

INHOUD

Inleiding	7
-----------------	---

DEEL 1

HORMONALE BALANS als sleutel tot schoonheid	13
--	----

→ Progesteron: de kracht van rust op schoonheid	15
→ De schildklier: het vuurtje onder je schoonheid	17
→ DHEA & pregnenolon: jeugdigheid in moleculaire vorm	20
→ Oestrogeendominantie: chaos op de dansvloer	24

DEEL 2

METABOLE GEZONDHEID: van overleven naar floreren	29
---	----

→ Het overlevingsmechanisme van je lichaam	31
→ Metabole schade	33
→ Van schaarste naar overvloed	34
→ Zomer: het seizoen van overvloed	36
→ De connectie tussen je metabolisme en je huid	37
→ Je figuur in een staat van floreren	38
→ De rol van de lever in hormonale balans	39
→ De rol van je darmen in de hormonale balans	43

DEEL 3

DE INVLOED VAN STRESS op schoonheid	49
---	----

→ Cortisol: je overlevingshormoon met een prijskaartje	50
→ De HHB-as: stress als dirigent van je hormoonorkest	51
→ <i>Pregnenolone steal</i> : wanneer stress je schoonheid rooft	53
→ Progesteron: je beschermengel die onder druk komt te staan	54

→ Cortisol en de directe schade aan je schoonheid	55
→ De anatomie van stress in je spiegelbeeld	56
→ Spierherstel onder chronische stress	59
→ Waterretentie: hormonale verstoring van contouren	60
→ Waarom acute stress soms mooi maakt	61
→ De weg terug naar balans	64

DEEL 4

ACNE BEGRIJPEN & HELEN VAN BINNENUIT	67
--	----

→ De taal van acne	68
→ De verschillende gezichten van acne	69
→ De vijf fysiologische wortels van acne	72
→ De vijf pijlers van heling	80
→ De kracht van de juiste mindset	87

DEEL 5

DAGELIJKSE RITUELEN voor schoonheid & balans	89
---	----

→ De magie van cortisolverlagende gewoontes	90
→ Yoga & pilates als sculptors van het lichaam	93
→ De kracht van lymfe	95
→ Ademhaling, de communicator tussen lichaam en geest	99
→ Ochtend- en avondrituelen voor hormonale rust	103
→ <i>Cycle-syncing</i> in je rituelen	105
→ De wetenschap achter stralen van binnenuit	109

DE RECEPTEN 113

→ JUICES & SMOOTHIES 114

 Natural Electrolyte Drink 115

 Blood Sugar Balance Schweppes 116

 Cacao Calm Juice 119

 Sleepy Mocktail 120

 Circulation Elixir 123

 Aloe Vera Smoothie 124

 Petal Peace Smoothie 127

 Golden Glow Juice 128

 Bone Broth Cacao 131

 Black Tahini Latte 134

 Turmeric Glow Latte 135

 Collagen, Pistachio & Sea Salt Matcha Latte 136

 Blue Pea Latte 138

 Eggnog Latte 141

→ INFUSIES 142

 Follicular Blend: oestrogeenondersteuning & frisheid 143

 Ovulatory Blend: leverondersteunend & balancerend 144

 Luteal Blend: ontstekingsremmend & verwarmend 147

 Menstrual Blend: uterine toning & ontspanning 148

 Drainage Blend: vochtbalans & lymfe ondersteuning 151

 Skin Glow Blend: zuiverheid, talgregulatie & glans 152

 Relax Blend: zenuwstelsel-ontspanning & rust 155

 Ayurvedic Blend: spijsverteringsvuur & balans 156

 Deodorizing Blend: frisheid van binnenuit 159

→ GUMMIES 160

 Pineapple Shilajit Gummies 161

 Cranberry Gelatine Gummies 162

 Anti-cortisol Gelatine Gummies 165

→ STUFFED DATES 166

 Rose Tahini Dates 167

 Matcha Pistachio Dates 167

 Dark Chocolate Dates 167

→ SNACKS 168

 Collagen Glazed Carrot Cake Muffins 169

 Dark Choc CBD Hearts 170

 Kefir Parfait Cups 173

 Carrot Salad 174

 Parm Dates 177

 Beetroot Eggs 178

 Cottage Cheese Aubergine Bites 181

 Beef Tartare Bites 182

 Sardine Pâté 185

 Nori Wraps 186

 Liver Pâté Bites 189

 Honeycomb Goat Cheese Pricks 190

→ HOMEMADE FACEMASKS 193

 Firm and Lift Mask 195

 Anti-Aging Mask 196

 Brightening Mask 199

 Probiotic Mask 200

 Elasticity Mask 203

→ PERSONAL CARE 204

 Natural Whitening Toothpaste 205

 Facial Glow Blend 206

 Growth Hair Oil 209

 Hydration Hair Oil 210

 Relaxing Bath Salt Mix 213

Dankwoord 214



INLEIDING

Ik herinner het me nog goed. Achttien was ik en net afgestudeerd van het middelbaar, toen ik als model werd gecast voor een beautyopdracht in Parijs, een commercial voor een van de meest toonaangevende beautymerken wereldwijd. Een prachtige kans! Maar op de set kreeg ik te horen dat het eigenlijk een spot was voor een antiagingserum... Ik deed mijn job die dag zo goed mogelijk, maar bleef achter met een dubbel gevoel. Een achttienjarige met make-up, en heel wat post-editing. Het voelde vreemd. Die dag werd ik voor het eerst geconfronteerd met hoe de schoonheidsindustrie vrouwen dag in dag uit opzadelt met onzekerheden en vervolgens inspeelt op die onzekerheden door consumentisme aan te bieden als de zogenaamde oplossing.

De wereldwijde schoonheidsindustrie is een miljardenmarkt die nog blijft groeien. In 2023 werd de markt voor schoonheids- en persoonlijke verzorgingsproducten geschat op ongeveer \$ 591,24 miljard. Vrouwen besteden aanzienlijke bedragen aan schoonheids- en antiagingproducten. Maar wat als we schoonheid nu eens van binnenuit zouden benaderen in plaats van afhankelijk te zijn van crèmes, serums en behandelingen die vaak slechts oppervlakkige of tijdelijke resultaten bieden? De ware kracht ligt in een preventieve aanpak. Wanneer je focust op hormonale balans, voeding, levensstijl en zenuwstelselregulatie, heb je een veel grotere invloed op je celregeneratie en verouderingsprocessen dan de schoonheidsindustrie je wil laten geloven.

Wanneer je lichaam optimaal functioneert, zie je dat in je huid, haar, energie en algehele uitstraling. Denk aan voeding die je collageenproductie ondersteunt, een stabiele bloedsuikerspiegel die inflammatie vermindert, een gereguleerd zenuwstelsel dat voorkomt dat chronische stress je huid versneld doet verouderen. Schoonheid is geen kwestie van eindeloos consumeren, maar van bewuste, diepgaande zelfzorg die je van binnenuit laat stralen. Daar kan geen enkel topisch product tegenop. Dat heb ik zelf uit de eerste hand mogen ondervinden...

Een tijdje terug werd ik wakker met iets wat ik nooit had verwacht: acne. Niet zomaar een paar puistjes die met wat extra water drinken en een beetje zinkzalf vanzelf zouden verdwijnen. Nee, dit was anders. Mijn huid, altijd mijn spiegel van gezondheid, leek in opstand te komen. Iets tijdelijks, dacht ik, een paar slechte nachten, misschien wat stress. Maar dagen werden weken en weken werden maanden.

Ik maakte, zoals iedereen zou doen in mijn geval, een afspraak bij de dermatoloog. Misschien kon die me inzicht geven, een verklaring, hopelijk zelfs een simpele oplossing. Maar ik kreeg teleurstelling en een paar opties die me allesbehalve geruststelden, de pil bijvoorbeeld, die mijn natuurlijke hormonale ritme zou onderdrukken. Maar ik wilde begrijpen waar en waarom mijn hormonen uit balans waren. De arts had het ook over een antibioticakuur, die waarschijnlijk tijdelijk wel iets zou doen, maar op lange termijn mijn darmgezondheid zou schaden. De oorzaak van mijn huidproblemen zou alleen maar verergeren. Mijn cyclus, mijn voeding, mijn stressniveau of mijn slaap werden niet gecheckt. Geen vragen over mijn lever, mijn darmen of mijn zenuwstelsel. Mijn huid werd behandeld als een op zichzelf staand probleem, los van de rest van mijn lichaam.

Deze voorstellen waren voor mij geen optie. Plan B dan maar, TikTok, op zoek naar hét product dat alles zou oplossen. ‘Deze crème verandert je huid in een paar dagen!’, ‘Dit serum is echt een gamechanger!’, ‘Gebruik dit en je acne verdwijnt voor altijd!’. Dus ik kocht en kocht, smeerde en smeerde. Maar niets werkte. Totaal niet. Ik was de wanhoop nabij. Mijn huid voelde niet meer als die van mij. Hoe kon dit? Ik, een jonge vrouw die bewust leeft, gezond eet, voldoende beweegt, veel aandacht heeft voor haar lichaam... Waarom overkwam mij dit? Hier moet ik altijd voor op mijn hoede zijn. Een *victim mentality* neemt je al je kracht en kunnen af.

Wat ik toen nog niet wist, was dat mijn huid mij iets probeerde te vertellen: ze is geen vijand, maar een boodschapper; en acne geen vloek, maar een uitnodiging om dieper te kijken. Niet met een blik van iemand die alleen de symptomen ziet, niet met de blik van de schoonheidsindustrie die me producten wil verkopen, maar met de blik van logische biologie. De antwoorden zou ik niet vinden in een tube, een potje, een flesje, een pil. Geen *quick fixes*. Waar dan wel? In mijzelf, ik hoefde ze alleen nog maar te zien...

Op een dag had ik er genoeg van. Foert, dacht ik. Dan doe ik het zelf wel. Als niemand me de antwoorden kan geven die ik nodig heb, zoek ik het zelf wel

uit. Ik dook in de wereld van hormonale gezondheid, darm- en leverfunctie en alle mogelijke oorzaken die zich via de huid kunnen uiten. Ik las onderzoek na onderzoek, nam medische literatuur door, bekeek hoe traditionele geneeswijzen acne benaderen en legde verbanden die geen enkele dermatoloog me ooit had uitgelegd. Langzaam begon het me te dagen: acne is meestal niet zo hardnekkig als het lijkt, zolang je je lichaam begrijpt en op de juiste manier ondersteunt. Wat ik als een vijand zag, was in feite een ingebouwd waarschuwingssysteem van mijn lichaam, een manier om me te vertellen dat er intern iets niet in balans was. En zodra ik dat ging respecteren, verschoof er iets.

Dat is waar *La Vie en Rose* over gaat. Dit boek is geen lijst met huidverzorgingsproducten of *quick fixes*. Nee, het biedt een diepere kennis over hoe je de binnenkant van je lichaam ondersteunt, zodat de buitenkant straalt. Hoe je met voeding, hormonale balans, zenuwstelselregulatie en de juiste leefstijlkeuzes niet alleen je huid kan transformeren, maar ook je volledige energie, uitstraling en gezondheid. En geloof me... er valt veel te bespreken. Dus *gear up*, want dit wordt een reis waarmee jij als vrouw je lichaam beter dan ooit zal begrijpen. *This is going to be fun...*

‘A radiant woman
isn’t one who hides
her imperfections,
but one who lives in
alignment with her
nature.’

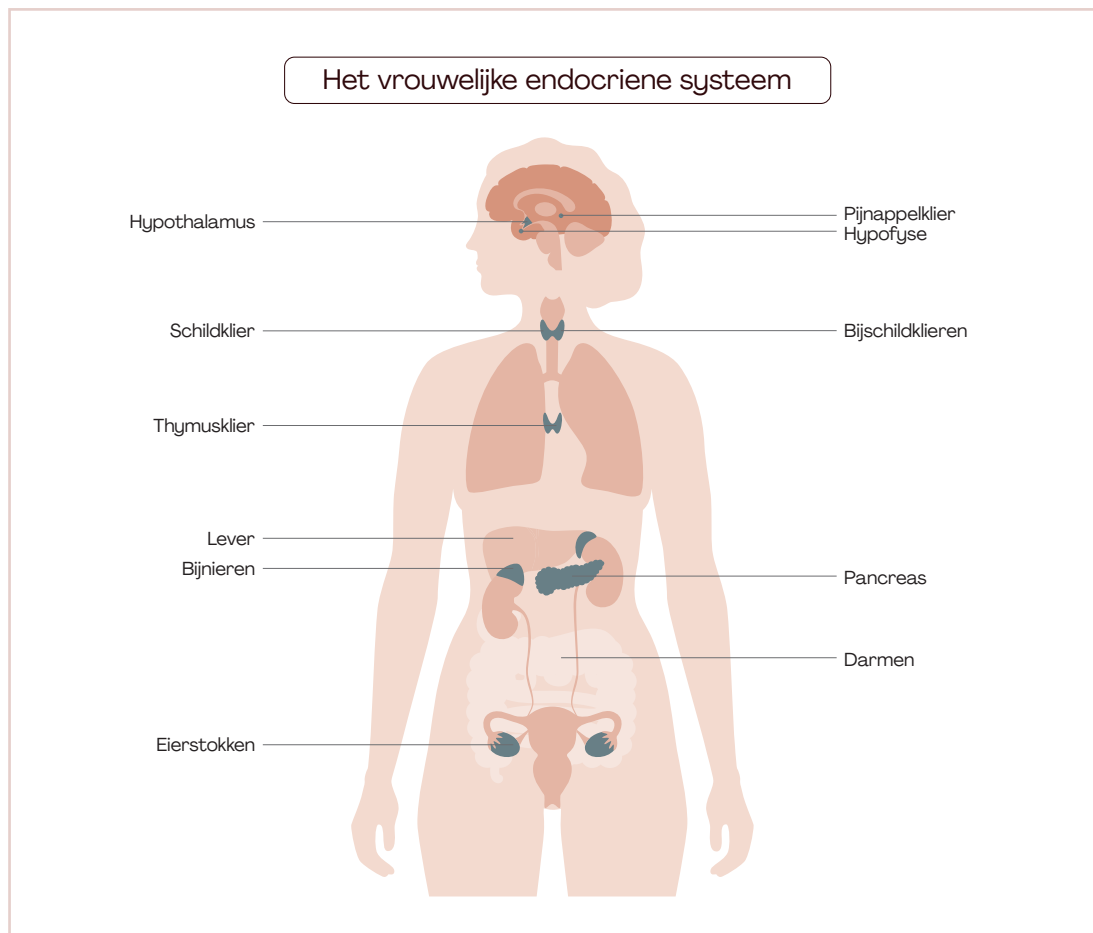
— Ayurvedic proverb



1

HORMONALE
BALANS
als sleutel tot
schoonheid

Schoonheid is geen oppervlakkige illusie, maar een directe weerspiegeling van hoe veilig en gevoed je cellen zich voelen. In een wereld waar we constant worden aangespoord om te smeren, corrigeren, verstrakken en camoufleren, vergeten we het meest fundamentele: je huid is slechts de buitenlaag van je metabolisme. Acne, een doffe huid, pigmentvlekken, vetophoping of haarverlies zijn geen puur cosmetische zorgen. Ze zijn signalen van je lichaam dat vraagt om extra aandacht. En daar begint onze reis: bij de hormonen die schoonheid van binnenuit activeren. Zet je schrap voor een lesje biochemie, want we moeten natuurlijk eerst de spelers in het veld kennen om *masters of the game* te kunnen worden.



PROGESTERON: de kracht van rust op schoonheid

Progesteron wordt allang bestempeld als ‘het zwangerschapshormoon’, maar deze term dekt niet de hele lading. In werkelijkheid is progesteron een essentieel beschermingshormoon dat in elk levensstadium onmisbaar is, ook (of juist) als je niet zwanger bent. Het wordt door je eierstokken en corpus luteum geproduceerd na de eisprong (vandaar de naam ‘luteale’ fase), en ook in kleinere hoeveelheden door je bijnieren en hersenen. Progesteron betekent letterlijk: ‘pro-gestatie’, vóór het leven dus. Niet alleen het leven van een baby, maar ook het leven van je cellen, hersenen, huid, hart en innerlijke rust. Mooi toch?

→ WAT PROGESTERON DOET IN JE LICHAAM

Onderzoek toont aan dat progesteron cruciaal is voor de gezondheid, regeneratie en energiehuishouding van vrijwel elk weefsel in het lichaam. Hier zijn de kernfuncties die progesteron vervult en die direct bijdragen aan schoonheid en verjonging:

1. Celenergie en metabolisme

- Progesteron verhoogt de cellulaire zuurstofopname.
- Het stimuleert de efficiënte verbranding van glucose in plaats van vetzuren, wat leidt tot meer energie en minder oxidatieve stress.
- Het verbetert de mitochondriale functie, wat je lichaam helpt om energie te maken.

2. Antiveroudering en bescherming tegen stresshormonen

- Progesteron neutraliseert de schadelijke effecten van cortisol, het stresshormoon dat collageen afbreekt en vet opslaat.
- Het vermijdt een teveel aan oestrogeen, wat gelinkt is aan waterretentie, pigmentvlekken, vetopslag, ontsteking en cellulitis.
- Het heeft antiandrogene en antialdosteroneffecten, wat helpt tegen waterretentie, vetopslag op buik/rug en talgproductie.

3. Bescherming van huid, hersenen en hart

- Het beschermt de hersencellen tegen oxidatieve stress en excitotoxines (stoffen die de hersencellen beschadigen door overactivatie).
- Het bevordert de neuroplasticiteit en het geheugen.
- Het verbetert de hartfunctie en vasculaire tonus, wat resulteert in een beter doorbloede huid en heldere ogen, voorkomt de vorming van spataderen en versterkt de vaatstructuur.

4. Ondersteuning van schildklier en andere hormonen

- Progesteron bevordert de omzetting van T4 naar T3 (van het inactieve naar het actieve schildklierhormoon), dat je metabolisme versnelt.
- Het stimuleert de productie van pregnenolon en DHEA, de andere belangrijke 'youth hormones'.
- Het verlicht de bijniere; het lichaam produceert minder cortisol wanneer er voldoende progesteron aanwezig is.

Hè hè! Dat is een pak meer dan een nederig zwangerschapshormoontje, *right*?
Maar hoe merk je nu aan je lichaam en geest dat je progesteron in balans is?

- Je huid is gladder, voller, egaler van tint.
- Je ogen zijn helder en ontspannen.
- Je haar groeit sneller en voller.
- Je hebt zelden tot nooit een opgeblazen gevoel.
- Je poriën zijn verfijnd.
- Je huid geneest sneller van ontstekingen of onzuiverheden.
- Je voelt je rustiger, vrouwelijker, gegronder.

En misschien het belangrijkste: je straalt een innerlijke veiligheid uit die niet na te bootsen is. Geen *high energy rush*, maar een zachte vrouwelijke kracht die je schoonheid en aura omarmt.

DE SCHILDKLIER: het vuurtje onder je schoonheid

Er is één klier in je lichaam die bepaalt hoeveel energie jouw cellen ter beschikking hebben om te vernieuwen, herstellen en stralen: de schildklier, een metabolisch meesterstuk. Ze zit net onder je strottenhoofd, heeft de vorm van een vlinder en produceert hormonen die letterlijk bepalen hoe 'snel' je leeft:

- hoe snel je huidcellen vernieuwen;
- hoe snel je haar groeit;
- hoeveel energie je hebt;
- hoe goed je lichaam vet verbrandt in plaats van opslaat;
- hoe effectief je hormonen kunnen samenwerken;
- hoe gevoed je hersenen, hart, huid en darmen zijn.

Je kunt het zien als het centrale vuurtje in je endocriene systeem. Als het goed, stabiel en warm brandt, voel je je levendig, helder, vrouwelijk. Maar als het vuurtje smeult, krijg je een lichaam dat zich terugtrekt: traag, koud, opgezwollen, vermoeid en op den duur echt verzwakt.

→ DE SLEUTELROL VAN T3: HET ACTIEVE SCHILDKLIERHORMOON

De schildklier produceert voornamelijk het inactieve hormoon T4, dat in de lever en weefsels wordt omgezet in T3, de werkzame vorm die je cellen daadwerkelijk kunnen gebruiken. T3 is verantwoordelijk voor celvernieuwing. Het beïnvloedt letterlijk elk orgaan in je lichaam, inclusief je huid, hart, hersenen, darmen en je hele voortplantingssysteem. De T staat voor '*thyroid*', de Engelse benaming voor de schildklier.

•

OCHTEND- EN AVONDRITUELEN voor hormonale rust

Een vrouw in balans leeft niet volgens een klok, maar volgens een ritme. Dat ritme bepaalt hoe haar hormonen dansen, hoe haar energie beweegt en hoe haar huid straalt. De ochtend en avond zijn daarin de heilige overgangen: het begin en het einde van de hormonale golf.

→ OCHTENDRITUEEL: ONTWAKEN IN LICHT EN RITME

Hoe je dag begint, bepaalt hoe je systeem zich afstemt. Vrouwen die hun cortisolspiegel stabiliseren in de ochtend, ervaren de rest van de dag meer kalmte, focus en hormonale harmonie. Begin daarom met zonlicht: laat binnen dertig minuten na het ontwaken natuurlijk daglicht op je ogen vallen. Dat licht vertelt je hersenen dat het dag is en helpt je circadiaanse ritme te synchroniseren, wat essentieel is voor gezonde oestrogeen- en progesteronspiegels.

Na het licht komt voeding. Een ontbijt rijk aan eiwitten stabiliseert je bloedsuiker en voorkomt dat het cortisol te lang hoog blijft. Denk aan eieren, geitenkaas of een smoothie met collageen. Voeg een bron van magnesium toe om het zenuwstelsel te kalmeren. Een lekker voorbeeld is de *Sleepy Mocktail* op p. 120. En wat vooral belangrijk is: ritme. Eet, beweeg en werk elke dag ongeveer op hetzelfde moment. Ritme is de bouwsteen waardoor je hormonen zich veilig voelen.

→ AVONDRITUEEL: VERZACHTEN EN LOSLATEN

Waar de ochtend gaat over activatie, draait de avond om overgave. De moderne wereld moedigt ons aan om productief te blijven tot middernacht, maar het vrouwelijke lichaam verlangt naar afsluiting. Zet minstens een uur voor het slapengaan alle schermen uit; blauw licht verstoort de melatonineproductie en maakt het moeilijker om in een diepe herstelfase te komen.

Kies in plaats daarvan voor een warm bad met magnesiumzout, een zachte stretch of een paar bladzijden uit een boek dat je hart verwarmt in plaats van je brein activeert. Schrijf een korte reflectie in je *journal*: wat heb ik vandaag gevoeld, losgelaten, ontvangen? Waarvoor ben ik dankbaar? Dit helpt het brein om de dag te verwerken en het cortisol te laten zakken.

Voor extra hormonale steun kun je een beetje progesteronolie aanbrengen net voor het slapengaan. Progesteron is het hormoon van rust, herstel en diepe slaap. Het werkt niet alleen lichamelijk, maar ook emotioneel: het kalmeert, verzacht en brengt je terug in je centrum.

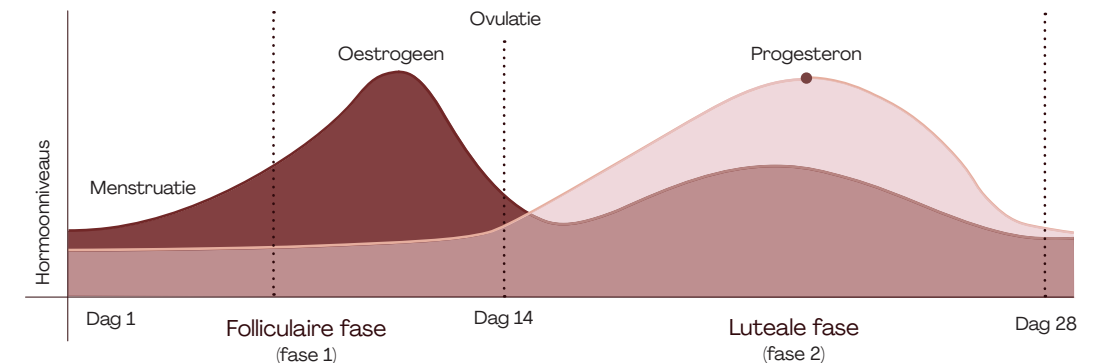
Wanneer je je ochtend en avond bewust vormgeeft, verander je niet alleen je gewoontes, maar ook je hormonale landschap. Het zijn die kleine dagelijkse keuzes die het grote evenwicht dragen. Rust is niet iets dat je neemt, het is iets dat je cultiveert.



DEEL 5

104

CYCLE-SYNCING in je rituelen



Het vrouwelijke lichaam leeft volgens seizoenen. De buitenwereld volgt een lineaire tijd van 9-to-5, productiviteit en deadlines, maar jouw lichaam beweegt cyclisch, elke maand opnieuw. Wanneer je leert leven in harmonie met dat ritme, verschuift alles: je energie, je huid, je emoties en zelfs je creativiteit. *Cycle-syncing* is in mijn ogen geen trend, maar *here to stay*. Het is een manier om met jezelf mee te bewegen in plaats van tegen jezelf in te gaan.

De vier fases van de cyclus (menstruatie, folliculaire fase, ovulatie en luteale fase) weerspiegelen de vier seizoenen van de natuur. Elk seizoen vraagt om een ander ritme, een ander soort voeding, beweging en zorg. Daar hadden we het al uitgebreid over in *Ninalotte's Health*, waarin ook 60 *cycle-sync*-recepten staan. Wanneer je je dagelijkse rituelen op die verschillende innerlijke seizoenen afstemt, voelt je lichaam zich niet langer onder druk gezet, maar gedragen.

DAGELIJKSE RITUELEN VOOR SCHOONHEID & BALANS

105

→ INNER WINTER – MENSTRUATIE

Energetische focus: loslaten, reflecteren, vertragen, rust, zachtheid.

Dit is je natuurlijke rustfase. De hormonen staan op hun laagste punt en dat is precies wat het lichaam wil: stilte, warmte, herstel. Je lichaam reinigt zich niet alleen fysiek, maar ook emotioneel. Zie deze fase als de maandelijkse reset die ruimte maakt voor iets nieuws.

Rituelen:

- **Warmte:** leg een warmwaterkruik op je onderbuik, drink kruidenthee met kaneel of gember en eet warme maaltijden met mineralen en zout.
- **Beweging:** kies voor zachte stretches, yin yoga of een korte wandeling om de bloedsomloop te stimuleren, maar geef vooral voorrang aan voldoende rust.
- **Ademhaling:** oefen de buikademhaling of Nadi Shodhana om de pijnstillende vagale respons te activeren.
- **Zelfzorg:** masseer castorolie rond je buik of onderrug om de doorbloeding te verbeteren.

→ INNER SPRING – FOLLICULAIRE FASE

Energetische focus: nieuwe ideeën, plannen, expansie, momentum.

Na de menstruatie stijgt je oestrogeen en dat voel je. Je krijgt meer energie, je huid wordt helderder en je hersenen schakelen over naar creativiteit en motivatie. Dit is de fase van groei, nieuwsgierigheid en vernieuwing. Het is het uitgelezen moment om te beginnen met iets dat je tijdens je *inner winter* hebt gevisualiseerd.

Rituelen:

- **Beweging:** pilates, dans of zachte krachttraining, bewegingen die speels en vloeiend voelen.
- **Ademhaling:** de 3 minuten-ademreset of *box breathing* helpen je om focus te behouden zonder te overprikkelen.
- **Voeding:** lichte, frisse maaltijden met groene groenten, eieren en fruit; het lichaam vraagt om reinheid en vitaliteit.
- **Zelfzorg:** gebruik een lymfedrainageborstel of droge borstel om de circulatie te stimuleren en je energie te wekken.

→ INNER SUMMER – OVULATIE

Energetische focus: delen, verbinden, uitstralen, expressie.

Dit is het hoogtepunt van je cyclus; je oestrogeen en testosteron pieken, je bent magnetisch, sociaal, helder en vol leven. De huid glanst, de ogen stralen, de energie is natuurlijk hoog. Gebruik deze fase voor sociale momenten of creatieve expressie.

Rituelen:

- **Beweging:** combineer krachttraining met dynamische pilates of dans; je lichaam is nu veerkrachtig en sterk.
- **Ademhaling:** Nadi Shodana-ademhaling om de innerlijke balans te behouden op de piek van activiteit.
- **Voeding:** eet kleurrijk en mineraalrijk (rood fruit, avocado, vis) en hydrateer met kokoswater of chlorofylwater.
- **Zelfzorg:** gebruik lichte oliën zoals jojoba of abrikozenpit voor zelfmassage. Verzorg je huid extra met natuurlijke exfoliatie, je doorbloeding is optimaal.



Aloë Vera Smoothie

Ingrediënten

1 kleine komkommer
1 handvol verse spinazie
1 groene appel
200 ml puur aloëverasap
Sap van ½ limoen
200 ml kokoswater

Bereiding

- Schil de komkommer grof en snijd in stukken.
- Doe samen met spinazie, appel, aloëverasap, limoensap en kokoswater in de blender.
- Mix tot een gladde, romige smoothie met een frisse, knalgroene kleur.

Glowfactoren

- Aloëverasap is een van de krachtigste hydratoren uit de natuur. Het bevat polysachariden die vocht vasthouden in je cellen en helpt zo je huid van binnenuit voller en frisser te maken. Daarnaast werkt het verzachtend voor je darmwand en ondersteunt het een gezonde spijsvertering.
- Spinazie zit vol chlorofyl, magnesium en vitamine K, die bijdragen aan een gezonde doorbloeding, sterke botten en een stralende huid. De diepgroene pigmenten versterken ook de ontgiftende werking van je lever.
- Komkommer bestaat grotendeels uit water en levert extra hydratatie, samen met silicium dat je bindweefsel ondersteunt en zorgt voor stevigheid in huid en haar.
- Groene appel heeft een frisse zoetzure smaak en zit vol vezels die je darmen voeden en je bloedsuiker stabiel houden.
- Limoen zorgt voor vitamine C, die collageenvorming stimuleert en je huid elastisch houdt.
- Kokoswater voegt natuurlijke elektrolyten toe en maakt de smoothie verfrissend, terwijl het bijdraagt aan diepe hydratatie.
- Samen krijg je een heldergroene smoothie die je darmen kalmeert, je huid laat stralen en je cellen letterlijk doorweekt met hydratatie.



Beetroot Eggs

Ingrediënten

6 eieren
2 gekookte rode bieten
Sap van 1 citroen
½ tl zeezout

Bereiding

- Kook de eieren hard in 6–8 minuten. Laat ze schrikken onder koud water en pel ze voorzichtig.
- Blend de rode bieten met citroensap en zeezout tot een glad mengsel.
- Verwarm dit bietenmengsel zachtjes in een pannetje, zonder het te laten koken.
- Doe de gepelde eieren in een kom of glazen pot en giet er het lauwe bietenmengsel overheen.
- Laat de eieren een nacht in de koelkast marineren.
- Halveer de eitjes, de kruid met een snufje peper en werk af met peterselie.

Glowfactoren

- Rode biet is rijk aan nitraat dat in het lichaam wordt omgezet in stikstofmonoxide, wat de bloedcirculatie en zuurstoftoevoer verbetert. Dit zorgt voor meer energie, een gezonde blos en betere prestaties. Bevat ook antioxidanten zoals betalainen, die de leverdetox en huidbescherming ondersteunen.
- Eieren zijn bommetjes van complete eiwitten, choline, vitamine A, D en B12, die essentieel zijn voor celvernieuwing, glanzend haar, stevige nagels en hormonale balans.





HOMEMADE FACEMASKS

Schoonheid is een continu gesprek tussen binnen en buiten. Wat je eet, denkt en voelt, weerspiegelt zich in je huid, maar de buitenkant verdient dezelfde aandacht als de binnenkant. Deze recepten brengen die werelden samen met formules die je huid, haar en zenuwstelsel voeden op een manier die het lichaam begrijpt.

Eieren, honing, haver, yoghurt, kurkuma en oliën zijn stoffen die niets forceren. Ze ondersteunen de natuurlijke ritmes van je huid: de afwisseling tussen afbraak en herstel, spanning en ontspanning. Hun kracht ligt in eenvoud en herkenning.

De maskers werken op cellulair niveau, waar schoonheid werkelijk begint. De enzymen in honing en yoghurt stimuleren vernieuwing, de antioxidanten in matcha en kurkuma beschermen collageenvezels, het eiwitmasker met rijstpapier geeft tijdelijk stevigheid door een natuurlijke samentrekking van de huid. Lijnzaadgel voegt omega 3-vetzuren toe die de huidbarrière verzachten en de elasticiteit bevorderen. Alles wat hier wordt aangebracht, sluit aan op processen die het lichaam al kent.

De oliën volgen hetzelfde principe. Castorolie reinigt en versterkt, jojoba brengt balans in de talgproductie, frankincense stimuleert celherstel, terwijl brahmi-, amla- en batana-olie het haar voeden vanaf de wortel. Deze oliën werken op een immens voedzame manier, rijk aan vetoplosbare vitaminen, antioxidanten en aminozuren. Hun geur, textuur en samenstelling spreken tot het zenuwstelsel en nodigen het lichaam uit tot ontspanning. Zelfs een bad kan een vorm van herstel zijn. Epsomzout verzacht de spieren en vult de magnesiumvoorraden aan, lavendel kalmeert het zenuwstelsel, rozenblaadjes voegen een vleugje sereniteit toe. Het ritueel van warm water en geurige dampen verlaagt de spanning in het lichaam en opent de poriën, waardoor de huid beter kan ademen.

Deze formules zijn een verlengstuk van alles wat je vanbinnen voedt. Ze volgen dezelfde biochemie van herstel, dezelfde zachtheid, dezelfde logica van balans. Je huid en haar hebben vaak geen chemische correctie nodig, maar ondersteuning in hun natuurlijke intelligentie. Dat is de definitie van schoonheid van binnen en buiten uit.