

# Ontstressen met een guasha gezichtsbehandeling

In China worden perfectie en schoonheid al eeuwenlang op een geheel eigen wijze nagestreefd. Schoonheid en gezondheid zijn nauw met elkaar verbonden. Wanneer een orgaan of lichaamsdeel niet goed werkt, is dat terug te vinden in het gezicht. Bij guasha worden de organen en meridianen in het gezicht behandeld met een jadesteen, met zowel een genezend als een cosmetisch resultaat.



*Teveel blootstelling aan zonlicht geeft een uitdroging van de huid met veel rimpels.*

**D**e huid is een belangrijk diagnosemiddel dat heel gevoelig is en snel reageert op externe en interne veranderingen, zoals milieufactoren en stress. Belangrijke uitscheidingsorganen voor onze afvalstoffen, producten afkomstig van de spijsvertering, zijn de darmen en de nieren. Een deel van deze afvalstoffen wordt via de huid uitgescheiden in de vorm van transpiratie. Wanneer door omstandigheden zoals verkeerde voeding, zwakte in de organen of een verstoring in de stofwisseling, er een overschot aan afvalstoffen ontstaat, tracht het lichaam deze via de huid kwijt te raken. Dit kan huidproblemen geven in de vorm van ontstekingen, acne, eczeem, pig-

mentatie, rimpels, schilfering en verkleuringen van de huid. Belangrijke veroorzakers van afvalstoffen komen voort uit onze hedendaagse levensstijl met bespoten voedsel, sigaretten, alcohol, junkfood, te veel suikers, te veel vetten, te veel cafeïne, grote consumptie van vlees en eiwitten, medicijnen en niet te vergeten stress en een tekort aan lichaamsbeweging. Bij het ouder worden is het lichaam steeds minder in staat om zijn afvalstoffen kwijt te raken en ontstaat er een opslag hiervan in de cellen, in depots zoals de billen, de benen, heupen en armen. Tevens zijn de afvalstoffen in het gezicht en de hals zichtbaar. Voorbeelden hiervan zijn pigmentvlekken in het gezicht en wratjes in de hals; een belangrijk lymfegebied waar afvalstoffen zich kunnen opstapelen.

## **Gezicht als spiegel**

De manier van leven en eetgewoontes zijn af te lezen aan het gezicht. Elk gebied refereert aan een bepaald orgaan of lichaamsdeel, net zoals de voeten bij de voetreflexologie. Dit systeem is bij veel mensen bekend. Dat ook het gezicht de organen weerspiegelt, is bij velen niet bekend. In het gezicht zijn naast de reflexpunten van de organen

tevens diverse meridianen te vinden die er starten of juist eindigen. De maagmeridiaan ontspringt bijvoorbeeld in het gezicht op de plaats onder de ogen en de dikke darmmeridiaan eindigt in het gezicht naast de neusvleugels. De galblaasmeridiaan ontspringt aan de buitenrand van het oog en de blaasmeridiaan begint in de binnenste ooghoek. Hoofdpijnklachten hebben vaak een relatie met een van beide meridianen. Alleen het gezicht heeft al meer dan dertig acupunctuurpunten en daarnaast diverse reflexzones. Over het gehele lichaam verspreid zijn er zo'n 365 acupunctuurpunten.

Rimpels, verkleuringen, zwellingen, acne, schilfers en vlekken hebben een betekenis. Er kan sprake zijn van overactiviteit in een orgaan, of juist vermoeidheid met een tekort aan energie - een zogenaamde leegte. Dit kan door een prikkeling wanneer je iets verkeerd gegeten hebt of door langdurige stress. Een te veel 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 en heeft een meerwaarde bij de diagnosestelling. Een zeer bleek gezicht heeft te maken met een leegte (yin) en een vol rood gezicht heeft te maken met een volte (yang). Onderhuidse verdikkingen of een warme gespannen huid duiden op een stagnatie van energie. Rimpels worden in de Chinese geneeskunde gezien als een tekort aan lichaamsappen, zoals in de natuur kloven ontstaan door een vochtarme, dorstige aarde. Rimpels op het voorhoofd duiden veelal op te veel stress. Het hoofd is het meest 'yang' van het li-



Reflexpunten op het gezicht.



chaam. Veel mensen hebben acne op de haargrens, wat vaak te maken heeft met piekeren en te veel aan het hoofd hebben.

### Praktijkvoorbeeld

Een jonge vrouw met verschillende allergieën vanuit voeding en omgeving komt in mijn praktijk voor een acupunctuurbehandeling. Haar gezicht ziet er zeer onrustig uit, rood, vlekkelig en schilferig. Rode randen naast de neusvleugels, waar de dikke darmmeridiaan eindigt. Een vlekkerige huid op de wangen, gekoppeld aan de maagenergie. Gezwollen oogleden corresponderend met de maag en miltenergie. Een kapotte, gebarsten onderlip gekoppeld aan de dikke darmenergie. Veel externe jeuk en interne onrust. Zo is er veel informatie over de organen te verzamelen door observatie van het gezicht.

Naast de acupunctuur is de guasha gezichtsbehandeling een aanvullende behandelingsmethode om de afvalstoffen en toxinen te helpen verwijderen uit de huid en de energie- en bloedcirculatie te verbeteren. Tevens werkt deze methode zeer ontspannend.

### Guasha van het gezicht

Guasha op het gezicht is een traditionele schraaptherapie die zeer zacht en ontspannend is. Door de zachte, pijnloze techniek ontspant de klant volledig. De jadesteen die als hulpmiddel bij deze massage wordt gebruikt, voelt aangenaam koel aan. Jadesteen is een genezingssteen met een brede therapeutische en harmoniserende werking. De energie- en bloeddorstrooming van de huid van het gezicht wordt door de behandeling verbeterd. De afvoer van afvalstoffen wordt gestimuleerd, waardoor de huid er na een behandeling stralend uit gaat zien. Bij de

gezichtsbehandeling wordt gebruik gemaakt van een speciale guasha kruidencrème of guasha kruidenolie die de doorbloeding en de afvoer van afvalstoffen stimuleert. De jadesteen wordt volgens een protocol zachtjes over de reflexpunten en meridiaanpunten geschraapt. Beginnend bij het voorhoofd wordt het gezicht stap voor stap behandeld met de jadesteen. Door achtereenvolgens de neus, oogleden, wangen en kin te behandelen verstevigt de huid en krijgt deze meer energie. De behandeling vertraagt het verouderingsproces van de huid, mits deze massage regelmatig wordt toegepast. Doordat de afvalstoffen uit de huid naar boven worden gehaald en worden verwijderd, verbetert de voeding voor de huid. Na de behandeling voelt de klant zich vitaler en ontspannen.

### Geen naalden

In de cosmetische acupunctuur worden rimpels en ouderdomsverschijnselen met naalden behandeld. De guasha is een zachtere methode, met als voordeel dat de klant deze thuis zelf regelmatig kan toepassen. De klant kan met behulp van een protocol de gehele massage uitvoeren en de probleemgebieden behandelen. Rimpels en pigmentvlekken kunnen vervagen, vochtwallen onder de ogen verdwijnen. De behandeling werkt niet alleen op de huid, maar door de ontspanning is deze tevens werkzaam bij hoofdpijn, oogklachten en chronische bijholteontstekingen.

Een bekende arts op het gebied van guasha op het totale lichaam is dr. Mei Mei Yu. Zij behandelt gezondheidsklachten op het gehele lichaam met de guasha schraapmethode. De guasha behandeling op het lichaam wordt toegepast bij gezondheidsklachten en werkt therapeutisch. Klachten zoals maag- en

darmklachten, schouder-, rug- en neklachten worden door haar behandeld met een geweldig resultaat.

Tijdens het schrapen wordt het betreffende lichaamsdeel op sommige plaatsen erg rood. Deze rode plekken zijn te vergelijken met bloeduitstortingen en houden in dat zich daar blokkades hebben gevormd. Na een aantal dagen verdwijnen deze plekken en kan de energie weer stromen in het getroffen gebied. In Nederland is deze methode door haar steeds bekender geworden. Massage Magazine zal later een artikel wijden aan deze methode.

### Toepassing in de praktijk

De guasha gezichtsbehandeling is als start of ter afsluiting van een behandeling toe te passen. In mijn praktijk begin ik met acupunctuur. Daarna geef ik een guasha gezichtsbehandeling van tien minuten en laat de mensen vervolgens ontspannen, zodat de acupunctuur en de guasha hun uitwerking kunnen hebben. Na de behandeling krijgen de mensen het advies om vooral veel lauw water te drinken voor de afvoer van de afvalstoffen. De reacties zijn zeer positief. Mensen voelen allereerst hun hoofd heerlijk koel en ontspannen worden en na verloop van tijd warm en doorbloed. De huid ziet er zichtbaar stralender uit. Het is zelfs heel leuk om mensen voor en na de behandeling in de spiegel te laten kijken. Wanneer de guasha thuis wordt toegepast, is een protocol met uitleg van de guasha van belang. Als masseur is deze methode prima te integreren in een behandeling.

*Informatie over de jadesteen en het massageprotocol is te krijgen door een email te zenden naar [info@vandelang.nl](mailto:info@vandelang.nl) of tel.nr. 0546-577070, [www.vandelang.nl](http://www.vandelang.nl)*



De benodigdheden: Jadesteen, olie en crème.