

Het geheim van een
stralend en jong(er) gezicht
is te vinden in oude oosterse
filosofieën. De volgende
schoonheidsbehandelingen
versterken de veerkracht
van je huid en laten de
natuur haar werk doen.

Van
nature
mooier



Cosmetische acupunctuur: een natuurlijke facelift

Honderden jaren geleden was cosmetische acupunctuur voorbehouden aan de keizerin en de concubines van de Chinese keizer, vandaag de dag kun je het op enkele plekken in Nederland ondergaan. De ervaringen zijn veelbelovend; zo wordt cosmetische acupunctuur wel 'een natuurlijke facelift' genoemd.

Bij acupunctuur draait alles om de levensenergie - *chi* - die door ons lijf stroomt. Door het plaatsen van fijne naaldjes in de huid komt de *chi* zodanig in beweging dat je lichaam in balans raakt en gezonder wordt. Plaatsen met een teveel aan *chi* worden gestimuleerd om energie los te laten, terwijl plekken met een *chi*-tekort juist worden geprikkeld. Zo werkt het ook bij cosmetische acupunctuur.

Deze techniek verjongt
van binnenuit én brengt
onevenwichtigheden in balans.

De naaldjes zorgen voor een betere stofwisseling en bloedsomloop, wat een positief effect heeft op wallen, een huid die niet meer zo strak is, littekens en donkere kringen onder de ogen.

Ook rimpels zijn gebaat bij een behandeling. De ragnijne naaldjes worden rechtstreeks in de rimpels gezet, wel een paar honderd per behandeling. Ze stimuleren de aanmaak van collageen, waardoor oppervlakkige lijntjes

zich opvullen en diepe rimpels verminderen. Om een effect te bewerkstelligen dat zich kan meten met een botoxbehandeling of facelift zou je ongeveer tien behandelingen nodig hebben. Het effect ervan kan jaren aanhouden.

Aan den lijve ervaren

Nieuwsgierig geworden door de enthousiaste verhalen, onderga ik enkele behandelingen bij Bajah Freeman, een ervaren cosmetisch acupuncturist. Bij het eerste consult vraagt Freeman wat ik graag anders zou willen aan mijn gezicht. Met rimpeltjes heb ik niet zo'n moeite, maar wallen, vallende oogleden en hamsterwangetjes bij de onderkaak vind ik minder fraai. Ze maakt een tekening van de plekken die ze gaat behandelen. "De oogleden en wangen krijgen een liftend effect. De fijne rimpeltjes zullen vrijwel verdwijnen en de grote worden zachter," belooft ze. De foto's op haar website van mensen die ze heeft behandeld, zijn indrukwekkend. Maar Freeman zelf is de beste reclame: ze oogt vele jaren jonger dan ze is. Ze legt uit dat ze extra fijne naalden gebruikt, want er is altijd een klein risico op blauwe plekjes in de gevoelige gezichtshuid. Daarnaast adviseert ze om tijdens de behandeling het supplement druivenpitextract (OPC) te nemen, dat veel van de antioxidant resveratrol bevat. Daarvan wordt gezegd dat het de kwaliteit van de aderen verbetert, waardoor blauwe plekjes deels voorkomen kunnen worden.

Voordat de naaldjes tevoorschijn komen, voelt Freeman mijn pols, wat een vast onderdeel van elke acupunctuurbehandeling is. Zo kan ze vaststellen hoe het met de verschillende energiebanen in mijn lichaam is gesteld. Daarna worden er naalden in m'n tenen en benen geplaatst; zij werken als een soort 'bliksemafleiders' voor de grote hoeveelheid *chi* die straks naar mijn gezicht zal stromen, als gevolg van de vele naalden. Mijn niermeridiaan is wat van slag, dus die behandelt ze meteen mee. Dat vermindert niet alleen vochtophoping in mijn gezicht, maar laat ook de pijn in mijn ontstoken achillespees verdwijnen, merk ik later. "Het zou raar zijn om alleen aan rimpeltjes te werken en gezondheidsklachten over te slaan," zegt Freeman.

Ze pakt wat naalden voor mijn gezicht. Het punt Yuyao op de wenkbrauw is voor het liften van het ooglid en de wenkbrauw. Sibai, een punt midden op de wang, versterkt de doorbloeding in het gezicht en zorgt zo voor reiniging en vitalisering. Het inzetten is nauwelijks pijnlijk, alleen in de gevoelige zone rond de mond - waar het 'plooirokje' ontstaat - doet elk naaldje even pijn. Ja, wie mooi wil zijn... Het duurt zeker een uur voordat de honderden naaldje zijn geplaatst, maar het gevoel voor tijd verdwijnt door rustgevende gongklanken op de achtergrond. Dan volgt een half uur ontspannen liggen in stilte en afzondering.

Freeman sluit na het verwijderen van de naaldjes de behandeling af met een gezichtsmassage. De eerste aanblik in de spiegel is overweldigend, mijn huid is strak en stralend. En enkele weken later, na nog eens drie behandelingen, moet ik zelfs zoeken naar de rimpels op mijn voorhoofd - helemaal verdwenen! Freeman is tevreden. "Het plaatsen van de naaldjes is heel arbeidsintensief, maar het heeft ook iets meditatiefs. Ik kan er bijna emotioneel van worden, als het verdriet dat zich in iemands gezicht heeft verankerd, loslaat. Het is dan ook veel meer dan alleen maar een cosmetische procedure. Het is een techniek die van binnenuit verjongt en onevenwichtigheden weer in balans brengt."

Cosmetische acupunctuur is in Nederland relatief nieuw. Bajah Freeman is een van de weinigen die werken volgens de methode van Virginia Doran, een expert op het gebied van gezichtsbehandeling met acupunctuur. Informatie: www.freemanworks.net

Japanse massage: stralend effect

Een goede en eenvoudige manier om de conditie van je gezichtshuid te verbeteren, is een gezichtsmassage. Je kunt dit heel gemakkelijk bij jezelf doen (zie het kader op de volgende pagina). Massage bevordert de bloedcirculatie, waardoor je gezicht een gezonde, frisse kleur krijgt. Ook worden lymfevocht en afvalstoffen uit de onderhuid beter afgevoerd.

Mocht je besluiten om naar een spa of schoonheidsspecialiste te stappen, dan is er keuze uit allerlei technieken. Wij hebben er hier een uitgekozen die bekendstaat om zijn sterk verjongende effect: de Japanse gezichtsmassage. Deze 4000 jaar oude techniek combineert lymfedrainage met een behandeling van de meridianen en acupressuur. De massage begint met een nekmassage, daarna volgt een massage van het gezicht. Het effect is niet alleen een betere doorbloeding en huidskleur, maar ook diepe ontspanning. Daarom werkt deze Japanse methode vaak ook verlichtend bij hoofdpijn en migraine.

Zes behandelingen zijn genoeg om de diepte van rimpeltjes te verminderen. Wallen onder ogen verminderen, en kin en kaaklijn worden strakker. Schoonheidsspecialiste Ine Baeten zegt: "Door regelmatig deze massage te ondergaan, wordt je huid zichtbaar gezonder en steviger. Rimpels zijn minder zichtbaar. Door de betere balans van de energiestroom kom je beter in je vel te zitten en dat straalt je uit. Het is een ontspannende massage die je op lichamelijk, emotioneel, mentaal en spiritueel niveau in harmonie brengt."

Voor Japanse gezichtsmassage kun je onder anderen terecht bij Ine Baeten: www.salonsaline.nl, www.khunmaimassage.nl en www.procorpo.nl



Kleurrijke groenten
en fruit geven je
een gezonde teint. 🍷





> Voeding: bron van schoonheid

Voor het daadwerkelijk voeden van je huid, is wat je eet erg belangrijk. Van sommige stoffen is duidelijk aangetoond dat ze een gunstig effect op je huid hebben, omdat ze antioxidanten, aminozuren of fyto-oestrogenen bevatten.

Antioxidanten in kleurrijke groenten en fruit geven je een gezonde teint. Als je ze eet, komen ze deels in je huid terecht en daar hopen ze zich op. Ze geven je dus letterlijk een beetje kleur! Ook beschermen ze je tegen de schadelijke werking van de zon. Daarom verbrand je minder snel, en als dit toch gebeurt, herstel je sneller. Bovendien verouderd de huid minder snel door antioxidanten.

Voor een gezonde teint: bosbessen, koolsoorten, frambozen, cranberry's, granaatappels, paprika's, peterselie, tomaten, citrusvruchten, wortelen en abrikozen.

Aminozuren zijn de belangrijkste bouwstoffen voor een stevige huid. Zij stimuleren de elastische vezels zoals collageen en elastine.

Voor een gladde, stevige huid: peulvruchten, noten en vis.

Dat zwangere vrouwen er stralend en jong uitzien komt door het hormoon **oestrogeen**. Dat is zeer heilzaam voor de huid. Soja doet in lichte mate hetzelfde. Deze boon is rijk aan fyto-oestrogenen die de werking van oestrogeen nabootsen.

Tegen huidveroudering: soja.

Meer lezen?

'Wie mooi wil zijn moet slim eten', Hanny Roskamp, Becht's Uitgevers-Maatschappij, 9789023012412
'Beauty Food', Anne Roggen, Uitgeverij Standaard, ISBN 9002214197

Yoga: soepel, strak en stevig

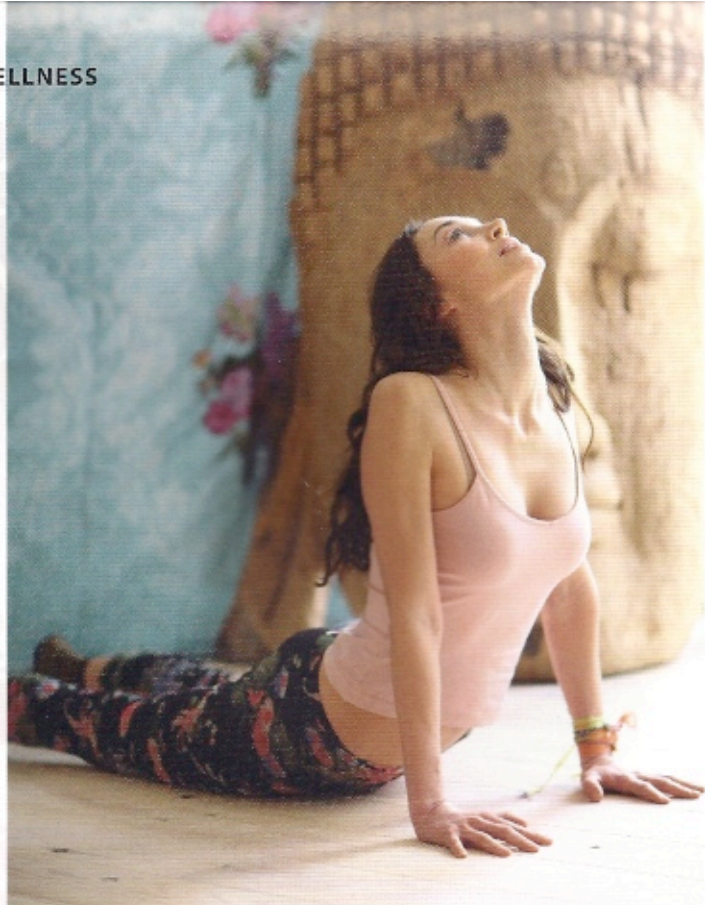
Van yoga krijg je een soepel en strak lichaam - en dat geldt ook voor je gezicht! Er zijn diverse vormen van gezichts-yoga ontwikkeld, die allemaal een beetje op elkaar lijken. Want je ontkomt uiteindelijk niet aan het trekken van rare gezichten waardoor de spieren in je gelaat, nek en hals zich verstevigen, gecombineerd met traditionele yogapositions. Hoe groot het effect van gezichts-yoga precies is, is nog onduidelijk maar diegenen die het beoefenen, zijn er erg enthousiast over. Sommigen hebben het zelfs over 'yotox' - met een knipooeg naar botox. Yogadocent Anneke Bleijenberg-Murk, die workshops gezichts-yoga geeft, meent dat >



Doe-het-zelfmassage

Zorg dat je handen en gezicht goed schoon zijn als je met deze massage begint. Doe een beetje gezichtsolie of crème in je handpalmen en verwarm dit door je handen tegen elkaar te wrijven. Als je handen of gezicht droog worden, pak je wat extra olie of crème. Doe voorzichtig, want de gezichtshuid is erg gevoelig.

- * Strijk met vlakke handen, je vingertoppen wijzen naar boven, opwaarts over je wangen. Doe dit 10x.
- * Strijk daarna met een vlakke hand, vanaf de zijkant van je voorhoofd, naar het centrum. Doe dit zowel links als rechts 5x.
- * Leg vervolgens je hoofd naar achteren, strijk met de vingertoppen omhoog, langs je hals, in de richting van je kin 5x.
- * Maak nu met je vingertoppen cirkelende bewegingen vanaf de kaaklijn, over je wangen in de richting van je slapen en dan door naar het centrum van je voorhoofd 3x.
- * Cirkel met twee vingers langs je neus, omhoog naar de neusbrug 3x.
- * Doe je mond open, zodat hij gespannen is, en maak met beide wijsvingers steeds halve maantjes links en rechts rond je mond, van boven naar beneden 5x.
- * Behandel daarna de wenkbrauwen met kleine kneepjes, van buiten naar binnen 3x.
- * Cirkel met de toppen van je wijsvingers langs de oogkassen, doe dit in excentrische cirkels, dus weg van de neus 3x.
- * Sluit de massage af door met de volle hand over je wangen te strijken, van boven naar beneden, schuin van de neus af 5x.



Yoga helpt bij geestelijke groei, gezondheid én verjonging.

Vier dagelijkse oefeningen voor een stralend gezicht

Satchmo (voor strakke wangen)

Blaas beide wangen zo groot mogelijk op en duw de lucht dan van wang naar wang, tot je de adem niet meer kunt inhouden. Laat dan de lucht ontsnappen. Herhaal dit drie of vier keer.

Sfynx (voor een gladde huid rond je mond)

Glimlach met open mond door de mondhoeken omhoog te trekken, maar houd je ogen neutraal. Herhaal dit drie of vier keer.

Babyvogel (voor een stevigere kin, nek en wangen)

Leg je hoofd achter in je nek en kijk naar het plafond. Probeer te slikken, terwijl je het puntje van je tong tegen je gehemelte duwt. Herhaal dit, terwijl je je hoofd een beetje naar links knikt. Doe dit nogmaals, maar nu met een knikje naar rechts. Herhaal dit drie of vier keer in elke richting.

Boeddha's gezicht (voor ontspanning van de gelaatsspieren)

Trek een glad en zacht gezicht, terwijl je vredig zit. Sluit je ogen of houd ze open op een kiertje, terwijl je licht glimlacht. Blijf zo tien tot twintig tellen zitten.

> het effect op de spieren goed zichtbaar is. "Het is geen wondermiddel, maar ik heb ervaren dat de gelaatsspieren voller worden waardoor ze de huid beter opvullen. Je zult de oefeningen natuurlijk wel moeten blijven doen." Van bewegen is sowieso bekend dat het goed is voor de conditie van je gezicht. Het gaat de veroudering van je huid tegen doordat de doorbloeding intensiever wordt en afvalstoffen sneller worden afgevoerd. Daarnaast transporteert het bloed ook voedingsstoffen zoals aminozuren en antioxidanten naar je huid, waardoor deze steviger en strakker wordt. De oosterse bewegingsvormen zijn ooit ontwikkeld met een driedelig doel: geestelijke groei, gezondheid én verjonging. Vasantha Bhat, eigenaar van Vasantha Yoga Health and Fitness in Californië, zegt dat yogastrekoefeningen in combinatie met een bewuste ademhaling de gelaatsspieren zo op spanning kunnen brengen, dat het effect zich kan meten met een goed geslaagde facelift. "Posities waarbij je achteroverbuigt, zoals de Kameel en de Cobra, hebben als je ze regelmatig doet absoluut een liftend effect. Houdingen waarbij je voorwaarts buigt, zoals de Kat, vergroten tijdelijk de bloedtoevoer naar het gezicht en dragen daardoor ook bij aan de verjonging van je gezichtshuid."

Meer weten?

Workshops gezichts-yoga door Anneke Bleijenberg:
tulayogapraktijk-nl.jouwweb.nl
'The Yoga Facelift', Anne-Lise Hagen, Avery Publishing
Group, ISBN 9781583332771

TEKST HANNY ROSKAMP STYLING CYN FERDINANDUS

FOTOGRAFIE HAROLD PEREIRA VISAGIE CLAYTON LESLIE, HOUSE OF ORANGE

MET DANK AAN VAN HIER TOT TOKIO 020 4234599; DESIGNERS GUILD VIA WILHEMINA VAN AERSSSEN 020 6405060, WWW.WVA.NL

Wat botox met je emoties doet

Botox is lang gezien als een natuurlijk middel dat onze gezondheid niet zou schaden, maar inmiddels plaatst de wetenschap kanttekeningen bij deze visie. Met botox worden vooral die spieren lamgelegd waarmee wij emoties uitdrukken - en het uiten van emoties draagt bij aan de verwerking ervan. Als je bijvoorbeeld lacht, maak je endorfines aan en daar word je gelukkiger van. Maar met botox kan dat dus niet meer. Uit onderzoek is gebleken dat mensen die langdurig botox gebruiken, last kunnen krijgen van depressieve gevoelens, omdat ze emoties zoals verdriet en boosheid niet kunnen uitdrukken met hun gelaat en dus minder goed kunnen verwerken. En zodoende heeft botox uiteindelijk ook een negatief effect op de lichamelijke gezondheid, want uit onderzoek is gebleken dat mensen die hun emoties onderdrukken een slechtere gezondheid hebben.