

'Ik hoop DAT GROTE COSMETICABEDRIJVEN HUN VERANTWOORDELIJKHEID NEMEN'

In de meeste gewone doucheproducten zit ook SLS, daarom heb je na het douchen bodylotion nodig."

Toegevoerd: je hebt een opvallend stralende huid.

"Ja, dankzij het feit dat ik er alleen nog maar natuurlijke ingrediënten opsmeer. Maar ik wandel ook veel buiten, dat geeft mijn huid ook een oppepper. En ik drink veel water, dat voorkomt droogholletjes. Sinds kort gebruik ik een paar minuten per dag een infrared lampje dat collageen in de huid aanmaakt. M'n huid ziet er zo veel beter uit, alsof ik op vakantie in een gewest."

Is je uiterlijk belangrijk voor je?

"Negen van de tien keer koop ik de halve dag thuis rond met m'n haar nog steeds in de waggelende kant die er al in zat toen ik wakker werd. Ik gebruik alleen make-up als ik er tijd voor maak. Dat moet af en toe wel, want ik vind het wel belangrijk dat ik er representatief uitzie. Fit zijn heeft wel mijn prioriteit. Ik wil nog heel lang meegaan en kan mijn minste alleen maar goed volbrengen als ik lekker in m'n vel zit en energie heb."

Welke voedingskeuzes maak jij?

"Ik eet biologisch, vers en zo clean mogelijk, zonder conserveermiddelen. Ik ben van smoothies met veel fruit en groenten en ben gek op salades en soepen. Ik eet zelden vlees en af en toe wat kaas. Ik probeerde kaas eerst helemaal uit m'n menu te schrappen, maar miste het toch te veel."

Ben je opitueel?

"Ik geloof dat er meer is dan alleen dit leven. Ik mediteer elke ochtend en probeer dan bij mijn eigen loggeze 'zelf' te komen. Ik merk dan de antwoorden op de vraag waar ik naartoe moet in mijn leven. Ik denk dat ik helemaal geen drage huid van mezelf had. Het lag aan de troep in de reiniger."

terecht waar wetenschappers vanuit hoge bioschillen glibbenaappes best onderzoeken. Ik was onder de indruk van de manier waarop ze de natuur in stand gehouden werd, terwijl de lokale bevolking met het toerisme op die plek in hun onderhoud kan voortzetten. Ik dacht: hoe mooi is het als je zo'n duurzaam concept bedenkt dat de wereld een beetje mooier maakt? Met Loveli vallen alle puzzelstukjes op hun plek. Ik vertel het verhaal rond cosmetica én bied een natuurlijk alternatief. Het is niet mijn doel om mensen bang te maken, maar wel ze bewust te maken van wat producenten allemaal in producten stoppen."

Wat doen die slechte ingrediënten eigenlijk met je huid zelf? Een romige bodylotion of schurende facewash voelt alleen maar fijns, toch?

"Dat schuimen komt doordat er SLS of SLES in zit, sulfates die ook als reinigingsmiddel in ontvetters worden gebruikt. SLS is een goedkope wasstof die goed reinigt, maar ook de heilige olie van je huid strip. Een agressief middel dus, dat goede bacteriën doodt en een droge huid veroorzaakt. Mijn huid voelde altijd heel droog en jeukte. Ik gebruikte reiniger had gebruikt. Maar toen ik daarmee stopte, bleek dat ik helemaal geen droge huid van mezelf had. Het lag aan de troep in de reiniger."

SPORTREGIME

"Ik volg een paar keer per week zumbalesen en doe aan yoga. Ook thuis doe ik elke ochtend een kwartiertje yoga. Verder wandel ik elke dag zo'n anderhalf uur in de natuur. Ik probeer zoveelzo veel mogelijk te lopen of de fiets te pakken als ik ergens heen moet."