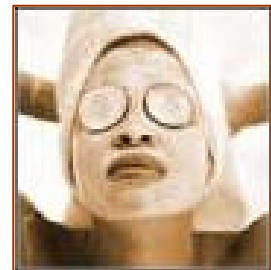


Bijeenkomst 30 mei 06 – make-up en verzorging

Voor deze bijeenkomst hadden we terug contact opgenomen met de mensen van Gino's Hairclub in Gent. In het najaar van 2005 verzorgden zij al eens een bijeenkomst rond pruiken. Gino zelf was helaas verhinderd, maar hij stuurde een adequate vervanger in de persoon van Linda. Omdat een aantal jaar geleden al een uitgebreid artikel is verschenen over aanbrengen van make-up (zie [Nieuwsbrief juli 2004](#)), beperken we ons hier tot een vrij korte weergave.

Een gave huid betekent een goed gereinigde en gehydrateerde huid. Dat betekent dat we onze huid 's morgen en 's avonds best reinigen met een speciaal product voor de huid. Gebruik hierbij geen washandje en/of zeep, want dit kan de kwetsbare gezichtshuid ernstig beschadigen. Was je gezicht met een speciale reiningsmelk, gevolgd door een tonic (om de poriën terug te sluiten) en spoel goed af met water. Laat het gezicht daarna opdrogen of dep het overblijvende water af met een Kleenex. Gebruik geen handdoek om het gezicht af te drogen want dit kan de huid weer beschadigen. Smeer iedere dag met dag- en nachtcrèmes om je huid in goede conditie te houden. Drink ook elke dag voldoende water, daarmee vergemakkelijk je het afvoeren van de afvalstoffen.

Om de huid van het gezicht optimaal te houden, raadt Linda aan om eenmaal per week een gezichtsmasker te gebruiken. Gebruik hierbij afwisselend een hydraterend masker dat de huid voedt, en een kleimasker dat een uitdrogend effect heeft. Je kan ook een komkommermasker gebruiken, dit is goed voor een vette huid, en een perzikmasker doet wonderen voor een droge huid. Een schitterende kleur en gezonde gloed van je huid bekom je door eenmaal per week een peeling/scrub te gebruiken. Zo'n peeling zorgt voor de verwijdering van dode huidcellen, waardoor je huidje weer mooi zal stralen. Een kleine tip voor als je wallen onder de ogen hebt. Vaak zijn wallen het gevolg van een veel te korte nacht of van teveel alcohol; leg er gebruikte linde- of camille-theezakjes op. Na een tiental minuutjes zullen de wallen al een stuk minder zijn.



Natuurlijk is het belangrijk om een mooie gezichtshuid te hebben, maar ook de huid van je lichaam moet natuurlijk goed verzorgd worden. Ook hier gelden weer dezelfde regels, gebruik eenmaal in de week een bodyscrub om je dode huidcellen weg te werken. Pas op met de huid van je decolleté omdat die ook erg zacht en kwetsbaar is, gebruik daar liever gezichtsproducten voor.

Nadat je een douche hebt genomen, droog jezelf dan niet af met een handdoek tenzij het een verse is. Gebruikte handdoeken zijn immers een broeihaard van bacteriën. Sla liever een badjas om en laat je langzaam opdrogen. Als je helemaal droog bent, gebruik dan een bodylotion of een andere hydraterende crème om je lichaam in te smeren. Zo blijft je huid soepel en gaat die niet uitdrogen.

De eerste en belangrijke stap in het make-up aanbrengen is dus het gebruik van een goede dagcrème. De meeste dagcrèmes zijn goed, maar Linda raadt ook aan om toch regelmatig eens te wisselen van merk. Het is erg belangrijk om eerst een dagcrème te gebruiken voor je make-up aanbrengt, anders verstop je je poriën en ontstaan er puistjes en oneffenheden.

De tweede stap is eigenlijk de foutjes corrigeren. Dat doe je met behulp van een concealer. Hiervoor gebruikt Linda het product 'Correcteur de Teint Unifiance' van La Roche Possey, maar er bestaan nog genoeg andere goede producten op de markt. De producten van La Roche Possey kan je kopen in de meeste apotheken.

Als je nog last hebt van baardhaartjes of baardstoppels, kan je hiervoor ook een corrector gebruiken. Zorg dat het een concealer is met een gele of groenachtige ondertoon, zoals bvb de producten van Shiseido of Rubenstein. Als je last hebt van couperose (roodachtige wangen door verstopte adertjes door ouderdom) gebruik je best een concealer met een paarsachtige ondertoon. Je kan de zwarte kringen onder de ogen ook een stukje camoufleren, hiervoor kan je Météoride van Guerlin gebruiken.

Gebruik hierna een goede fond-de-teint, liefst een fond-de-teint die goed dekt en die een soort film legt over het gezicht. Linda gebruikt hiervoor vaak de producten van de Body Shop, die zijn vrij goedkoop, duurzaam en goed van kwaliteit. Er bestaan natuurlijk ook andere producten die even goed zijn. Let erop dat de kleur van de fond-de-teint enigszins overeenkomt met de natuurlijke kleur van je huid. Je kan dit testen door het in de winkel op je gezicht of hals te smeren (als er een 'tester' staat tenminste!) of vraag het aan de winkeldame. Een fond-de-teint die iets donkerder is kan wel, maar overdrijf hier niet in en probeer dit alleen in de zomer. Wrijf de crème ook goed uit, stop niet een centimeter voor de haarlijn of oren, want dan lijkt het alsof je een masker op hebt. Vergeet ook de neklijn niet, want anders heb je een gebruid gezicht met een witte hals.

De volgende stap is het opmaken van de ogen. Een belangrijk aspect dat door sommige dames vaak vergeten wordt, is het bijwerken van de wenkbrauwen. Je epileert best de wenkbrauwen in het verlengde van de neus, maar overdrijf hier ook niet in. Een natuurlijk effect heeft nog altijd de beste resultaten. Je kan de wenkbrauwen desgewenst wat bijkleuren met een afgeschuind borsteltje (zie figuur). In de ruimte tussen de wenkbrauw en de arcadeboog (dat is de boog waar je oog in de oogkas gaat) kan je een lichte kleur oogschaduw gebruiken. Gebruik liever geen wit overdag, dit gaat beter voor avondmake-up. Voor overdag volstaat een beigeachtige tint. In de arcadeboog zelf gebruik je een iets donkerder kleur. Daaronder gebruik je terug een lichtere kleur en kleur je de rest van het ooglid in. Gebruik liever geen echt felle kleuren zoals gifgroen of felblauw, dat is eerder iets uit de jaren '80 en komt nu wat ordinair over.



Als je avondmake-up aanbrengt, mag het allemaal iets zwaarder en uitbundiger. Niet dat we nu met allerlei kleuren gaan werken, maar je kan eventueel met een soort glitteroogschaduw werken, en het ooglid inkleuren met goudachtige oogschaduw. Als je wil, kan je ook onder het oog wat glitterpoeder aanbrengen en dit wat uitwrijven. Als je van nature uit donker gekleurde ogen hebt, gebruik dan alleen donkere of bruine tinten. Als je andere, lichtere ogen hebt, dan kan je meer gebruik maken van kleuren. Nogmaals, overdrijf niet met het kleurenpalet en onthoud het ultieme devies: 'less is more'.

Ook als je wat ouder wordt, is het belangrijk om je make-up hieraan aan te passen. Gebruik sobere en natuurlijke kleuren. Opvallende en felle kleuren gaan je er eerder ouder laten uitzien, sobere kleuren geven je een natuurlijke en vaak jongere look.

Een volgende stap is het aanbrengen van eyeliner. Je gebruikt hiervoor best een stiftje, en geen potlood. Je brengt dit aan op de rand van de wimpers, liefst met een vaste hand en zonder uitschieters. Natuurlijk is dit niet zo evident, maar een goede truc is een spiegeltje plat op een tafel te leggen waaraan je zit en je erover buigen om de eyeliner aan te brengen. Zo is het oog een stuk gesloten en heb je minder kans op uitschieters. Je kan je oog ook wat groter laten lijken door met een wit köhlpotlood een lijntje te trekken boven de onderste wimpers. Deze witte lijn komt eigenlijk bijna tegen je oog, op de rand van je huid en het oog. Als je je ogen wat kleiner wil laten lijken, kan je hetzelfde principe toepassen met een zwart köhlpotlood.

Het aanbrengen van mascara is de laatste stap van de oogmake-up. Zwarte mascara is neutraal en gaat voor iedereen. Andere kleuren mascara kan je ook gebruiken maar overdrijf ook hier niet in het kleurgebruik. Het is ook belangrijk om mascara zowel op de bovenste als op de onderste wimpers aan te brengen. Gebruik liever geen valse wimpers voor dagelijkse make-up, dat valt vaak nogal op en komt potsierlijk over. Als je 's avond valse wimpers wil gebruiken, knip die dan in stukjes en breng deze tussen de 'natuurlijke' wimpers aan. Probeer hierin niet te overdrijven, valse wimpers vallen heel snel op.

Nadat we de ogen afgewerkt hebben, kunnen we beginnen aan de rest van het gezicht. Breng een lichte blush aan op de wangen, maar overdrijf hier niet mee. Een mooie gezonde blos is iets heel anders dan twee knalrode wangen. Terracotta geeft vaak een mooie tint. Gebruik nooit poeder rechtstreeks op de huid zonder fond-de-teint onder, dit zorgt voor verstopping van de poriën en veroorzaakt ontstekingen in de vorm van puistjes. Als je een eerder rond gezicht hebt, breng je de blush aan op de jukbeenderen zelf. Als je een langwerpige gezicht hebt, breng dan de blush aan onder de jukbeenderen. Vergeet ook niet om de T-lijn te poederen. De T-lijn is de zone die over je voorhoofd loopt en dan naar beneden gaat over je neus en kin.



Vroeger was het 'not done' om zowel het accent op de ogen als op de lippen te leggen, maar de laatste jaren wijkt men hiervan af. Overdag gebruik je best wel een gewone lipgloss (dat is vrij doorschijnende lippenstift met maar een beetje kleur in). 's Avonds mag het dan wel iets donkerder of sterker van kleur. Oudere dames die rimpelvorming hebben rond de lippen, omlijnen best eerst de lippen met een lippenpotlood. Dit zorgt ervoor dat de lippenstift niet gaat uitlopen in de rimpeltjes. Je kan zo'n potlood ook gebruiken als je een onregelmatige vorm van lippen hebt. Als je lippenstift aanbrengt, kan je dit eventueel doen met een penseeltje. Met zo'n penseeltje kan je nauwkeuriger werken en het is ook hygiënischer. Om het borsteltje uit te spoelen en te ontsmetten, kan je aceton of ether gebruiken. Het is best om dit op regelmatige basis te doen en je kan dit met alle make-up borstels doen.

Als je wil, kan je je make-up fixeren. Je doet dit door water te vernevelen op je gezicht. Er bestaan speciale spuitbussen in de handel van Evian en andere merken waarmee je dit kan doen. Een goedkopere tip: je kan ook gewoon een plantenspuit gebruiken die je op de fijnste straal zet. Spuit hiermee van niet te dichtbij en je krijgt hetzelfde effect. Gebruik evenwel geen kraantjeswater - bepaalde stoffen hierin kunnen de huid uitdrogen - maar flessenwater.

Zeer belangrijk is om 's avonds de make-up af te halen. Ga nooit slapen met nog make-up op, dit is erg slecht voor de huid. Een veel gebruikt product hiervoor is gewone zeep, maar ook dit brengt schade toe aan de huid. Bij het afhalen van de make-up is het dus ook belangrijk om de juiste producten te gebruiken - gebruik hiervoor een reinigingsmelk, gevolgd door een gezichtstonic. Spoel dit goed af met water en droog je gezicht af met een Kleenex. Vergeet hierbij ook niet de ogen te ontschminken, maar ook de hals. Hydrateer je huid goed, en ook hier de huid van de hals en decolleté niet vergeten.

Noémie Saey.