

A close-up, high-angle portrait of a woman's face. She has dark, dramatic eye makeup with shimmering highlights and is looking upwards and to the right. Her lips are coated in a glossy, pinkish-red lipstick. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting. The overall lighting is bright and natural, highlighting the texture of her skin and the intensity of her expression.

Beauty queen

**SNEL SPIEKBRIEFJE VOOR EEN
STRALENDE VERSCHIJNING**

Stralend en gladjes voor de dag komen, dat willen we allemaal wel. In deze aflevering van Kek Mama's survival guide: de allerbeste beautytips zonder prikken en peperdure potjes.

TEKST: SIAKKELIEN SCHILDER

Wees lief, wees streng

Stralend blijven is helemaal niet zo moeilijk als je denkt. Als je je aan deze twee regels houdt, tenminste.

1. Wees lief voor jezelf. Zorg goed voor jezelf. Echte schoonheid zit van binnen en wie gezond en gelukkig is, wordt vanzelf mooi. Dat is simpel, maar heel waar.

2. Wees streng voor jezelf. Verzorg je gezicht iedere ochtend en iedere avond en wijk hier nooit vanaf! Geen smoesjes en niet smokkelen!

Shampoo met mate

Gebruik lauwwarm water en weinig shampoo als je je haren wast. Niet hardhandig boenen, wel goed uitspoelen en zachtjes droogwrijven.

15 MINUTES A DAY, KEEPS A FACELIFT AWAY

Iedere dag een kwartiertje besteden aan de verzorging van je gezicht, is genoeg om je huid in goede conditie te houden. Er zijn drie belangrijke stappen die je iedere ochtend en iedere avond moet nemen:

Reinigen • Verzorgen • Hydrateren

SOS!

Mijn haar is vet en ik heb geen tijd om het te wassen. Maak een droge shampoo! Hoe? Doe een eetlepel zout met een half kopje babypoeder (of maïzena) in een zoutstrooier en strooi dit op je haren. Daarna kun je vuil en vettigheid er zo uit borstelen. **Mijn favoriete lippenstift is gebroken.** Verwarm de afgebroken stukjes met een lucifer tot ze smelten en plak ze dan weer aan elkaar. Daarna laten afkoelen in de koelkast. **Ik moet nú weg, maar mijn nagels zijn nog niet droog.** Stop je handen in een kom met ijskoud water, zodra de nagellak half droog is. Daardoor droogt de lak sneller.

HET GEHEIM VAN DE BEAUTYQUEEN: SCHOONHEID KOMT VAN BINNEN

Homemade

Er zijn natuurlijk genoeg kant-en-klare mengseltjes en maskertjes te koop, maar het is ook leuk om lekker te klieren met zelfgemaakte brouwseltjes!

Poriënreinigend dampbad

Vul een kom met kokend water, de schil van een halve citroen en een handje kruiden. Het maakt niet zoveel uit welke. Niets in huis? Kijk dan eens bij je theevoorraad; een stoombad van groene thee is ook heel lekker. Doe een handdoek over je hoofd en stoom een kwartier boven de kom. Daarna afspoelen met koud water, zodat de poriën zich sluiten. Doe dit trouwens niet vaker dan één keer per week, want dan onttrek je natuurlijke vetten aan je huid.

Gezichtsmassagemasker

Maak een papje van haveremout en water en laat dit op je gezicht drogen tot het hard wordt. Wrijf het er daarna af met je vingers, waarbij je je huid flink heen en weer beweegt. Zo verwijder je dode huidcellen, puistjes en mee-eters.

Mooimaakmasker

Voor een stralende huid: maak een masker van vers fruit! Geschikt zijn bijvoorbeeld: aardbeien, bessen, pruimen, druiven en perziken. Prak het fruit met een vork en doe er wat verse melk doorheen, tot je een papje hebt. Dit kun je het best aanbrengen na een dampbad, want dan zijn je poriën open. Laat het een kwartiertje zitten en verwijder het met zachte tissues. Eventueel nawassen met lauw water.

DE SPIEGELS VAN JE ZIEL

Dat zijn je ogen. Maar als je ziel eventjes wat minder straalt en de wallen onder je ogen dit verraden, kun je de boel best een beetje neppen. Er zijn allerlei mid-deltjes tegen te koop, maar wist je dat fotomodellen wel eens aambeiencrème gebruiken tegen wallen? Werkt goed, maar doe het niet te vaak, want het is niet bevorderlijk voor de tere huid rond je ogen.