

Schoon

JAMES HAMBLIN

Schoon

Wat de wetenschap ons leert over huid en hygiëne

Vertaald door Inge Pieters en Luud Dorresteyn



2020

DE BEZIGE BIJ
AMSTERDAM

Copyright © 2020 James Hamblin
Copyright Nederlandse vertaling © 2020 Inge Pieters en
Luud Dorresteijn
Oorspronkelijke titel *Clean. The New Science of Skin*
Oorspronkelijke uitgever Riverhead Books, New York
Omslagontwerp bij Barbara
Omslagbeeld plainpicture/Hanka Steidle
Foto auteur Kasia Cieplak-Mayr von Baldegg
Vormgeving binnenwerk CeevanWee, Amsterdam
Druk- en bindwerk Wilco, Amersfoort

ISBN 978 94 031 1461 3

NUR 320/922

debezigebij.nl



Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk van de Forest Stewardship Council (FSC®) mag dragen. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Inhoud

Voorwoord	7
1 Smettelos	15
2 Reinigen	45
3 Inzepen	65
4 Stralend	101
5 Ontgiften	133
6 Minimaliseren	161
7 Vluchtig	193
8 Probiotica	219
9 Verfrissend	255
Nawoord	285
Dankwoord	290
Literatuurverwijzingen	291

Voorwoord

Vijf jaar geleden hield ik op met douchen.

Dat wil zeggen: volgens de momenteel gangbare definities van het woord ‘douchen’. Ik maak mijn haar nog weleens nat, maar ik gebruik geen shampoo, conditioner of zeep meer, behalve op mijn handen. Verder ben ik opgehouden met andere verzorgingsproducten – scrubpul, vochtinbrengende crème, deodorant – die ik vroeger altijd met hygiëne associeerde.

Niet dat ik iedereen deze aanpak hier nu zou willen aanbevelen, want het was in meer dan één opzicht vreselijk, maar het heeft ook mijn leven veranderd.

Ik zou nu het liefst zeggen dat ik ben gestopt met douchen om een of andere nobele fatsoensreden, zoals het feit dat de gemiddelde Amerikaanse douchebeurt zo’n 80 liter brand-schoon drinkwater kost. Dat water komt dan vol te zitten met op aardolie gebaseerde reinigingsmiddelen en zeepsoorten op basis van palmolie die gewonnen wordt op stukken land die anders nog steeds regenwoud zouden zijn. De lichaamsverzorgingsproducten die de hele wereld rond gesleept worden in brandstofslurpende schepen en treinen bevatten antibacteriële conserveermiddelen en plastic microdeeltjes die in onze meren en rivieren eindigen en via ons eten en grondwater in ons eigen lichaam terechtkomen. Schappen en nog eens schappen vol van dit soort producten worden overal ter wereld verkocht in plastic flessen die

nooit afgebroken zullen worden en uiteindelijk drijvende eilanden vormen in de oceanen. Eilanden waarmee walvissen tragisch genoeg proberen te paren.

Dat van die walvissen is niet waar (hoop ik), maar de rest van dit verhaal is het wereldwijde effect van de dagelijkse badkamerrituelen van zeven miljard mensen, waarbij ik niet eens echt stilstond op de dag dat ik ophield met douchen.

Voor mij begon het heel simpel. Het ging niet eens echt om douchen. Ik was net naar New York verhuisd, waar alles kleiner, duurder en ingewikkelder is. Kort daarvoor had ik mijn artspraktijk in Los Angeles opgegeven omdat ik journalist wilde worden. Tegen het advies van zo ongeveer iedereen die ik kende, migreerde ik van een beroep dat garant stond voor een jaarsalaris van een half miljoen naar een branche die overal ter wereld op imploderen staat. Ik was naar de andere kant van het land verhuisd en helemaal teruggezakt naar de onderste sport van een nieuwe professionele ladder, in een eenkamerappartementje, zonder duidelijk uitgestippeld pad in wat voor richting dan ook, laat staan vooruit of omhoog. Een mentor van me zei dat ik pas moest gaan klimmen als ik zeker wist dat mijn ladder tegen de juiste muur stond.

Ik denk niet dat hij daarmee bedoelde dat ik moest ophouden met douchen, maar ik beschouwde dit als een moment om alles in mijn leven eens uitgebreid te inventariseren. In de loop van deze existentiële audit keek ik naar de bezittingen en gewoonten die ik op zijn minst kon proberen te schrappen. Ik minderde met cafeïne en alcohol, sloot mijn kabel-tv en internet af, en verkocht mijn auto om al die vaste, terugkerende, ondoordachte kosten in te perken. Ik speelde met de gedachte om in een busje te gaan wonen, omdat dat er op Instagram altijd zo charmant uitziet, maar dat werd me fel afgeraden door mijn vriendin en alle anderen in mijn leven.

Ik gaf niet eens zoveel uit aan zeep en shampoo, maar ik dacht wel aan de nettohoeveelheid tijd die in het gebruik daarvan ging zitten. Gedragseconomen en productiviteitsdeskundigen kwantificeren de cumulatieve effecten van kleine keuzes weleens om mensen van bepaalde gewoontes af te helpen. Een voorbeeld: als je als New Yorker een pakje per dag rookt, geef je bijna 5000 dollar per jaar uit. Binnen de komende twintig jaar, de verwachte prijsstijgingen meegerekend, kan stoppen met roken een besparing van tegen de 200.000 dollar opleveren. Voor zover ik het begrepen heb, zou je een vakantiehuis in Bermuda kunnen kopen als je niet meer zo vaak naar de Starbucks gaat. Als je een halfuur per dag besteedt aan douchen en smeren, ben je daar in de loop van een lang leven – zeg honderd jaar, om optimistisch te blijven en het rekenen te vergemakkelijken – 18.250 uur aan kwijt. Zo bekeken levert niet douchen je ruim twee extra levensjaren op.

Vrienden en familie opperden dat ik weinig plezier van al die gewonnen tijd zou hebben omdat ik me vies en onverzorgd zou voelen. Mijn moeder was bang dat ik iets zou krijgen van de ziektekiemen die ik niet meer van me af wast. Misschien zou ik de basale, algemeen-menselijke routines gaan missen die ons dwingen wat tijd voor onszelf te nemen en ons in elk geval een zweem van macht geven over de manier waarop we ons presenteren zoals we graag gezien willen worden. Of ik zou het simpele ritueel gaan missen van een heerlijke warme douche en een fris begin van de ochtend, klaar om de rest van de dag te lijf te gaan.

Maar stel nou dat dit allemaal niet zou gebeuren? Wat nu als ik juist minder vaak verkouden zou worden en mijn huid er beter uit zou zien en ik andere, betere routines en rituelen zou ontdekken? Wat als al die producten in onze badkamers – shampoo om vetigheid uit ons haar te verwijderen en

conditioner om dat weer aan te vullen – ons eigenlijk alleen maar heel effectief aanspoorden om meer producten te kopen? Hoe kun je dat überhaupt weten als je het nooit langer dan een paar dagen zonder hebt gedaan?

‘Ik weet hoe het is om niet te douchen,’ luidt de gebruikelijkste reactie van sceptici, ‘en het is bepaald niet fijn.’ Waarop ik antwoord: ja, ik als koffiedrinker weet hoe het is om het zonder koffie te moeten stellen en het is niet fijn. Ik weet hoe het voelt om naar een feestje te gaan waar ik niemand ken en het is niet fijn. Ik weet hoe het voelt om te proberen een marathon te lopen zonder training en het is niet fijn. Maar ik weet ook hoe het is om gaandeweg steeds minder cafeïne in te nemen en om me thuis te gaan voelen in nieuwe sociale kringen en om 42 kilometer hardlopen op te bouwen zonder te verlangen naar de zachte armen van de dood.

Hoe geleidelijker een menselijk lichaam zich aan dat soort ondernemingen wijdt, hoe makkelijker – en aangenamer – het wordt. Het veranderen van mijn dagelijkse wasrituelen kon op dezelfde manier benaderd worden. Door de maanden – en daarna de jaren – heen waarin ik steeds minder zeep gebruikte, had ik langzamerhand ook steeds minder nodig, of dat geloofde ik althans. Mijn huid werd gaandeweg steeds minder vet en ik kreeg minder last van eczeem. Ik rook niet naar dennenbomen of lavendel, maar ook niet naar de uiige lucht die ik in eerste instantie rook toen mijn oksels, die gewend waren aan flinke hoeveelheden deodorant, het ineens een dagje zonder moesten stellen. Ik rook naar ‘mens’, zoals mijn vriendin het verwoordde. De aanvankelijke scepsis veranderde in enthousiasme.

Ik heb niet de illusie dat ik nooit gestonken heb, maar het gebeurde steeds minder en ik begon me bewust te worden van bepaalde patronen. Pukkels, uitslag of vieze luchtjes vielen vaak samen met andere factoren: stress, slaapgebrek, al-

gehele malaise. Op de boomkwekerij van mijn familie in Wisconsin of op wandelvakantie in natuurpark Yellowstone, waar ik het soms dagen zonder fatsoenlijk sanitair moest doen, rook en oogde ik vrijwel altijd prima. Tijdens indolente winterdagen waarop ik me nauwelijks bewoog, behalve naar mijn werk en terug, voelde ik me ellendig en zo rook ik dan ook. In wezen raakte ik beter ingespeeld op wat mijn lichaam me 'probeerde te vertellen'. Het leek niet zozeer te zeggen dat het gewassen wilde worden, maar dat ik naar buiten moest gaan, bewegen, sociaal doen, enzovoort. (Mijn lichaam doet nog steeds weleens vaag en zegt dan dingen als 'enzovoort'.)

Voor een groot deel kon ik ook relatief probleemloos stoppen met douchen omdat ik geboren ben met een streepje voor dat me extra acceptabel maakt in Amerika, als tamelijk gezond ogende witte man. Ik ben relatief jong en kan me kleren veroorloven die goed zitten en waar geen gaten in zitten (of hoogstens gaten die expres zijn aangebracht), die ik regelmatig in de was kan gooien. Ik ben geletterd en spreek de dominante omgangstaal vloeiend. Al die dingen betekenen onder andere dat ik me vrij kan bewegen zonder te hoeven voldoen aan allerlei verwachtingspatronen die samenhangen met uiterlijk om gezien te worden als iemand die erbij hoort. Zelfs ongedocht en ongekamd zal ik hoogstwaarschijnlijk nog steeds beschouwd worden als een competent of professioneel individu dat welkom is in restaurants. Met andere woorden: ik hoef nauwelijks iets te doen om schoon over te komen.

De sociale normen die van oudsher waarde aan dat soort dingen hechten, hangen onder andere samen met de geschiedenis van de hygiëne en de sanitaire voorzieningen. Sommige ideeën over properheid zijn bijna universeel en komen voort uit gevoelens van walging en afkeer die hun evolutio-

naire wortels hebben in zelfbehoud en het vermijden van ziekte. Andere liggen echter ver buiten het domein van onze kennis over infectieziekten of schadelijke stoffen. Gewoonten die we ooit hebben aangenomen om onszelf tegen ziekte te beschermen zijn vervlochten geraakt met sociaal bepaalde routines die doorgegeven worden via complexe geloofssystemen die bepalen wat onze plaats in het leven is en ons helpen de juiste balans te vinden tussen erbij horen en uniek zijn. Zelfs de meest persoonlijke beslissingen over lichaamsverzorging worden sinds jaar en dag beïnvloed en gemanipuleerd door overkoepelende machtsstructuren.

Tijdens het werken aan dit boek heb ik tegelijk een studie volksgezondheid voltooid en een coschap preventieve geneeskunde gelopen. Dit relatief nieuwe specialisme is bedoeld als tegenwicht voor een medische cultuur die te eenzijdig gericht is geraakt op reactieve oplossingen en symptoombestrijding, die niets doen aan onderliggende oorzaken en fundamentele problemen. Deze discipline richt zich juist op manieren om ziekten te voorkomen voordat ze zich aandienen, wat vaak neerkomt op zorgen dat mensen toegang hebben tot basale zaken als fatsoenlijk voedsel, schoon water en gemeenschappen waarin ze veilig een betrokken, actief, betekenisvol leven kunnen leiden. Gezondheid kan voor iedereen iets anders betekenen, maar wordt altijd geassocieerd met een bepaalde mate van vrijheid – met name op het vlak van geld en tijd – die mensen in staat stelt om goed te leven en zich te richten op relaties en zinvol werk.

Die basisfilosofie maakte me alleen maar nieuwsgieriger naar de hoeveelheid geld en tijd die we met zijn allen investeren in huidverzorging en de standaarden die bepalen wat acceptabel is. Veel van die standaarden zijn terug te voeren op een industrie die ons de laatste tweehonderd jaar talloze beloften heeft verkocht over gezondheid, geluk, schoonheid

en allerlei vormen van acceptatie op basis van letterlijk oppervlakkige lapmiddelen. Zo maakte ik uiteindelijk een meerjarige reis door de geschiedenis en wetenschap van het fenomeen zeep. Ik deconstrueerde de fortuinen, producten en geloofssystemen die daaruit voortkwamen, van de ‘zeep-hausse’ van de negentiende eeuw tot de moderne huidverzorgingsindustrie. Na gesprekken met microbiologen, allergologen, genetici, ecologen, schoonheidsspecialisten, liefhebbers van ambachtelijke stukken zeep, durfkapitalisten, historici, amish, internationale hulpverleners en een paar onvervalste oplichters begon ik te geloven dat we aan het begin staan van een drastische verschuiving in ons fundamentele idee van wat het precies betekent om schoon te zijn.

De wereldmarkt voor zeep, wasmiddelen, deodorant en haar- en huidverzorgingsproducten loopt inmiddels in de biljoenen dollars. De parade van flesjes, tubes en potjes in moderne badkamers en medicijnkastjes gaat de verzamelingen van de koningen van weleer ver te boven. Veel ervan wordt ons niet verkocht als luxeartikel, maar als pure noodzaak. De industrie is ongekend groot geworden en dat is grotendeels te danken aan de belofte dat ze ons lichaam kan beschermen tegen de buitenwereld.

Terwijl de omvang en intensiteit van onze wereldwijde wasgewoonten escaleerden, bleven we ons onbewust van de effecten daarvan op de biljoenen microben die op onze huid leven. Wetenschappers komen er nu pas achter hoe die microben allerlei processen in ons lichaam beïnvloeden. De overgrote meerderheid van onze huidmicroben lijkt niet alleen onschuldig te zijn, maar heel belangrijk voor het functioneren van de huid en daarmee het functioneren van ons immuunsysteem.

Het huidmicrobioom geeft ons een nieuwe, belangrijke

reden om veel algemeen aanvaarde wijsheden over zeep en huidverzorging te herzien en welbewust na te denken over de dagelijkse gewoonten die velen van ons erop na houden op het gebied van gezondheid en welzijn. De huid en huidmicroben vormen de interface tussen ons lichaam en de buitenwereld. Onze microben zijn deels ons en deels niet ons. Onze toenemende kennis van dit complexe, diverse ecosysteem zou onze ideeën over de barrière tussen onszelf en onze omgeving weleens totaal kunnen veranderen.

Uiteindelijk is dit boek een uitnodiging om de complexiteit van de wereld om ons heen en die op onze huid te accepteren en omarmen. Zelfs als je gewoon blijft douchen.

• • •

Ik heb dit boek geschreven in de jaren voor de coronapandemie, die uitbrak vlak voordat het manuscript naar de drukker ging, dus je zult er geen verwijzingen naar COVID-19 in aantreffen. De verhalen en principes die ik hier deel zijn niet minder relevant in dit nieuwe tijdperk van bewustwording waarin we ons herstellen van de ene pandemie terwijl we ons alweer schrap zetten voor de volgende. Misschien is dit wel meer dan ooit een goed moment om onze dagelijkse gewoonten onder de loep te nemen, om goed te kijken naar wat we consumeren en hoe we omgaan met de natuur. Ik hoop en geloof oprecht dat serieuze kennis van het microbiële leven ons de komende jaren goed van pas zal komen.

1

SMETTELOOS

Ik loop de lift uit en betreed een zonovergoten kantoorruimte op de zesde verdieping die eruitziet als een paleis en uitkijkt over Bryant Park in Manhattan. Het is najaar 2018, een jaar of drie sinds ik voor het laatst mijn gezicht met zeep heb gewassen. Ik ben hier om te kijken wat voor effect dat heeft gehad.

Op het visgraatparket staan vazen met manshoge boeketten bloemen. De haard heeft een witte schoorsteenmantel en er strijkt een vlaag zachte etherische fluitmuziek langs me heen. Onder een kroonluchter wacht een bed met witte lakens. Dit is het hoofdkwartier van een razendsnel opbloeiend huidverzorgingsbedrijf dat Peach and Lily heet. Het baseert zich op de Koreaanse traditie en maakt deel uit van een verwesterde beweging die bekendstaat als 'K-beauty', die zich richt op het onderhoud van de huid, wat veelal neerkomt op een ritueel met reinigingsproducten, toners, vochtinbrengende crèmes en maskers dat tien of meer stappen kan omvatten.

Alicia Yoon, de oprichtster, heeft bedrijfsadministratie gestudeerd aan de Harvard-universiteit. Ze is ook schoonheidsspecialiste en misschien vooral bekend omdat ze het gebruik van slakkenslijm als huidverzorgingsproduct populair heeft gemaakt. In een luttele twee jaar heeft ze Peach and Lily uitgebouwd van een klein internetboetiekje tot een complete, originele productlijn die ook verkocht wordt door

grote winkelketens. Het bedrijf surfte mee op de top van een enorme golf. In Zuid-Korea, waar K-beauty is ontstaan op basis van een aloude traditie, is de industrie geëxplodeerd, met een huidige omzet van meer dan 13 miljard dollar per jaar. Mede dankzij de recente populariteit ervan in de vs is huidverzorging inmiddels een sneller groeiend segment binnen de schoonheidsindustrie dan make-up. De verkoop van luxe huidverzorgingsproducten is alleen al in 2018 met 13 procent gegroeid – een stuk harder dan het bruto binnenlands product, wat significant mag heten.

Bij de lift word ik verwelkomd door een opgewekte assistente die me vraagt me uit te kleden. Ik meld dat ik voor een gezichtsbehandeling kom. Ze zegt lachend dat ze dat weet, overhandigt me vervolgens een badjas en een vragenlijst over mijn huidverzorgingsroutine en verlaat de ruimte, zodat ik me kan omkleden.

Alleen achtergebleven bekijk ik de vragenlijst, die eruitziet als zo'n formulier dat je soms moet invullen in de wachtkamer van een dokter. Er is een vraag over allergieën en voedingspatroon, plus een hele batterij vragen over mijn huid: wat voor peelingproducten gebruik ik? Wat voor vochtinbrengers? Wat voor serums? Wat voor cleansers? Hoe vaak gebruik ik wat en in welke volgorde en combinatie?

Dat is al snel einde oefening, aangezien ik niks gebruik. Yoon komt binnen en begroet me hartelijk, maar haar toon verandert zodra ze het zo goed als blanco formulier ziet en ontdekt dat ik niet gewoon vergeten ben het in te vullen. 'O mijn god,' zegt ze. 'Is een gezichtsbehandeling bij u wel veilig?'

'Ja, natuurlijk! Wacht, waarom zou dat niet zo zijn?' Ik was niet eens op het idee gekomen dat ik eventueel risico's zou lopen. Ineens begin ik me zorgen te maken. 'Ik weet niet of... Ik bedoel, zegt u het maar.'

‘Het zal waarschijnlijk wel goed komen, ik heb dit alleen nog nooit bij iemand gedaan... op deze manier,’ zegt ze weifelend, ofwel triest, of teleurgesteld, of misschien wel allebei.

Ik ga liggen en ze hangt een felle lamp boven mijn gezicht. Ze beroert mijn wang lichtjes met haar vingertop en zet dan iets meer kracht. ‘Hebt u uw gezicht weleens gevoeld?’ vraagt ze aarzelend.

Grappig dat ze dat vraagt.

Ik heb er bijna een religie van gemaakt om mijn gezicht zo min mogelijk aan te raken sinds ik een tiener met een ‘slechte huid’ was die in de inmiddels achterhaalde veronderstelling verkeerde dat acne wordt veroorzaakt door niet genoeg – of niet agressief genoeg – wassen. Er waren tijden dat mijn acne zich uitbreidde tot op mijn ooglid, als gerstekorrels, zodat ik mijn oog bijna niet meer openkreeg. Sociale interactie werd een onmogelijkheid omdat alle aandacht naar dat oog toe trok. Zelfs in mijn studententijd, toen de pukkels waren weggetrokken, bleef ik vasthouden aan de gewoonte om mijn handen – en de bacteriën en virussen die daarop zaten – bij mijn gezicht vandaan te houden.

Omdat ik geen zin heb om in dit lange achtergrondverhaal verzeild te raken, vertel ik Yoon dat ik mijn gezicht met een ‘normale frequentie’ aanraak en ze gaat aan het werk.

Geen ‘probleemhuid’ is Yoon vreemd. Ze heeft een groot deel van haar leven gekampt met ernstig eczeem en krabde dat soms dusdanig open dat er geen huid meer over was om aan te krabben. ‘Ik heb mijn hele jeugd lang alles geprobeerd, zelfs bleekbadjes,’ vertelt ze, verwijzend naar een dubieuze praktijk die bedoeld was om alle microben op de huid rigoureuus uit te roeien.

Toen ze voor schoonheidsspecialiste leerde in Korea begon ze echter te experimenteren met nieuwe huidverzorgingsrituelen om haar eczeem te temperen. Ze kwam uit bij

een routine met zachte, vochtinbrengende producten die ze weleens haar ‘doorbraakmoment op het gebied van huidverzorging’ noemt, een aanpak die ze nu toepast bij haar cliënten.

Yoon brengt het Glass Skin Refining Serum van Peach and Lily op mijn gezicht aan (het potje belooft een ‘doorschijnende, stralende’ huid, plus ‘peptides’) en Pure Beam Luxe Oil (met jojobaolie om de huid te ‘voeden en in balans te brengen’), waarna ze ook nog een Super Reboot Resurfacing Mask aanbrengt waar blauwe agave in zit, plus een Matcha Pudding Antioxidant Cream. Ze raadt me het Original Glow Sheet Mask aan voor thuisgebruik, omdat daar hyaluronzuur in zit.

Hyaluronzuur bindt zich aan water en voegt dus wat volume toe aan de opperhuid. Baby’s hebben veel hyaluronzuur, wat deels verklaart waarom hun huid zo glad, stevig en gevuld is. Het blijft een open vraag of het hetzelfde is om het óp je huid te smeren als om het ín je huid te hebben. Het heeft per slot van rekening ook geen zin om je auto te besproeien met benzine of je huis vol te zetten met dakpannen. Volgens de dermatologen die ik heb gesproken kunnen sommige vormen van dit stofje ‘soms’ in de huid doordringen, maar alleen die vormen met een laag moleculair gewicht. Het masker van Peach and Lily specificeert niet of dit het type is dat in de huid doordringt, maar beroemt zich wel op een ‘antiverouderings’-effect.

Het is waarschijnlijk geen toeval dat de huidverzorgingshause plaatsvindt in een tijd waarin mensen hun vertrouwen in wetenschap en geneeskunde verliezen, vaak met goede redenen. Dermatologen zijn, net als veel andere artsen, doorgaans schaars en duur, en veel mensen zijn teleurgesteld geraakt in deze beroepsgroep. Voor zover je überhaupt al van een ‘goede’ of ‘slechte’ huid kunt spreken – waarbij een

slechte huid staat voor onprettig, droog, geïrriteerd, jeukerig, pijnlijk of anderszins onaangenaam aanvoelend – dan wordt onze huid in collectieve zin steeds slechter. Een huid-aandoening als atopische dermatitis, oftewel eczeem, komt steeds vaker voor. Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie is het aantal gevallen van psoriasis tussen 1979 en 2008 meer dan verdubbeld. Acne blijft mensen teisteren in de hoogtijjaren van hun sociale ontwikkeling en onderzoek toont aan dat het ook steeds vaker voorkomt bij volwassenen, met name bij vrouwen.

De oorzaken van deze trends zijn complex en gaan veel dieper dan de huid zelf. Een onderzoeksreview uit 2018 in het vaktijdschrift *Clinical, Cosmetic and Investigational Dermatology* meldde bijvoorbeeld dat de toename van acne bij vrouwen deels te wijten kan zijn aan hormonale verstoringen die samenhangen met het ‘metaboolsyndroom’ – de term voor een combinatie van suikerziekte, hoge bloeddruk en obesitas. Een hoge insulinespiegel kan het lichaam ertoe aanzetten om oestrogeen om te zetten in testosteron, dat groeifactoren in de huid aanjaagt die zorgen dat er meer talg wordt afgescheiden, waardoor de bacteriepopulaties veranderen en er een cyclus van ontstekingsreacties ontstaat die uitmonden in een pukkel.

Als je nagaat dat het uiterlijk van je huid kan afhangen van dit soort ingewikkelde processen is het geen wonder dat smeermiddeltjes vaak geen complete of betrouwbare remedie vormen voor acne en andere veelvoorkomende huid-aandoeningen. Systemische behandelingen zijn vaak al net zo grillig. Soms wordt een anticonceptiepil voorgeschreven om een vermeende verstoring van de hormoonbalans te verhelpen. Mensen reageren heel verschillend op dit soort bijstelpogingen en de resultaten lopen uiteen van bijna levensreddend tot volkomen zinloos. Intussen veranderen de

bijwerkingen allerlei chemische processen in het lichaam, alleen om iets aan de huid te verhelpen. Antibiotica werken ook niet zo goed en sterke medicijnen als Roaccutane kunnen aangeboren afwijkingen bij baby's en – volgens veel gebruikers – ook ernstige depressie veroorzaken. Mensen die aan psoriasis of eczeem lijden, zitten soms een groot deel van hun leven af en aan aan de corticosteroïden zonder ooit een definitieve remedie te vinden of zelfs maar te weten wanneer of waarom hun aandoening weer zal opspelen. De globale effecten van dit soort lukrake pogingen kunnen patiënten het idee geven dat ze de regie over hun behandeling net zo goed zelf kunnen overnemen.

De hang naar controle en zekerheid kan mensen ook doen verlangen naar een preventieve aanpak van het type dat de medische wereld van oudsher niet serieus neemt. Yoon ziet dat er steeds meer vraag ontstaat naar producten die de huid zeggen te 'voeden' of 'beschermen'. Dat komt deels ook door toenemende zorgen over luchtvervuiling, zo hoort ze van consumenten, en door de steeds fellere ultraviolette straling van de zon, nu broeikasgassen de ozonlaag uitdunnen. Als de aarde die beschermlaag verliest, zien mensen zich gedwongen er zelf een aan te brengen.

Alle producten die Yoon op mijn gezicht aanbrengt beloven een zeker amalgaam van aantrekkelijkheid, bescherming en onderhoud, waarbij de grens tussen cosmetische verbetering en essentiële beschutting tegen 'gifstoffen' en andere nare omgevingsfactoren een beetje wegvalt. Ze vergelijkt sommige rituelen met het voeden van mijn gezicht en zegt dat ze mede kunnen 'zorgen dat je huid de vitaminen, mineralen en vetzuren krijgt die hij nodig heeft om te floreren'. Ik begin me een heel nalatig iemand te voelen.

Cosmetica zijn wettelijk gezien geen voedingswaren. Volgens de regelgeving vallen ze ook niet onder de medicijnen

en er mag niet van beweerd worden dat ze bepaalde ziekten verhelpen of voorkomen. Verkopers kunnen deze producten echter wel in de markt zetten met beweringen over verbetering en behoud van gezondheid, zonder alle bureaucratische rompslomp die erbij komt kijken om een medicijn goedgekeurd te krijgen. Yoon maakt deel uit van een nieuwe generatie ondernemers die opereert in een branche die niet helemaal onder gezondheid of schoonheid valt, maar een mengeling van die twee is. Nieuwe huidverzorgingsproducten beloven make-up en medicamenten overbodig te maken door de huid er goed te laten uitzien op ‘natuurlijke’ wijze. Deze producten bieden niet alleen een recreatieve manier om tijdelijk ons uiterlijk te veranderen, maar komen veel dichterbij wat we doorgaans medicijnen zouden noemen door de suggestie dat ze een probleem met het functioneren van de huid kunnen voorkomen of genezen.

De nieuwe industrie omzeilt de traditionele poortwachters doordat ze haar producten agressief aan de man kan brengen in onze Instagram-feeds. YouTube-influencers bouwen hun persoonlijke merk op met anti-establishmentoplossingen voor ‘huidproblemen’ en spreken ons toe met een overredingskracht waarmee geneeskundeopleidingen doorgaans al heel snel korte metten maken. Hier is iedereen een deskundige. Zelfs torenhoge bergen onderzoek zullen niet snel gezaghebbender zijn dan je eigen ideeën over wat wel of niet voor jou werkt.

Als je ooit ontevreden bent geweest over je huid is de aantrekkingskracht van dit soort beloften waarschijnlijk wel duidelijk. Toen de antibiotica van mijn dermatoloog niet hielpen bij mijn tieneracne opperde mijn innovatieve vader, die tandarts was, zelfs dat ik het spul misschien ter plekke moest aanbrengen, omdat nog meer antibiotica slikken ongewenste bijwerkingen kon hebben. Dus brak ik tetracycli-

necapsules open, vermengde de inhoud met water en smeerde dat op mijn gezicht. Vervolgens kreeg ik een gelige teint, in plaats van alleen maar roodheid en pukkels. Mensen vroegen me of ik zelfbruinende crème had gebruikt, zoals sommige tieners in het Amerikaanse Midden-Westen destijds deden om te simuleren dat ze buiten waren geweest. Doe niet zo belachelijk, zei ik dan lachend. Terwijl ik dat wel degelijk geprobeerd had, net als bijna alles, om het bijzonder vreemde palet van mijn gezicht een beetje glad te trekken. Maar weet je wat je krijgt als je oranje toevoegt aan rood en geel? Een nog raardere tint oranje. Nog minder natuurlijk en nog verontrustender.

Op het gesteven laken bij Peach and Lily, hoog boven het lawaai en de onpersoonlijkheid van de New Yorkse straten, denk ik niet aan marketing of wurgende tieneronzekerheid. Eigenlijk denk ik helemaal niet zoveel. Voor het geval je nooit een gezichtsmassage hebt gehad: geloof me, dat is heerlijk. Het is niet alleen de fysieke sensatie van de massage en het aanbrengen van producten, het is ook een handeling die je direct wegvoert van alle stressvolle dingen die er in je leven gebeuren, regelrecht naar een gevoel dat je tijdelijk van koninklijken bloede bent. Een ander menselijk wezen neemt de tijd en moeite om over je gezicht te wrijven, puur en alleen om je een beter gevoel en een beter uiterlijk te geven.

Als de renovatie voltooid is, vult Yoon een tasje vol monsters waarmee ik thuis kan gaan experimenteren. Ze kan me geen Glass Skin Refining Serum geven, want dat is overal uitverkocht en ze heeft zelf niet eens genoeg meer. Het was nog niet geïntroduceerd of het vloog de winkels al uit.

‘Je moet goed voor je gezicht zorgen,’ zegt ze en ze spoort me aan om op zijn minst een cleanser te gebruiken. Ik moet lachen, zij niet. Als ik in de lift stap, zegt ze nog eens, met

klem: 'Er moet meer aan gedaan worden.'

Als ik de straat weer op ga na een behandeling die me klaarblijkelijk heeft ontdaan van een cocon van dode huid en talg die mijn gezicht omhulde (nooit geweten!) ervaar ik de wereld anders dan anders. Ik stap de zon in en – dit is misschien moeilijk te geloven als je nooit jarenlang je gezicht niet met zeep hebt gewassen en vervolgens een krankzinnig luxe gezichtsbehandeling hebt gehad – ik voel de wereld met mijn gezicht op een manier die ik nooit voor mogelijk had gehouden. Mijn huid – ik heb hem aangeraakt – is absoluut zachter. Ik heb ook meteen het gevoel dat ik anders bekeken word, hoewel dat mogelijk zuiver tussen mijn oren zit. Misschien vanwege een nieuw soort zelfvertrouwen waarmee ik nu rondloop of omdat ik er daadwerkelijk aantrekkelijker uitzie. Misschien zie ik er gewoon uit als iemand met de middelen om matcha op mijn gezicht te smeren.

Hoe dan ook voel ik me een ander mens. Soms is dat eigenlijk ook alles wat je wilt. Niet per se beter zijn, alleen anders. Ik bedenk ineens hoe makkelijk je kunt wennen aan de manier waarop de wereld met je omgaat en hoe je je plaats in diezelfde wereld daar dan uit afleidt. Als je dat eenmaal gedaan hebt, kun je makkelijk alleen de afwijkende ervaringen gaan opmerken – als mensen aardiger of vervelender tegen je doen dan je volgens dat idee van jezelf verdient. Dit effect treedt ook op bij andere drastische fysieke veranderingen, zoals je heel chic kleden of een totaal ander kapsel nemen. Momenten waarop de uiterst reële manieren waarop uiterlijk het gedrag van mensen ten opzichte van andere mensen bepaalt ongemakkelijk voelbaar worden.

De andere verandering die ik voel zal langer aanhouden. Tot op dit moment had ik mijn hele leven zonder gezichtsbehandelingen gekund. Als ik er überhaupt ooit al bij had stil-

gestaan, zou ik het idee waarschijnlijk van de hand gewezen hebben als decadente ijdelheid en als ik heel eerlijk ben – als zoon van de staat Indiana – ook iets wat mannen gewoon niet doen. Op zijn allerminst waren gezichtsbehandelingen niet iets waaraan ik tijd en geld zou besteden. Maar nu ik merk hoe zoiets simpels als iemand die dingen op mijn gezicht smeert de hele manier waarop ik me op zo'n dag door de wereld beweeg kan veranderen, verdwijnen die ideeën over frivole onzin. Ik zie hoe die serums, oliën en maskers, zoals zoveel dingen die de eerste keer extravagant aandoen, hun aanvankelijke luxegevoel kunnen verliezen en kunnen gaan aanvoelen als routine of zelfs noodzaak.

Veel badkamerrituelen die we nu doodnormaal vinden zijn van relatief recente datum. In de loop van luttele eeuwen zijn de sociale en persoonlijke standaarden voor hygiëne en reinheid in een groot deel van de wereld uitgebouwd van nu en dan een keer in de rivier springen tot een essentiële dagelijkse douche of bad. Inmiddels hoef je alleen maar te zeggen dat je niet meer doucht of je krijgt te horen dat dat 'geen beleefde tafelconversatie' is, zoals mij is gebeurd.

Mijn gestuiter tussen minimalisme en maximalisme maakte me nieuwsgierig naar de ideale balans. Ik wilde geen nieuwe dure gewoonte oppikken. (En hebben slakken hun slijm zelf niet nodig?) Maar ik wilde me ook niet iets ontzeggen wat mensen duidelijk veel plezier brengt en onze dagelijkse interacties zo diepgaand kan veranderen. Wat moest ik eigenlijk doen om mijn huid te verzorgen? Hoeveel van wat mensen doen draait om plezier – of in elk geval om niet walgelijk, nalatig of achteloos overkomen op anderen – en hoeveel daarvan zou echt een positief effect hebben op mijn gezondheid en welzijn?

Hoe dan ook zou het me zwaar vallen om terug te gaan naar niets doen.