

SCHOONHEID EN GEZONDHEID KOMEN VAN BINNENUIT EN ZIJN MET ELKAAR VERBONDEN. DE CHINEZEN WETEN DAT AL DUIZENDEN JAREN. ZIJ HEBBEN VERSCHILLENDE VERJONGINGSMETHODEN ONTWIKKELD WAARBIJ GESTREEFD WORDT NAAR HET HERSTELLEN VAN DE NATUURLIJKE ENERGIESTROOM IN HET TOTALE LICHAAM. BEHANDELMETHODEN TER VERJONGING ZOALS GEZICHTSGUASHA, CUPPING, COSMETISCHE ACUPUNCTUUR, KRUIDGENEESKUNDE EN GEZICHTSMASSAGES WORDEN STEEDS VAKER OOK IN NEDERLAND TOEGEPAST. ALVORENS TE BEHANDELEN IS HET VAN BELANG OM NA TE GAAN WAT VOOR HUIDTYPE DE KLANT HEEFT EN WAT DE OORZAAK VAN DISBALANS IS.

ANTI-AGING EN CHINESE GENEESKUNDE (II)

Een autoriteit op het gebied van anti-aging, dr. Ping Zhang, was op uitnodiging van Nefeli in Amsterdam om een tweedaagse workshop te verzorgen. In dit artikel maakt u kennis met de algemene huiddiagnose volgens de Chinese geneeskunde.

GEZICHT EN GEZONDHEID

Het gezicht is een afspiegeling van de algemene gezondheid, het toont hoe wij ons voelen en wat wij hebben meegemaakt in het leven. Onze levensreis is geëtsd op de huid. Huidveroudering is een natuurlijk verloopend proces. Bij het ouder worden nemen de levenssappen af, waardoor de huid minder doorbloed wordt en rimpels kunnen ontstaan. Alleen de mate en het tijdstip van veroudering heeft te maken met vele aspecten. Wanneer een orgaan of lichaamsdeel niet goed werkt, is dat over het algemeen terug te vinden in het gezicht. De huid kan geïrriteerd zijn, bleek, rood en schilferig. Er ontstaan rimpels, verkleuringen en verdikkingen op de huid. Couperose en pigmentvlekken zijn veel voorkomende verschijnselen die wijzen op een disbalans. Onze manier van leven en onze eetgewoontes zijn af te lezen aan het gezicht. Elk gebied van het gezicht refereert aan een bepaald orgaan of lichaamsdeel, net zoals bij de voetreflexologie de zones op de voeten corresponderen met de organen en systemen in het lichaam. In het gezicht bevinden zich begin- en eindpunten van meridianen (energiebanen) en reflexzones van organen en systemen. Alleen het gezicht heeft al meer dan dertig acupunctuurpunten en daarnaast diverse reflexzones. Over het gehele lichaam verspreid, zijn er zo'n driehonderdvijfenzestig acupunctuurpunten.

BALANS

In de Chinese geneeskunde wordt gestreefd naar het herstellen van de natuurlijke energiedoorstroming in het gehele lichaam. Hierbij wordt gebruik gemaakt van verschillende behandelmethoden op het gezicht en het verdere lichaam met als resultaat dat de huid meer veerkracht krijgt en gaat stralen. Door het openen van de energiestroom in de meridianen krijgen de gebieden die geblokkeerd zijn en tekorten hebben weer voldoende qi (energie) en bloed. Dit geldt ook voor de gezichtshuid. Er is steeds meer vraag naar gezichtsverjonging met behulp van de Chinese geneeskunde. Met name omdat vrouwen op zoek zijn naar natuurlijke alternatieven voor de botoxinjecties en cosmetische ingrepen.

SCHOONHEID EN PERFECTIE

In het oude China bepaalde de keizer de voorwaarden waar-

aan een vrouw moest voldoen om in de keizerlijke harem opgenomen te kunnen worden. Deze voorwaarden gingen over de stand van het hoofd, de lichaamshouding, de kleur van de huid, de vorm van de ogen, de mond, de wenkbrauwen, de borsten en de billen. Kortom, het hele lichaam moest voldoen aan bepaalde normen om te voldoen aan het schoonheidsideaal. De keizerinnen moesten voldoen aan de schoonheidseisen van de keizer, de hofdames deden er alles aan om op de keizerin te lijken en zo ging het beeld voort. Niet alleen in China waren er schoonheidsidealen; deze golden over de hele wereld. In de loop der eeuwen zijn deze steeds veranderd. De moderne Westerse maatschappij vol welvaart waarin in de primaire levensbehoeften is voorzien, is sterk gericht op mooi zijn, jong en slank blijven. Ouder worden wordt vervolgens door velen ervaren als een uiting van verval en aftakeling, terwijl het een natuurlijk verloopend proces is. De energie en lichaamssappen nemen af. In de anti-agingbehandeling is van essentieel belang om te achterhalen waarom een gezicht signalen afgeeft en vooral op welke plaatsen deze zich manifesteren. Door het versterken van de qi, onze levenskracht die door het hele lichaam stroomt, wordt ook de qi in het gezicht versterkt. Daardoor stroomt er meer bloed naar delen waar tekorten zijn, want bloed en qi gaan samen. Dit heeft tot gevolg dat de huid er vitaal en jong uit gaat zien. Door een juiste diagnosestelling kan er gericht een behandelplan worden opgesteld waarin voeding en leefwijze een belangrijke rol spelen. Daarnaast wordt een balans in rust en activiteit nagestreefd, want stress is nog steeds een grote factor die meespeelt bij veroudering. In de Chinese geneeskunde draait alles om qi en balans. Het lichaam wordt gezien als een totaliteit van lichaam en geest en niet gescheiden. Onze emoties zijn uitingen van qi. Het gezicht is een belangrijk diagnosemiddel voor de schoonheidsspecialist en de therapeut. Rimpels behandelen is meer dan alleen naalden zetten.

GEZICHT ALS DIAGNOSEMIDDEL

Rimpels, verkleuringen, zwellingen, acne, schilfers en vlekken hebben een betekenis. Er kan sprake zijn van een overactiviteit in een orgaan of juist een vermoeidheid met een tekort aan energie; een zogenaamde leegte. Dit kan door een prikkeling doordat je iets verkeers gegeten hebt of door langdurige stress. Teveel aan zonlicht waardoor de huid uitdroogt, is een grote veroorzaker van rimpels. Er hoeft niet altijd sprake te zijn van een acuut of chronisch gezondheidsprobleem, toch is het verstandig om aandacht te besteden aan deze signalen. In de behandeling van uw klant is de observatie van het gezicht van belang. Dit heeft een meerwaarde bij de diagnosestelling.



De lezing van dr. Ping Zhang.

Een zeer bleek gezicht heeft te maken met een leegte (yin) en een vol rood gezicht met een volte (yang). Onderhuidse verdikkingen, een warme gespannen huid duidt op een stagnatie van energie. Rimpels worden in de Chinese geneeskunde gezien als een tekort aan lichaamsappen zoals kloten in de natuur ontstaan door een vochtarme dorstige aarde. Rimpels op het voorhoofd duiden veelal op te veel stress. Het hoofd is het meest yange deel van het lichaam. Veel mensen hebben acne op de haargrens wat vaak te maken heeft met piekeren en te veel in het hoofd zitten. Rimpels kunnen tevens te maken hebben met expressie; je zorgen maken, je wenkbrauwen fronsen, de lachrimpels naast de ogen, maar ook de rimpels door verdriet en angsten. Wederom is observatie van belang om goed te gebieden in kaart te brengen waar de rimpels zich uiten.

YIN EN YANG BALANS

De traditionele Chinese geneeskunde (TCM) benadert huidveroudering op een heel andere manier dan onze Westerse geneeskunde. Toch hoeven deze twee elkaar niet te bijten. Sterker nog, zij vullen elkaar schitterend aan. De TCM maakt gebruik van de levenskracht, de qi die door ieder mens stroomt. Qi bestaat uit twee componenten: yin en yang. Yin staat voor het passieve, afkoelen, onthaasten en ontspannen en yang staat voor het actieve, de veerkracht, de vitaliteit en de lichaamswarmte. Lichaamswarmte en afkoelen zijn beiden van belang. Enthousiasme is vuur, yang en tot rust komen is water, yin. Yang is de levenskracht en yin is het levenssap. Beiden zijn van belang en moeten met elkaar in evenwicht zijn. In het Westen is alles gericht op actie, yang, dingen doen. De yinne kant is veel moeilijker, niets doen en ontspannen. Dingen te laten is moeilijker dan dingen te doen. Je kunt jezelf niet dwingen om te slapen, yin. Juist bij de schoonheidsspecialist komen mensen om de yinne kant te voeden, om tot rust te komen en te ontspannen. Twee grote bronnen van energie zijn de ademhaling en de voeding. Zij zijn van essentieel belang voor de gezondheid van het lichaam en van de huid. In de TCM zijn de longen belangrijke organen voor de voeding van de huid.

HUIDTYPEN

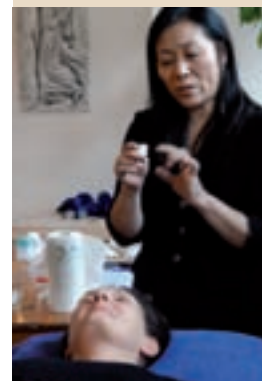
Dr. Ping Zhang maakt de volgende indeling van huidtypen: een deficiënt type, exces type, gevoelig type en normaal type. Een deficiënt type kan worden onderverdeeld in qideficiëntie en bloedleegte. Er is dan sprake van onvoldoende energie die zich zal uiten in vermoeidheid en gebrek aan vitaliteit. Deze persoon is futloos, heeft een bleke en vermoeide gezichtshuid, weinig eetlust, een bleke tong, losse ontlasting en een zwakke stem. Door een verzwakte qi verliezen organen hun kracht. Daardoor ontstaan er diverse klachten. Een yindeficiënt type is verdeeld in een yinvolte met een koude, slappe huid met rimpels. Een yinleegte geeft een droge, witte, bleke huid door verlies van levenssappen en bloed. Rode blosjes op de wangen, met name in de namiddag, ontstaat door een tekort aan afkoelend vermogen. Yin is de koelende kant en bij yinleegte is er sprake van een vijf palmen hitte (borstkas, handen en voeten). De persoon kan zich slecht ontspannen, heeft vaak slaapproblemen en voelt zich onrustig. Het gevoel aan warmte is anders dan de koorts bij een teveel aan yang. Een yangdeficiëntie (yangleegte) geeft een wit gezicht, koude symptomen door een tekort aan verwarmende qi, koude voeten en koude handen. Dit patroon heeft meestal een inwendige oorzaak. Weinig actief en verzwakt, zoals bij een

chronische ziekte. Een yangvolte geeft hittetekens met een rood hoofd, huiduitslag en dorst. Hitte in combinatie met een stagnerende energie kan huidirritaties en problemen veroorzaken als acne en rosacea. Vooral bij jonge mensen komt door de hormoonveranderingen en de heftige levensstijl vurige acne voor. Exces heeft te maken met een teveel. Een teveel aan yin, yang en/of qi. Een teveel aan hitte (yang) veroorzaakt droogte en daardoor kunnen diepe rimpels ontstaan. Vochtophoppingen worden benoemd als damp, een overschot aan vloeistoffen op plaatsen waar het niet hoort, zoals oogwallen of opgezette oogleden. Door zwakte (onvoldoende qi) wordt de vochttophopping niet goed afgevoerd. Wanneer het bloed gestagneerd raakt kunnen er donkere plekken op de huid of donkere cirkels rond de ogen ontstaan. Een normale huid is goed doorbloed met een gezonde kleur en goede veerkracht van de huid. Het is van belang om het juiste huidtype vast te stellen en van daaruit een passend behandelplan op te stellen.

DISBALANS

In de TCM is het naast het juiste huidtype vast te stellen van belang om te achterhalen welke organen de disbalans veroorzaken. Zoals opgezwollen oogleden en een opgezwollen gezicht wijzen op een tekort aan miltqi en rode oogleden zeggen dat er sprake is van miltwarmte. Een helderwit gelaat kan te maken hebben met een longqileegte. De reflexpunten van de organen in het gezicht geven tevens informatie om een volledig beeld van de persoon te krijgen. De TCM maakt in de behandeling van anti-aging niet alleen gebruik van behandelingen op het gezicht zelf, maar zal het hele lichaam daarin meenemen door bijvoorbeeld naalden te plaatsen in acupunctuurpunten van organen op de benen, of cuppen van een belangrijke meridiaan op de rug die verbinding heeft met stressklachten, de blaasmeridiaan. In de TCM wordt ziekte gezien als een boom, de takken zijn de symptomen. Wil men weten waar die symptomen vandaan komen, dan moet je de wortels onderzoeken. De wortels bevatten de oorzaak. Alleen vochtwallen behandelen met massage heeft weinig effect wanneer er niet gekeken wordt naar de onderliggende miltleegte, door bijvoorbeeld voeding- en leefwijze-adviezen. Onder de handelsnaam Nefeli heeft dr. Ping Zhang een productlijn uitgebracht op basis van vier generaties kennis op het gebied van TCM. Met deze huidproducten en kruidensupplementen wordt schoonheid van binnenuit gecreëerd doordat het lichaam hiermee zijn natuurlijke interne balans herstelt.

KIJK VOOR MEER INFORMATIE OVER NEFELI OP:
WWW.GEZICHTENGEZONDHEID.NL
KIJK VOOR MEER INFORMATIE OVER GUASHA
EN ANTI-AGING OP:
WWW.VANDELANG.NL
(OF MAIL GONNIE@VANDELANG.NL).



De diagnose van de huid.

De huid wordt gepalpeerd en gereinigd.

De huid wordt behandeld met parelmoerpoeder voor de reiniging.