

KIMBERLEY KLAVER

Eeuwige jeugd

**Een praktische gids voor
mind, body & spirit**



Eeuwige jeugd

Het begon als een sprookje. Elizabeth Báthory werd in 1560 geboren in een van de machtigste families van Europa – een naam die werd uitgesproken met een mengeling van respect en angst. Haar familie bezat kastelen, landerijen en onmetelijke rijkdommen, maar wat Elizabeth het meest kenmerkte, was haar opvallende schoonheid. Niet alleen haar ranke gestalte en porseleinen huid trokken de aandacht, maar ook een mystieke, haast onaardse uitstraling die iedereen om haar heen in de ban hield. Ze leek onaantastbaar, een wezen uit een andere wereld.

Op haar veertiende trouwde ze met de brute krijgshoofd Ferenc Nádasdy. Haar schoonheid was toen al een bron van bewondering en jaloezie. Het huwelijk bracht haar naar het afgelegen kasteel Čachtice, waar ze, terwijl haar echtgenoot vaak op het slagveld was, zelf de volledige controle had over haar domein. De tijd tikte voort, en terwijl Elizabeth steeds meer macht naar zich toetrok, begon één gedachte haar steeds vaker te achtervolgen: het verlies van haar schoonheid. Het was haar grootste bezit. En het verliezen ervan dus ook haar grootste angst. De wereld zou haar misschien vergeten zodra haar glans vervaagde.

Wat begon als een verlangen om haar jeugdige uitstraling te behouden, groeide langzaam uit tot een obsessie. Elke keer dat ze

in de spiegel keek, leek het alsof er nieuwe lijnen op haar gezicht verschenen. De angsten die haar in haar dromen achtervolgden, begonnen haar dagelijks leven te beheersen. Zoals dat vaker gaat bij machtige mensen die hun vergankelijkheid onder ogen moeten zien, begon ook Elizabeth wanhopig te zoeken naar een manier om de tijd te slim af te zijn. En die dacht ze gevonden te hebben... in de donkerste uithoeken van haar ziel.

Nu hoor ik je denken: de zestiende eeuw stond niet bekend om botoxnaalden en fillers. Klopt. Maar het verlangen naar het eeuwige behoud van een stralend uiterlijk, is zo oud als de weg naar Rome. En het hield de mooie Elizabeth enorm bezig.

Op een dag, tijdens een ogenschijnlijk onschuldig moment, sloeg ze een jong dienstmeisje dat haar haar aan het kammen was. Een paar druppels bloed vielen op Elizabeths hand. Ze keek naar haar huid in de spiegel en zag iets opmerkelijks: het leek alsof de plek waar het bloed haar huid had geraakt, zachter was. Jeugdig en glanzender. Wat begon als een bizarre gedachte, groeide uit tot een overtuiging: het bloed van jonge meisjes zou haar schoonheid herstellen. Haar misschien zelfs de eeuwige jeugd schenken.

Vanaf dat moment veranderde haar kasteel in een duister labyrint van geheimen. Dienstmeisjes uit de omliggende dorpen verdwenen spoorloos nadat ze naar Elizabeths kasteel waren gestuurd. De dorpelingen fluisterden over de gravin en wat zich achter de muren van het kasteel afspeelde. Sommigen beweerden dat Elizabeth experimenten uitvoerde en dat ze een morbide alchemie beoefende waarin bloed de sleutel was tot onsterfelijkheid.

Maar de waarheid bleek nog gruwelijker. In de vochtige, donkere kelders van het kasteel voltrok zich een tragedie. Meisjes werden gevangengenomen en gemarteld tot ze leegbloedden. Elizabeth zou zich baden in hun bloed, ervan overtuigd dat het haar

huid verjongde. Elke blik in de spiegel bevestigde voor haar dat het werkte: ze zag een vrouw die de tijd leek te trotseren. Maar de verdwijningen werden te talrijk om nog te negeren. De geruchten bereikten de adel. Graaf György Thurzó, een oude bekende van de Báthory-familie, kreeg de opdracht te onderzoeken wat zich werkelijk achter de muren van Čachtice afspeelde. Op een ijskoude decemberavond in 1610 stormden Thurzó en zijn mannen het kasteel binnen. Wat ze aantroffen leek een nachtmerrie. De gangen roken naar dood en bloed. In de kelders lagen lichamen – sommigen nog levend, anderen zo verminkt dat ze niet meer te herkennen waren. En midden in deze gruwelijke scène stond Elizabeth. Haar handen rood, haar ogen wild, verteed door waanzin en de honger naar jeugd. Thurzó kon nauwelijks geloven wat hij zag. Maar de bewijzen waren onmiskenbaar. Elizabeth Báthory, ooit bewonderd om haar schoonheid, bleek een monster van ongekende wreedheid. De details van haar daden drongen pas later door, maar het beeld was duidelijk: ze had honderden jonge meisjes opgeofferd om haar jeugd en schoonheid te behouden. De vrouw die ooit aanbeden werd om haar schoonheid, was nu vervloekt om haar honger naar jeugd.

Ze werd zonder proces opgesloten in een kamer van haar eigen kasteel. Haar spiegel werd haar ontnomen, zodat ze zichzelf nooit meer kon zien. Daar stierf ze, vier jaar later, eenzaam, verwilderd en vergeten. Zonder de verjongende werking van het bloed dat haar ooit had verleid.

Haar naam leeft voort als symbool van schoonheid, verval en het allesoverheersende verlangen naar eeuwige jeugd. Zo eindigde het sprookje van Elizabeth Báthory. Niet met een prins, en ze leefde zeker niet nog lang en gelukkig. Wel met een kamer vol bloed en een eeuwige vloek op haar naam.

Dit is dus hoe je het níét moet doen. Hoewel Kim Kardashian in 2013 nog een foto van zichzelf deelde, met haar gezicht onder het bloed als gevolg van een bepaalde schoonheidsbehandeling. Deze zogenaamde *vampire facial* heet officieel een PRP-behandeling: *Platelet Rich Plasma*. Bij deze behandeling wordt een beetje bloed afgenomen, gecentrifugeerd en het plasma – dat rijk is aan bloedplaatjes en groeifactoren – wordt vervolgens opnieuw in de huid geïnjecteerd. Het zou de celvernieuwing stimuleren, de collageenproductie activeren en zorgen voor een jeugdige, gladde en stralende huid. En laten we eerlijk zijn... wie wil dat nou niet?

Maar de vraag is: hoe ver wil je gaan voor die glanzende huid? Hoe ver kun je gaan in de strijd tegen de rimpels en lijnen die onvermijdelijk komen? Is het überhaupt wel wijs om die strijd aan te gaan? Stel dat je al je tijd, geld en energie investeert in je hang naar het verleden, naar de jeugd... Leef je dan nog wel in het nu? Jouw leven speelt zich nú af. Niet vroeger, niet in de toekomst. Deze tijd komt nooit meer terug. Denk goed na waar je jouw energie in steekt.

Dat gezegd hebbende, jeugdig blijven én je jeugdig vóelen is natuurlijk ook verdomde lekker. Want jeugd staat voor mogelijkheden en groei. Het staat symbool voor een tijd waarin alles nog voor je ligt. Een tijd van onuitputtelijke energie, vrijheid en spontaniteit. Uiteraard willen we dat vasthouden. En het goede nieuws is: dat kan ook. Je kunt op elke leeftijd, in elke levensfase, jouw gevoel van jeugdigheid terugvinden, bewaken en bewaren. Je moet er alleen wél iets voor doen. En dat is helemaal niet erg. Sterker nog: je gaat genieten van de stappen die je – mede dankzij dit boek – gaat zetten. Je gaat je nieuwe leven omarmen en stralen als nooit tevoren. Vanbinnen én vanbuiten.

Want ja, het oog wil ook wat. En laten we met elkaar besluiten:

ijdelheid is geen zonde. Misschien wordt het als oppervlakkig gezien. Als egoïstisch, té veel met jezelf bezig zijn. Maar ik ben hier om je te vertellen: het is helemaal geen schande om soms lekker met jezelf bezig te zijn. Het is niet oppervlakkig om te willen stralen. Om met een goed gevoel in de spiegel te kijken. Sterker nog, dat kan je zelfvertrouwen zo'n boost geven dat het een positief effect heeft op je werk, je relaties en (eventuele) moederschap. Je moet natuurlijk niet doorslaan zoals koekoek Elizabeth Báthory in de zestiende eeuw. Je moet überhaupt nergens in doorslaan. Alles waar 'te' voor staat, is niet goed volgens mijn vijfentachtigjarige oma. Over eeuwige jeugd gesproken... maar daarover later meer.

We moeten af van het idee dat ijdelheid iets slechts is. Dat is, in mijn ogen, gewoon weer een manier om vrouwen klein te houden. Om ons op te zadelen met een gevoel van schaamte. Je moet er goed uitzien, maar je mag er niet te veel mee bezig zijn. En als je iets doet aan je uiterlijk, dan moet het vooral stiekem want anders wordt er slecht over je gepraat. Mensen lullen toch wel. En helaas zijn het vaak vrouwen die andere vrouwen neerhalen. Ik zou er boeken over kunnen schrijven, en dat heb ik ook gedaan. Het is een bron van inspiratie geweest voor mijn romans over de Amsterdam-Zuid-moeders.

Enfin. Ze kunnen beter over je fiets lullen, dan over je lul fietsen. Een uitspraak van mijn Amsterdamse oma. Mijn goeroe en dé inspiratie voor dit boek.

The Body

*Schoonheid is de harmonie
van het lichaam, de geest
en de ziel, gevangen in
een fonkelend juweel.*

In het glinsterende Hollywood van de jaren negentig – waar schoonheid het enige was wat telde – woonde Madeline Ashton: ooit een gevierde actrice, nu vastberaden om haar jeugd koste wat het kost te behouden. Op een avond droeg ze een betoverende jurk, maar terwijl ze naar zichzelf staarde in de spiegel voelde ze dat de tijd haar op de hielen zat. Haar carrière verwelkte als een bloem, en Madeline zocht wanhopig naar een manier om opnieuw tot bloei te komen.

Haar rivale was Helen Sharp: een introverte schrijfster die een leven vol teleurstelling had gehad. Jarenlang had ze pijn gevoeld en was ze opgeslokt door twijfel en zelfverachting. Helen had een duistere beslissing genomen: ze zou haar ex, inmiddels Madelines geliefde, terugwinnen en het glamoureuze leven van Madeline innemen. En er was maar één manier om dat voor elkaar te krijgen: ze moest oogverblindend mooi worden.

Alleen zocht ze die schoonheid niet in zichzelf. Ze keek niet naar binnen, maar bleef buiten zichzelf zoeken. En begrijp me niet verkeerd: een beetje hulp van buitenaf kan wonderen doen, maar het is niet slim om de binnenkant volledig te negeren. Toch ging Helen voor de quick fix.

In haar zoektocht naar schoonheid en vernieuwing ontmoette

ze de mysterieuze Lisel. Deze beeldschone vrouw bood haar een wondermiddel aan. Een elixer dat niet alleen alle tekenen van veroudering zou wissen, maar haar ook onsterfelijk zou maken. Eeuwige jeugd in een flesje.

Als je lichaam, ziel en brein eeuwig meegaan, moet je daar ook op een bewuste manier mee leren leven. Want onsterfelijkheid betekent dat je het moet doen met wat je hebt – voor altijd. Helen, verblind door de belofte van jeugdige schoonheid, dronk het elixer. En inderdaad: ze bloeide op als een zachtroze roos in de lente. Overal waar ze kwam, werd ze nagekeken.

Toen Madeline hoorde van Helens metamorfose, kon ze haar jaloezie niet verbergen. Ze kon het niet verkroppen. Ook zij zocht Lisel op, dronk het elixer, en zag zichzelf opnieuw veranderen in de vrouw die ze ooit was – glad, stralend, beeldschon. Maar met één klein verschil: ook zij was nu onsterfelijk. Twee vrouwen, gevangen in perfecte maar kwetsbare lichamen. Een soort porseleinen gevangenis.

Hun strijd om schoonheid werd al snel een nachtmerrie. De jaloeurse Helen duwde Madeline van de trap, terwijl het allang niet meer ging om die man. Ze had hem eigenlijk nooit echt leuk gevonden, maar werd toch verblind door haat en jaloezie. Het ging om winnen. Het was pure afgunst.

Madeline lag onderaan de trap, nog altijd even beeldig. Ze stond op – het elixer had zijn werk gedaan – maar haar nek was gebroken. Haar hoofd hing scheef. Ze was prachtig, maar misvormd. Levend, maar kapot. Gedoemd om eeuwig te leven met de gevolgen van haar ijdelheid. Ook Helen raakte beschadigd door hun eindeloze confrontaties, maar ze bleef vechten. Alles om haar schoonheid te behouden.

Wat ooit een zoektocht naar schoonheid was, werd een einde-

loze strijd. De eeuwige jeugd werd een eeuwige straf. Geen licht aan het einde van de tunnel. In hun strijd tegen de tijd verkochten ze hun ziel. En zo, onder de sterrenhemel van Hollywood, dwaalden Helen en Madeline eeuwig voort.

– *Death Becomes Her*, 1992

De huid

We beginnen bij iets wat de meesten van ons bezighoudt: onze huid. Ons grootste orgaan, en tegelijkertijd onze grootste vriend en vijand. De wereldwijde markt voor anti-agingproducten werd in 2023 geschat op bijna 56 miljard Amerikaanse dollar en zal naar verwachting doorgroeien naar ruim 108 miljard dollar in 2033. Een jaarlijkse groei van zo'n 7 procent. De wens om er fris en fruitig uit te blijven zien is enorm – en lijkt alleen maar toe te nemen.

We verlangen naar die huid van toen we begin twintig waren: soepel, veerkrachtig en vol collageen. 's Ochtends geen slaapstrepen die een uur lang op je wang blijven staan, maar een gezonde, elastische huid die als vanzelf terugveert. We lijken met z'n allen besloten te hebben dat de huid op haar mooist is als ze strak, stevig en goed gehydrateerd is. Een jeugdige huid, die willen we allemaal.

Feit is: je huid veroudert. En dat brengt zichtbare veranderingen met zich mee. Daar kunnen we niets aan doen; er bestaat nog geen wondermiddel waarmee we de tijd stil kunnen zetten. Maar er zijn ondertussen wel cosmetische behandelingen die dit deels beloven, waarover later meer.

Laten we eerst even teruggaan naar de basis: wat gebeurt er eigenlijk precies met onze huid tijdens het verouderingsproces,

en waarom? De meeste mensen weten wel dat er rimpels ontstaan en de huid slapper wordt, maar het hoe en waarom is vaak minder bekend. En toch is die kennis belangrijk, want pas als je begrijpt wat er gebeurt, kun je kiezen hoe je ermee om wilt gaan. Je kunt het omarmen en de focus leggen op een gezonde huid. Maar het is ook niet gek om het verouderingsproces enigszins te willen vertragen. Zeker als je bedenkt dat we er ook alles aan doen om het juist te versnellen: roken, alcohol drinken, ongezond eten, ons blootstellen aan vervuilde lucht. Ik vertel je straks uitgebreid hoe jij je huid in topconditie houdt en haar laat stralen. Maar eerst: waar zijn we nou zo druk mee? Wat is je huid en waaruit is deze opgebouwd?

De huid is het grootste orgaan van je lichaam. Ze beschermt je lijf tegen schadelijke stoffen, bacteriën en virussen van buitenaf. Je huid blokkeert de grootste boosdoeners en wat erdoorheen glipt, wordt aangepakt door je immuunsysteem. Dat is het afweersysteem dat jou beschermt tegen ziekten en infecties.

Daarnaast voorkomt de huid dat je uitdroogt, door vocht effectief vast te houden en het vochtgehalte in je lichaam op peil te houden. Ze beschermt je door pijn, druk en temperatuur te voelen – waardoor je instinctief kunt reageren bij gevaar. En: je huid is essentieel voor de aanmaak van vitamine D. Daarvoor heeft ze zonlicht nodig. Alleen samen – huid en zon – maken ze deze onmisbare vitamine aan, die weer essentieel is voor sterke botten, tanden en spieren. Kortom: de huid is er om jou te beschermen. Maar naarmate we ouder worden, wordt ze brozer. En dat is niet toevallig.

We worden tegenwoordig veel ouder dan vroeger. Maar volgens de natuur is er simpelweg geen noodzaak meer om jouw godde-

lijke lijf met bijbehorende huid in perfecte staat te houden nadat jij je hebt voortgeplant. Evolutionair gezien is het doel simpel: voortplanten, zorgen voor je kroost en daarna – tjá – ruimte maken. Dat klinkt misschien hard, maar het verklaart wel waarom ons lichaam, en dus ook onze huid, veroudert zodra we ‘onze taak’ hebben volbracht.

We krijgen later kinderen, worden ouder, willen meer dan alleen voortplanten. We zijn er nog. We doen ertoe. Realiseer je alleen dat je kunt vechten wat je wilt, maar dat de wetten van de natuur streng en niet te buigen zijn. Lekker dan. Laten we er daarom niet tegen vechten, laten we het omarmen. En dat betekent niet dat we de boel de boel laten, maar nadenken over hoe we dit proces kunnen verzachten en passend maken bij de tijd waarin wij nu leven. Dat we oud kunnen worden zonder ons echt oud te voelen.

En ja, naast de natuurlijke veroudering doen we er zelf ook een schepje bovenop. Onze levensstijl zorgt voor de aanmaak van vrije radicalen. En die versnellen het proces nog eens extra. Wees daarom lief voor je huid. Geef haar af en toe een onderhoudsbeurt. Hoe? Dat vertel ik je graag.

In mijn zoektocht naar alles wat met huid en anti-aging te maken heeft, ben ik van alles tegengekomen. Gelukkig is er veel mogelijk, en nog veel meer te ontdekken. De reden om juist in dit onderwerp te duiken? IJdelheid, eerlijk is eerlijk. Ik vind een gezonde, glanzende huid mooi. En ik ben bang om die te verliezen. Of nou ja, ‘bang’... Ik wil het liever niet. En zeg eens eerlijk: wie wél?

Door mijn gesprekken met onder anderen een cosmetisch arts, een traumacoach en mijn grootmoeder is dat gevoel veranderd. Ze gaven me inzichten die ik nu met liefde omarm. Natuur-

lijk verandert er iets, zowel fysiek als mentaal, naarmate je ouder wordt. Maar er is veel wat je kunt doen – en minstens zoveel wat je beter kunt laten – om je huid in goede conditie te houden. Zo pakken jij en ik de controle terug. En dat is toch een lekker gevoel.

Let's break it down

Hoe verouderd de huid precies? Ik spreek met Eda van den Boogaard, die jarenlang werkte als arts op de spoedeisende hulp en zich inmiddels heeft gespecialiseerd als cosmetisch arts. Eda weet alles van de huid en hoe deze verandert naarmate we ouder worden. Ze legt me uit dat huidveroudering niet alleen komt door de afname van collageen en elastine, maar ook doordat onze schedel in de loop der jaren langzaam kleiner wordt.

Pak je notitieboek en een marker erbij, want dit wil je onthouden. Dít is wat er echt gebeurt met onze huid naarmate de tijd verstrijkt.

- **De botdichtheid neemt af**

De schedel wordt in de loop der jaren iets kleiner, onder andere doordat de botdichtheid afneemt. Vooral het kaak- en tandbot zijn gevoelig voor deze veranderingen. Als er minder of geen tanden meer zijn, wordt dit deel van de kaak nauwelijks nog gestimuleerd, waardoor het botweefsel langzaam verdwijnt. Dat heeft effect op je gezicht: er is minder botstructuur om de huid te ondersteunen, terwijl de huid hetzelfde blijft. Het resultaat? Alsof je een jas draagt die ineens te groot is geworden.

- **De speklaag verdwijnt**

We verliezen ook vet in ons gezicht. De speklaag die tussen de opperhuid en het bot ligt, neemt met de jaren flink af. Vooral rond de wangen, de slapen en de ogen. Daardoor oogt het gezicht vaak langer en smaller. We raken die *plumpiness* kwijt die we zo sterk associëren met jeugd en frisheid.

- **De aanmaak van collageen en elastine neemt af**

De aanmaak van collageen begint al rond je vijftiengste af te nemen, en die van elastine vanaf je dertigste. Dat betekent minder volume in het gezicht en een verzwakking van de huidstructuur. Collageen en elastine zijn twee essentiële eiwitten die zorgen voor de stevigheid, elasticiteit en veerkracht van onze huid. Kortom: *it's the magic stuff*.

Collageen werkt als een soort 'lijm' in ons lichaam. Het houdt huid, botten, spieren en bindweefsel bij elkaar en zorgt ervoor dat alles stevig en flexibel blijft. Het geeft de huid stevigheid en voorkomt dat deze gaat hangen of rimpelen. Het is zelfs het meest voorkomende eiwit in ons lichaam, dat ook nog eens helpt bij het herstel van beschadigd weefsel. Geen wonder dus dat wondjes trager genezen naarmate we ouder worden – we missen collageen!

Elastine is het eiwit dat onze huid haar elasticiteit geeft. Dankzij elastine kan de huid zich uitrekken en daarna weer netjes terugveren naar haar oorspronkelijke vorm. Het houdt de huid soepel en veerkrachtig.

- **De huidbarrière verzwakt**

Alsof het allemaal nog niet genoeg is, verzwakt met het ouder worden ook onze huidbarrière. Daardoor raken we gevoeliger

voor uitdroging, en onze talgklieren produceren steeds minder olie. Het resultaat? Onze huid verandert langzaamaan van een frisse druif in een verschrompelde rozijn.

Wat ook goed is om te weten: naarmate je ouder wordt, maakt je huid steeds minder nieuwe cellen aan. Dode huidcellen blijven langer op je huid liggen en dat zorgt voor een doffe, grauwe teint. En dan hebben we het nog niet eens gehad over wat hormonale veranderingen allemaal met je huid kunnen doen tijdens en na de menopauze, waarover later meer.