieuwsgierig is naar nieuwe inzichten om het beste uit zichzelf te halen.

De pandemie benadrukte hoe belangrijk onze gezondheid is en welke essentiële rol voeding, persoonlijke verzorging, producten en lifestyle hierbij spelen.

MIJN VERHAAL

Beauty from the inside is me door mijn moeder met de paplepel ingegoten. Vanaf haar 19^{de} was ze al zeer gefocust op gezondheid, mede door het feit dat ze haar moeder, mijn oma dus, op jonge leeftijd verloor aan kanker. Mijn oma werd 46. Dit had zo veel impact op mijn moeder dat ze er alles aan wilde doen om zichzelf – als alleenstaande moeder – en mij zo gezond mogelijk te houden. Als klein meisje kreeg ik daarom dagelijks bietenwortelsap te drinken. Ik vond het zo vies dat ik minislokjes nam tijdens het ontbijt of, veel vaker, het weer uitspuugde. Wist ik – als 6-jarig meisje – veel dat wortels goed zijn voor je ogen vanwege de hoeveelheid bètacaroteen. Wortels zijn ook supergezond voor je huid, maar daarover later meer. Door de combinatie moest ik bijzonder veel moeite doen om het weg te krijgen. Bietensap bevat nitraat, en dat heeft een positief effect op de doorbloeding van de spieren, waardoor je meer zuurstof krijgt. Ook zijn bieten een goed alternatief wanneer je last hebt

van bloedarmoede, én het houdt de bloeddruk op peil. Ideaal voor hardlopers zoals ik, indien met mate gedronken. Drink je een grote hoeveelheid aan bietensap dan heb je kans op een te lage bloeddruk, met mogelijke duizeligheid tot gevolg.

Als jonge griet kreeg ik ook met grote regelmaat Marmite op geroosterd brood, een smeersel dat eruitziet als chocoladepasta of appelstroop. Het smaakt echter heel anders, niet zoet maar zoutig. Het zit boordevol vitamine B zit en bevat geen suiker.

De slogan van Marmite is: *'Love it or hate it'*. Ik zit in de laatste categorie en ik kan je vertellen dat het ronduit smerig is. Geboren en getogen in Engeland was Marmite onderdeel van mijn dagelijks ontbijt. Word je groot en sterk van, zei mijn moeder. Het nuttigen van Marmite heb ik gelaten voor wat het is, maar sinds ik volwassen ben is bietenwortelsap inmiddels onderdeel van mijn dagelijkse groentecocktails. Deze verschuiving is in de loop van de jaren vanzelf ontstaan omdat ik – mede door ziekte – mijn gezondheid wilde optimaliseren. Zonder de fijne tips van mijn moeder was ik misschien toch blijven hangen in de dagelijkse supplementen van de lokale drogist, terwijl er zoveel meer is dat je voor je lichaam kunt doen.

Jaren geleden, op een idyllische plek in Thailand, kreeg ik tijdens de eerste nacht in een resort plotseling een heftige, stekende pijn in mijn zij

en onderbuik. Ik voelde iets zitten en wist direct dat er iets niet pluis was. In eerste instantie wilde ik het aankijken, maar de pijn werd steeds intenser, dus besloot ik om mijn huisarts in Nederland te bellen voor een telefonisch consult.

Na een langdurig overleg met betrekking tot de oorzaak en mogelijke pijnbestrijding, ging ik met angstzweet naar het ziekenhuis op Koh Samui om daar onderzoek te laten doen naar de oorzaak van de pijn. Wat bleek? Nierstenen. Met een röntgenfoto van mijn buik en een echo van mijn nieren was het mogelijk om te zien waar de nierstenen precies zaten. Met medicatie – en gezien mijn vochttekort, door heel veel mineraalwater en kruidenthee te drinken – konden de nierstenen bestreden worden.

De oorzaak van nierstenen schijnt complex te zijn, maar voeding en leefgewoonten hebben wel grote invloed op het ontstaan ervan. In mijn geval kwamen die nierstenen op een wel erg ongunstig moment. Maar het leukste komt nog: op de afdeling urologie werden er naast nierstenen nog iets anders ontdekt: myomen, oftewel vleesbomen. Een vleesboom is een goedaardige verdikking in de wand van de baarmoeder en komt vaak voor bij vrouwen van kleur. De verdikking bestaat uit spieren en bindweefsel. Een vleesboom kan klein blijven of heel langzaam groeien, maar ze kunnen ook zo groot worden dat ze wel een kilo wegen.

In eerste instantie had ik geen last van die myomen, dacht ik. Maar nadat ik terug was van mijn reis begonnen de klachten langzaam op te spelen. Extreme vermoeidheid, een opgezwollen buik en heel veel aanhoudende pijn. Ik dacht dat het wel over zou waaien door het rustiger aan te

doen, omdat ik altijd in de hoogste versnelling leefde. Ik nam pijnstillers wanneer het echt niet ging. Deze oplossing was van korte duur want zelfs na het verhogen van de dosering pijnstillers bleef de pijn ondraaglijk. Na een doorverwijzing van mijn huisarts bleek dat de myomen niet alleen een groepsfeestje hielden op en rond mijn baarmoeder, ze waren ook gróót.

De eerste operatie was gebaseerd op embolisatie. Bij embolisatie door een interventieradioloog wordt de bloedsomloop naar de myomen verminderd. De ingreep wordt onder plaatselijke verdoving of met een ruggenprik gedaan op de afdeling radiologie. Hierdoor groeien de myomen niet meer, worden ze kleiner of kunnen ze zelfs verdwijnen. In 90 procent van de gevallen gaat het goed. Ik behoorde tot de 10 procent waarbij de ingreep niet aansloeg: gedurende de herstelperiode kwam het pijnlijke ongemak in alle hevigheid terug.

Myomen komen voor bij 20 tot 30 procent van de witte vrouwen en bij 50 tot 60 procent van de zwarte vrouwen. Ze komen vaker voor bij vrouwen die geen kinderen hebben. De meest voorkomende klachten zijn overmatig bloedverlies tijdens de menstruatie en menstratiepijn. Het kan zich ook uiten in de vorm van pijn in de onderrug, een opgezette harde buik en extreme vermoeidheid. Het kan voorkomen dat je dan last hebt van een onregelmatige menstruatie of dat je juist last hebt van tussentijds bloedverlies. Dit kan bloedarmoede veroorzaken met (extreme) vermoeidheid tot gevolg.ⁱ

VOEDING

*DE INGREDIËNTEN
VOOR EEN STRALLENDE HUID*



Wat is het verband tussen gezonde voeding, hoe je je vanbinnen voelt en er stralend uitzien? Ik noem het graag de gouden driehoek. Net zoals bergkristal, amethyst en rozenkwarts erom bekendstaan optimale postieve energiestromen te genereren, zorgen voeding, welzijn en huidverzorging voor een gezonde balans. Gezonde voeding is op jouw behoefte afgestemd waardoor je lichaam krijgt wat het nodig heeft. Dat geeft je meer energie en zorgt er ook voor dat je huid er op z'n best uitziet. Ik geloof stellig dat je goed voelen, gezonde voeding en een stralend uiterlijk hand in hand gaan. Je uiterlijk is een afspiegeling van je algehele gezondheid. Zit je lekker in je vel, dan straalt je dit ook uit.

En wat kunnen we dan het beste eten om onze huid te laten stralen? In dit hoofdstuk vertel ik meer over probiotica, superfoods en supplementen en ga ik in gesprek met Marjorie Alfred over orthomoleculaire therapie. Ook deel ik mijn favoriete recepten voor een glowy gelaat.

PROBIOTICA VOOR DE HUID

Microben, wat zijn dat eigenlijk? Je ziet ze niet, gelukkig, maar ze zijn er wel. Ze zitten in je en op je, en jij alleen al hebt er meer dan honderdduizend miljard. Ze zitten in je neus, je oren, onder je oksels, in je ogen, je maag, je mond, op je huid, onder je voeten, kortom: overal. En dat is alleen maar goed, want ze beschermen je en ze helpen je gezond te blijven.

Als je om je heen kijkt zie je planten en bomen die je met het blote oog kunt zien. Lang werd door wetenschappers gedacht dat die zichtbare organismen de natuur vormden. Inmiddels weten we beter, want twee derde van het leven op aarde bestaat uit micro-organismen en is zonder microscoop amper te zien.

Veel mensen associëren probiotica (ook dat zijn microben) met de darmen, maar meer dan 20 procent van je microben leven op en in je huid. Een optimale huidconditie hangt dus sterk af van de symbiotische relatie met microben. De komende jaren zullen probiotica voor de huid net zo belangrijk worden als die voor de darmen.

‘Veel mensen associëren probiotica (ook dat zijn microben) met de darmen, maar meer dan 20 procent van je microben leven op en in je huid’



Om je darmen gezond te houden zorg je in de eerste plaats voor een gezond voedingspatroon ... drink zeker 2 tot 2,5 liter water

Marjorie Alfred

TOT SLOT

Wanneer je dit leest, ben je aan het einde van mijn boek gekomen, of je bent er doorheen aan het bladeren en begint dan net zoals ik altijd doe, van achteren naar voren. Hoe dan ook: *I hope you like what you see and read*. Innerlijke schoonheid is een compilatie van pijlers die een gezonde balans tussen innerlijk welzijn, gezondheid, sport, huidverzorging en organic make-up samenbrengt, en ontstaan uit een persoonlijke zoektocht naar een gelijkmatige verdeling in deze quintet.

Als master make-up artist, beauty-expert en voedingsdeskundige wil ik je toepasbare tips kunnen aanbieden, zodat je van binnen naar buiten aan je algehele gezondheid kunt werken, je huid kan laten stralen met als finishing touch: flawless organic make-up. Lees de bijzondere en vooral interessante interviews met experts binnen hun vakgebied. Van orthomoleculaire specialisten en fantastische yoga- en massage-experts, de genieën en pioniers achter organic award-winning huidverzorgingsmerken, tot internationale beauty guru's die met hun gepassioneerde benadering en no-nonsens producten, die er verdraaid lekker uitzien, de wereld veroveren. Stuk voor stuk verhalen met veel eurekamomenten. Het was een feestje om te schrijven. Ik hoop vurig dat je de genoemde tips en adviezen kunt toepassen in je dagelijkse routine.

Dit met liefde gemaakte boek was nooit tot stand gekomen zonder het vertrouwen van mijn inner circle. Grote dank aan iedereen die de moeite heeft genomen om zijn of haar steentje bij te dragen. Mijn moeder die mij van jongs af aan heeft

geleerd om goed voor mijn lijf te zorgen. Je hebt er tenslotte maar één. Mijn (beste) vrienden die inmiddels weten dat het schrijven van een boek een enorm proces is, me dat proces in alle stilte laten doormaken, en er dag en nacht voor mij zijn. Mijn steun en toeverlaat – Ronald – die als kok in huis ervoor zorgde dat ik netjes mijn bordje leegat en tijdens het tikken mijn kopjes Pukka-kamillethee bleef aanvullen.

Dank je wel Kosmos Uitgevers voor het tot stand brengen van *Innerlijke schoonheid*, in het bijzonder Marieke Soons en Levi van der Veur. Een grote dankbetuiging aan de crew waaronder: Emma Peijnenburg voor de fantastische fotografie, mijn stylingheldin Heleen Hulsmann, en degene aan wie ik mijn haar al een eeuwigheid toevertrouw: Soelema Schal @Chokkas.nl. Een diepe buiging voor de allerliefste gastvrije Werner, die Villa Nicola ter beschikking stelde voor de beelden in dit boek. *You are the best*.

And last but not least: een grote dank aan Jason Waterworth van up-publiccreations.com die mij altijd enorm in de watten legt bij mijn maandelijks werkbezoeken aan Londen (met onder andere de fabuleuze QMS gezichtsbehandelingen bij het warenhuis Liberty London)!

Wat betekent innerlijke schoonheid voor jou? Ik ben er reuze benieuwd naar en kijk uit naar je mening. Wil je die delen? Je vindt me op Instagram @amandarijff (vergeet vooral de hashtags #ISAMandaRijff en #ARInnerlijkeSchoonheid niet).

Amanda

Een stralende huid begint voor 100 procent van binnenuit

De conditie van je huid zegt veel over wie je bent. Deze is niet alleen afhankelijk van wat je erop smeert, maar nog veel meer van wat er zich onderhuids afspeelt; zowel op het gebied van voeding en beweging als mentaal. Met de juiste lifestyle zal je huid blaken van gezondheid, met aandacht voor je innerlijk zul je nóg meer stralen.

Dit boek gaat dan ook voor een belangrijk deel over fysiek en mentaal welzijn. Wat ervaren we als schoonheid en waarom? Wat kun je het beste eten voor gezonde darmen en wat voor invloed heeft dat op je huid? Hoe zorg je voor meer balans in je leven (en minder stress)? Hoe help je je huid om mooi ouder te worden? Daarnaast staat *Innerlijke schoonheid* boordevol tips over natuurlijke huidverzorging, de beste huidbehandelingen en de fijnste make-up voor een *flawless look*.



AMANDA RIJFF is master make-upartiest, beautyexpert, spreker, schrijver en voedingsdeskundige. Haar specialisme is een *flawless face*: een stralend gezonde huid en een look waarbij het lijkt alsof je nauwelijks make-up draagt.



9 789021 595139

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 450
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen