

Rimpels?

Lach erom!

Is het u ook wel eens opgevallen dat mensen die veel lachen minder rimpels lijken te hebben? Je zou denken dat ze er juist meer hebben: lachrimpels. Misschien is dat ook wel zo, maar toch is hun huid gladder en ziet ze er stralend uit.

Dat je aan iemand kunt zien of hij of zij goed in z'n vel steekt, staat als een paal boven water. Als iemand zich 'vanbinnen' prettig en in balans voelt, dan laat het uiterlijk dat niet onvermeld! De huid ziet er goed doorbloed en niet kwetsbaar uit. Mensen die geneigd zijn om het leven van de minder zonnige kant te bekijken, herken je aan zorgelijke, ontevreden rimpels, een frons tussen de wenkbrauwen, een diepe neus-mondplooi, naar beneden wijzende mondhoeken, hangwangen. Als ze in de spiegel kijken, vinden deze mensen zichzelf meestal niet mooi, hebben misschien zelfs een hekel aan zichzelf. Ze zijn ervan overtuigd dat 'al die crèmes toch niet helpen' en verzorgen hun huid en hun lichaam minimaal, eten vaak ongezond, zien dat glas wijn, die sigaret vaak als hun enige verzetje, waarmee alcohol en nicotine de sterkere blijken. Terwijl positief ingestelde mensen met plezier voor hun uiterlijk zorgen, genieten van (gezond) eten, liever bewegen dan stilzitten, graag leuk gekleed gaan, regelmatig de kapper bezoeken en cosmetische verzorging als een aangenaam dagelijks ritueel zien. Zij laten

zich niet zo gauw verleiden tot chagrijn over hun spiegelbeeld, met wat rimpels of een uitdijende taille!

Positieve levensstijl

Het goede nieuws is dat u er zelf iets aan kunt doen, zonder bezoek aan de psychiater of de cosmetisch chirurg! Op een gezonde manier voor jezelf zorgen geeft een goed gevoel. En wie zich goed voelt, ziet er ook zo uit. Zo simpel is het. Hoe dat ingevuld wordt, is natuurlijk voor iedereen verschillend. Feit is dat anderen zien dat je er stralend uitziet en daar positief op reageren, en dat voelt dan weer heel goed!

- **Begin de dag goed. Lach!** Zelfs een niet gemeende grijns op het gezicht geeft een positief seintje aan de hersenen, waardoor stoffen het lichaam rondgestuurd worden die een ontspannend en energiek effect hebben.

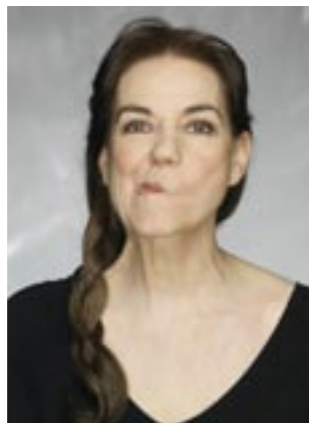
- **Beweeg!** Rust roest. Met beweging houd je de noodzakelijke processen in het lichaam op gang.
- **Eet gezond!** Laat 'drugs' als alcohol, suiker, koffie en dergelijke stimuli →



Rimpels?

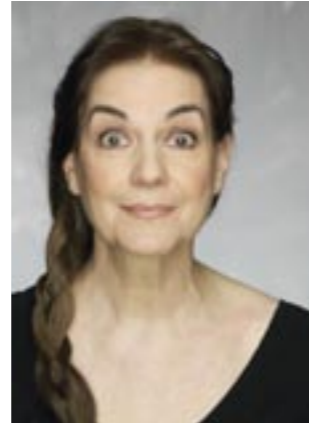
Je kúnt je gezicht zo bewegingloos mogelijk houden om rimpels te voorkomen. Maar dit is leuker: gekke bekken trekken met Marjo Horn! De opwaartse spierbewegingen worden getraind, waardoor huidverslapping verminderd.

Oefen mee tegen huidverslapping



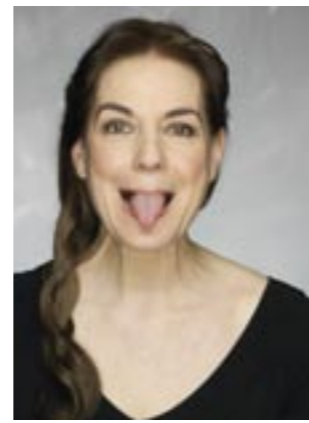
Voor een zachtere neus-mondlijn en een strakkere hals

Trek de mond zo ver mogelijk naar links en vervolgens naar rechts, zonder rimpels in de bovenlip te trekken - deze moet strak blijven (check in de spiegel). Begin met 10 keer, voer op tot 25 keer.



Tegen hangende oogleden en voorhoofdsrimpels

Kijk verbaasd, open de ogen zo breed mogelijk, voel de voorhoofdhuid optrekken. Ontspan. Doe deze beweging snel achter elkaar, begin met 10 keer en voer op tot 30 keer.



Tegen een onderkin

Steek de tong - niet breed, maar in een punt - zo ver mogelijk naar buiten en trek weer terug. Doe dit snel 10 keer, voer op tot 20 keer, 's ochtends en 's avonds.

Schrijf win!



Het boek **Verjong je huid in 21 dagen** van Marjo Horn is voor €14,95 te bestellen via de boekwinkel, ISBN 9789078923015 of via www.marjohorn.nl. Voor informatie over de workshops, bel 020-642 5103. **U maakt kans op een gratis exemplaar** van dit boek als u **vóór 31 oktober** een kaartje stuurt naar de redactie van Midi, Postbus 1929, 2130 JP Hoofddorp, o.v.v. 'Lach'. Vermeld verder uw naam, adres en woonplaats.

Onder de inzenders verloot Midi 25 boeken.

staan. Ze branden een lichaam op, genereren verkeerde energie. Als de dagelijkse voeding vooral uit groenten, vezels, water en onverzadigde vetten bestaat, voel je je veel energiever en sterker. De huid gaat er beter en rustiger uitzien. Om vrolijk van te worden!

Zodra deze 'inspanningen' zichtbaar effect hebben, wordt het steeds gemakkelijker om een gezonde levensstijl vol te houden. Je moet het jezelf ook nooit te moeilijk maken. Kiezen voor gezond voedsel betekent niet dat het niet lekker mag zijn. En bewegen is echt niet iets wat alleen maar in de sportschool kan. Lopen, fietsen, het huishouden

en de tuin verzorgen: doe het met aandacht. Probeer de spieren zo soepel en ontspannen mogelijk aan het werk te zetten tijdens de dagelijkse bezigheden. Topsport is nergens voor nodig! En gebruik voor de lichaamsverzorging producten die de zintuigen verwennen, die lekker ruiken en voelen.

Gooi het roer om

Marjo Horn (61) heeft zich deze positieve levensstijl langzaam maar zeker eigen gemaakt. Op haar 34e moest ze even een stap terugdoen. Tijdens een sabbatical van twee jaar gooide ze het roer drastisch om en ontwikkelde ze een methode waarmee je in drie weken

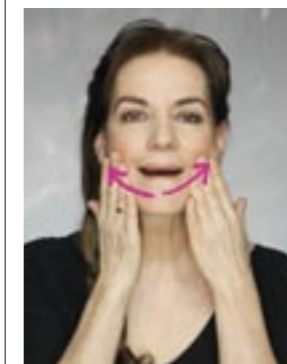
een doe-het-zelfverjongingskuur ondergaat. Onlangs kwam haar boek 'Verjong je huid in 21 dagen' uit, over natuurlijke schoonheid zonder kunstgrepen. Niks spuiten, en al helemaal niet snijden. Horn beschrijft een manier van natuurlijke huidverjonging die voor iedereen haalbaar en betaalbaar is. Een soft vegetarisch dieet, massages, ademhalings- en gezichtsfitness-oefeningen en een dagelijks masker zijn de pijlers van dit doe-het-zelfbeautyboek. Vooral de gezichtsfitness en de massages zijn leuk - en gemakkelijk! - om te doen. Ze vragen weinig tijd, je doet het gewoon tussen de bedrijven door. In het kader vindt u enkele oefenvoorbeelden, die u meteen in praktijk kunt brengen!

Van een opwaartse massage met de vingers en de hulp van olie gaat de huid prettig tintelen en voelt ze onmiddellijk steviger en gladder aan. Masseer niet te zacht én niet te stevig, de huid mag niet uitgerekt worden. Met voldoende olie gaat het goed. Avocado-olie, rijk aan de vitamines A, B, C en E, is goed voor een normale, droge, schilferige huid. Teunisbloemolie, rijk aan vitamine F, verbetert de elasticiteit van een droge huid en werkt vooral goed bij een oudere huid. Jojoba-olie reguleert de talgproductie in een vette huid en verzacht.

Wrijf uw gezicht uit de plooi

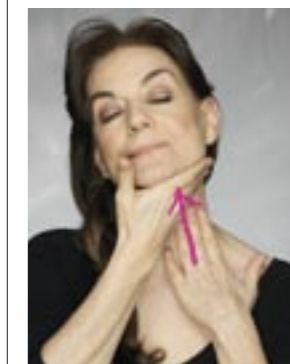
Tegen hangwangen

Breng olie aan op kin en kaak. Trek de lippen over de tanden en leg drie vingers van beide handen op de kin, draai drie rondjes over onderlip en kin en strijk daarna met de vlakke hand over de kaaklijn naar de onderkant van de oren. Herhaal 20 keer.



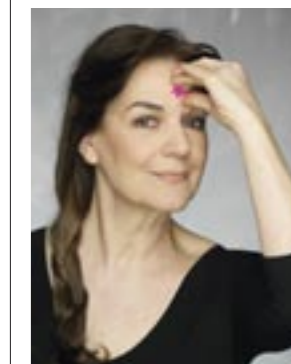
Tegen een slappe hals

Doe wat avocado-olie op de hals en masseer met twee vlakke handen om en om opwaarts tot aan de kaaklijn. Herhaal 10 keer, niet te hard en niet te zacht.



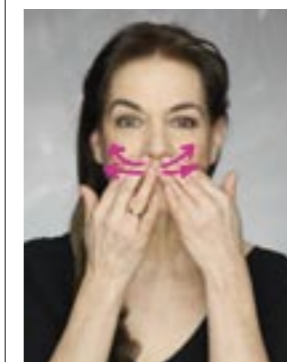
Tegen fronsrimpels

Breng olie aan op de fronsrimpel. Leg de duim plat onder aan de rimpel en zet de wijsvinger daar 2 à 3 cm boven. Duw de huid 'rollend' met de duim naar de wijsvinger toe. Circa 10 maal.



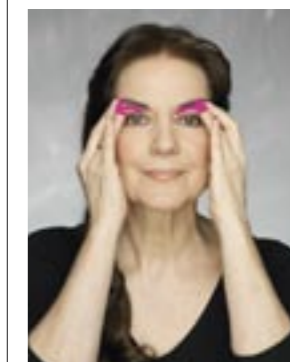
Voor een glad voorhoofd

Breng wat avocado-olie aan op het voorhoofd en de vingers. Plaats drie vingers van beide handen naast elkaar tussen de wenkbrauwen, de vingertoppen naar boven gericht. Wrijf met gematigd stevige druk boven de wenkbrauwen langs naar opzij. Herhaal 10 tot 20 keer.



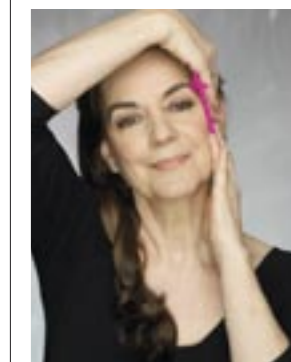
Voor een gladde bovenlip en neus-mondplooi

Doe wat olie op bovenlip en wangen. Trek de bovenlip strak over de tanden. Leg drie vingers van beide handen op de bovenlip. Masseer deze driemaal in een ronddraaiende beweging en strijk daarna met de vlakke hand vanaf de neus-liplijn naar de oren. De wijsvinger komt tot net boven het oor. Doe dit 10 tot 20 keer.



Tegen huidverslapping boven het oog

Breng wat teunisbloemolie aan onder de wenkbrauwen. Wrijf met drie vingers langzaam vanaf de neusbrug boven de arcadeboog langs naar de buitenkant van het oog en laat los. Doe dit 10 keer.



Tegen kraaienpootjes

Breng olie aan naast het linkeroog. Leg de rechterarm over het hoofd heen, met de vingers naast het linkeroog. Leg de vlakke linkerhand eronder. Wrijf de rechterhandvingers omhoog, laat de linkerhandvingers volgen. Doe dit 20 keer en masseer daarna de huid naast het rechteroog.