

# The morning after

## Fris als een hoentje, geen last van de kater

**"Ik kruip nooit in bed zonder de make-up van mijn gezicht te halen"**, zegt Muriel Van Hille. "Daarna smeer ik een dun laagje hydraterend Qiriness-masker (Le Wrap d'Eau, € 71,50) (4) zodat mijn huid er 's morgens uitgerust uitziet."

**"Ik slaap op The Better Pillow van Environ** (€ 99,60. Parfuma: 03/232.46.11 en Environ: 02/359.98.52)", zegt Caroline Breckpot van Parfuma. "Een kussen voor zijslapers dat ervoor zorgt dat je niet opstaat met een gekreukt gezicht."

**"s Ochtends gebruik ik lauw water om mijn reiniger af te spoelen**, maar ik eindig altijd met ijskoud water, zodat mijn huid een mooi, rozig tintje krijgt", zegt Sandra Bruyns van het Cosmetisch Adviescentrum (03/314.09.16 en [www.sandrabruyns.be](http://www.sandrabruyns.be)).

**"Als je te veel hebt gedronken en je hebt hoofdpijn, zit die vaak gelokaliseerd in de nek"**, zegt Veerle Waterschoot, die in haar praktijk yoga associeert met aromatherapie ([www.cian-be.com](http://www.cian-be.com)). "Doe wat essentiële olie van lavendel op uw vingertoppen en masseer de schedelrand - waar de nek overgaat naar de schedel - in kleine kringetjes. Je zult snel effect voelen."

**"Vermoeide ogen?"** Maak dan een kompres met venkelzaad", adviseert herboriste Winiefred Van Killegem. "Giet een kop kokend water over 2 theelepels venkelzaad. Laat afkoelen, en doop twee wattenschijfjes in het mengsel."

**"Als je lang op hoge hakken loopt, worden je kuitspieren korter en dikker"**, weet fysiotherapeut en Pilates-instructeur Richard Kanellis ([www.pilatesnation.be](http://www.pilatesnation.be) en 03/707.08.11). "Stretch de kuiten door een voet 1 meter voor de andere te plaatsen en buig je voorste knie. Strek je achterste been en duw je achterste hiel in de grond. Hou dit 60 seconden vol en doe het twee keer aan elke kant."



**"Als je de dag na een feestje geen energie hebt, probeer dan een stuk zalm als ontbijt"**, zegt voedingsexpert Erik-Alexander Richter. "De omega 3 in zalm verlaagt de insulineresistentie, waardoor glucose makkelijker in de cellen wordt opgenomen en omgezet naar energie. Je krijgt het 'lekker warm en hebt zin om te bewegen. Als je bovendien een stuk rauwe verse ananas en bessen eet, help je je lichaam bij de vertering."

**"Mariadistel (Silybum Marianum) ondersteunt de ontgiftingsprocessen in het lichaam, iets wat je na te veel feesten wel kunt gebruiken"**, zegt voedingsexpert Erik-Alexander Richter. "Het is een sterkere antioxidant dan vitamine C en E. Je kunt het ook innemen vóór je uitgaat."

**"Wortelen activeren je lever**. Een rauwe wortel, de dag na een feestje, helpt je dus te detoxen," zegt Winiefred Van Killegem, "maar een boterham met een dikke laag ontgiftende gemberconfituur helpt ook."

**"Heb je hoofdpijn?"** Zet een kopje sterke koffie en doe er het sap van een citroen bij", zegt Winiefred Van Killegem. "Drink het op als het lauwwarm is. Het smaakt vreselijk, maar binnen het kwartier ben je wel van je hoofdpijn verlost."

## Opkickers van formaat

- "Guerlain Midnight Secret (€ 95,65) (3) voor je gaat slapen, lapt je huid op in geen tijd." (Muriel Van Hille, Ici Paris XL)
- "Ren Rose Synergy O12 Restoring Facial Serum (€ 62) (1) geeft je huid zo'n opkikker dat het als bijnaam 'jellag serum' kreeg. En anders is er ook nog het detoxifiërende Sève de Rose-serum van By Terry (€ 71,10) (2)." (Jean Rausin, Cosmeticary, [www.cosmeticary.com](http://www.cosmeticary.com)).
- "La Prairie Essence of Skin Caviar Eye Complex (€ 110) werkt onmiddellijk in op wallen en donkere kringen. Een musthave vóór, maar ook zeker na een feestje." (Sandra Bruyns, Cosmetisch Adviescentrum).

## Anticrisistip

"Tomaat op overschot? Plet hem, meng er eventueel amandelolie onder, breng het papje aan op je gezicht en ga tien minuutjes liggen. Het effect is spectaculair", zegt herboriste Winiefred Van Killegem.