

# Janneke Brinkman-Salentijn

is biologe en botanisch tekenaar. [www.jannekebrinkmansalentijn.nl](http://www.jannekebrinkmansalentijn.nl)



Ouder worden en mooi zijn gaan steeds moeilijker samen. Perfect zijn zoals de media lijken te willen, lukt al helemaal niet meer, maar als je je best blijft doen kan gewoon aantrekkelijk echt nog goed genoeg zijn. Hopelijk ziet het er dan niet al te rimpelig en verfrommeld uit zoals dit gelige, verdroogde maïsblad. Als de jaren gaan tellen heeft je lichaam steeds meer onderhoud nodig. Naar men zegt heeft mooi zijn vooral te maken met uitstraling, persoonlijkheid en karakter. 't Zal wel waar zijn, maar ik zie mezelf in de spiegel steeds harder werken om er nog wat van te maken. Dat betekent veel smeren met vette crèmes om de boel nog wat soepel te houden. Goed eten en zorgen dat ik niet te dik word. Elke morgen versgeperst sinaasappelsap, vaak vis, verse

groente, vitaminepillen, iets om de botten sterk te houden. Levertraan toe, net als vroeger. En sporten! Ik geloof er heilig in dat het soepel houden van lijf en leden nummer één is en ik probeer ook ten minste een keer in de week naar gym te gaan. Aerofit noemen ze dat daar. Elke keer als ik ben geweest, voel ik me opgewekt, ook al heb ik nog zo'n spierpijn. Als je je gezond voelt, blijf je er - hoop ik - vanzelf beter uitzien. Enfin, het schoonheidsideaal van supergladde huid, platte buik en dijen zonder putjes zullen we wel nooit bereiken, maar ik zit kiplekker in mijn niet meer zo gladde vel. Dat straalt er - hoop ik - van af. Wat doet het er eigenlijk ook toe? Dit wat verfromfaaide maïsblad is toch eigenlijk best mooi, als je er goed naar kijkt!



Er zijn nu ook speciale Janneke Brinkman-postzegels! Kijk op [www.margriet.nl/janneke](http://www.margriet.nl/janneke) of lees de kaart bij deze Margriet.

Dit wat verfromfaaide maïsblad is toch eigenlijk best mooi als je er goed naar kijkt!

