

Jaren jonger zonder botox en fillers

Je hoeft niet meteen naar botox te grijpen om er jonger uit te zien. Weleens aan cosmetische acupunctuur gedacht?



MARIEKE VAN DER VOORT
m.van.der.voort@tmg.nl

Wil je wel stralend oud worden, maar niet aan de botox en fillers? Wereldwijd kiezen steeds meer mensen voor cosmetische acupunctuur in de hoop er zo jaren jonger uit te zien. In Nederland laten naar schatting enkele duizenden mensen zich jaarlijks met naalden behandelen voor een fris uiterlijk en minder rimpels. „Dit is de natuurlijke tegenhanger van botox“, stelt Janneke Vermeulen, een autoriteit op het gebied van cosmetische acupunctuur.

Bij cosmetische acupunctuur denk je wellicht alleen aan wat naaldjes in die ene fronsrimpel of die paar kraaienpootjes. Maar het is veel meer dan dat, benadrukt Vermeulen, die de afgelopen jaren meerdere Amerikaanse experts naar ons land haalde om hun kennis over te brengen op de Nederlandse acupuncturisten. „Wallen onder de ogen, rimpels of acne zijn vaak een gevolg van energietekorten, stressfactoren en hormonale of emotionele verstoringen. Door de zaken aan te pakken die problemen in het gezicht veroorzaken, ga je er vanzelf beter uitzien. Dat doen we door specifieke acupunctuurpunten aan te prikken, verdeeld over het lichaam. En door minuscule naaldjes te plaatsen in bijvoorbeeld rimpels rond de ogen of op het voorhoofd, worden deze zachter en kunnen ze zelfs verdwijnen. Acupunctuur verbetert de doorbloeding en bevochtiging van de huid en mogelijk ook de collageenproductie. Je gaat het verouderingsproces dus tegen, terwijl je tegelijkertijd werkt aan je gezondheid.”

Spiegel

Je gezicht vormt daarbij als het ware de spiegel van je innerlijke gesteldheid, vervolgt Vermeulen, tevens gespecialiseerd in Chinese face reading, een eeuwenoude gezichtsdiagnostiek die gerichte informatie geeft over emoties en organen. „Zo correspondeert een hangend bovenste ooglid bijvoorbeeld met een zwakke miltenergie, die onder meer veroorzaakt wordt door te veel piekeren. Met acupunctuur kun je de miltenergie versterken en de circulatie van het vocht in het ooglid verbeteren. In combinatie met een speciale massagetechniek kun je het bovenste ooglid liften, zonder chirurgische ingreep. Wallen kunnen duiden op een zwakke nierenergie, een mogelijk gevolg van langdurige stress of angst.”

Van onnatuurlijke effecten is bij cosmetische acupunctuur geen sprake, verzekert Vermeulen. „Je eigen gezichtsexpressie blijft behouden, terwijl

200

Een behandeling kost gemiddeld tussen de 75 en 200 euro.

je een frisser uiterlijk krijgt. Doordat je met acupunctuur ook andere huidproblemen behandelt, zoals eczeem en acne, wordt de huid bovendien egalier.”

Jaren jonger

De meeste mensen – voornamelijk vrouwen – beginnen na hun veertigste met cosmetische acupunctuur. Het aantal twintigers en dertigers neemt ook gestaag toe. Volgens Vermeulen zijn gemiddeld twaalf behandelingen van anderhalf uur nodig voor het beste resultaat. En na zes tot acht sessies zou je er al jaren jonger uit kunnen zien. Een effect dat volgens meerdere acupuncturisten zo’n twee tot vijf jaar kan aanhouden.

De Nederlandse Vereniging voor Acupunctuur (NVA) maant echter tot voor-

zichtigheid met beloften over langdurig blijvende effecten. „De resultaten zijn van veel factoren afhankelijk en zullen dus per persoon verschillen“, benadrukt woordvoerder Susanne Schuurmans. „Wie bereid is naar de onderliggende problematiek te kijken, daar verandering in te brengen en de leefstijl- en voedingsadviezen serieus neemt, zal eerder een meer blijvend resultaat zien dan iemand die dat niet doet.”

Vermeulen beaamt dat. „Om een langdurig effect te bewerkstelligen is het belangrijk dat de cliënt openstaat voor verandering en aan de slag gaat met de problemen die tijdens de sessies aan het licht komen. Het loslaten van emoties en werken aan een gezond leefpatroon spelen daarbij een grote rol.”

Keuze

Ook de keus voor de juiste behandelaar is essentieel, stelt de NVA. „Het aantal aanbieders is de afgelopen jaren gestegen, het gevaar daarbij is dat mensen worden behandeld door therapeuten met weinig kennis. Een schoonheidsspecialist mag in Nederland na een korte cursus bijvoorbeeld al cosmetische acupunctuur toepassen. Voor deskundige adviezen en mooie resultaten adviseren wij cliënten om naar een goed opgeleide acupuncturist te gaan die lid is van een beroepsvereniging.”

Goed opgeleide acupuncturisten zullen je altijd wijzen op eventuele contra-indicaties, zegt Vermeulen. Zo is cosmetische acupunctuur niet geschikt voor zwangere vrouwen en mensen met een

hoge bloeddruk, migraine, hemofilie of hartklachten. Als je botox hebt gebruikt, moet je zes maanden wachten.

Een behandeling kost gemiddeld tussen de 75 en 200 euro. Goede cosmetische acupunctuur is slechts een onderdeel van een algehele behandeling ter bevordering van de gezondheid. Als je aanvullend bent verzekerd, kun je mogelijk een deel terugkrijgen.

Geen bewijs

Loek Habbema, voorzitter van de domeingroep Cosmetische Dermatologie van de Nederlandse Vereniging voor Dermatologie en Venereologie, heeft zijn twijfels over de werking van cosmetische acupunctuur. „In de wetenschappelijke literatuur is hier weinig

over gepubliceerd. Van acupunctuur zelf heb ik geen verstand, maar ik weet wel dat er geen wetenschappelijk bewijs is dat het effectief is bij cosmetische toepassingen. Langdurige effecten zijn mij ook niet bekend. Door naaldjes te prikken in de huid, kun je deze er wel tijdelijk wat gladder laten uitzien.”

Schuurmans van de NVA beaamt dat er weinig wetenschappelijk onderzoek is gedaan naar de effectiviteit van cosmetische acupunctuur op de lange termijn. „Maar alle foto’s van cliënten voor en na een serie behandelingen zeggen veel. Verder heeft een recente pilotstudie veelbelovende resultaten laten zien: de huid is na vijf behandelingen significant elastischer dan daarvoor.”

Naaldjes

Ook huidtherapeut Monique van Bekum van de Nederlandse Vereniging van Huidtherapeuten stelt dat je door het prikken van naaldjes in de huid goede effecten kunt behalen. „In ons vakgebied maken we gebruik van micro needling therapie. Hierbij beschadigen we de huid op gecontroleerde wijze met heel fijne naaldjes. Tijdens de wondgenezing worden collageen en elastine aangemaakt. De huidstructuur kan zo verbeteren, fijne lijntjes kunnen minder zichtbaar worden. Net als bij licht- en lasertherapie verander je iets in de weefselstructuur, waardoor rimpelvermindering en huidverbetering ook op de langere termijn mogelijk zijn.”



COLOURBOX



Stop met kopsnellen en verwen je hersencellen! In **Metro's Dossiers** vertellen we elke week een serie verhalen rondom een bepaald thema. Deze week: **cosmetische chirurgie**. Waarom we steeds jonger ons uiterlijk onder handen laten nemen.

BOTOX NIET ALLEEN VOOR VROUW

Ca jij voor natuurlijk mooi of heb je geen moeite met een spuitje hier of daar? Metro vroeg zich af hoe onze lezers denken over cosmetische ingrepen en zette een enquête uit.

52

Zeven op de tien vrouwelijke respondenten zeggen weleens een cosmetische ingreep te hebben overwogen. Daarbij denken ze vooral aan botox (52 procent) en fillers (49 procent), gevolgd door ooglidcorrecties en borstvergrotingen.

Botox en fillers het populairst

Catharina Meijer, voorzitter van de Nederlandse Vereniging voor Cosmetische Geneeskunde (NVCG) en oprichter van de DermaClinic-klinieken, merkt in de praktijk ook dat botox en fillers verreweg het populairst zijn. „En als cosmetisch artsen zien we heel veel cliënten die graag iets aan hun neus willen veranderen.”



1
Bij vrouwen tot 25 jaar staan grotere borsten op nummer 1 van de wensenlijst. Zdra veel vrouwen de 25 zijn gepasseerd, neemt de drang om iets aan het uiterlijk te veranderen verder toe.

Botox is ook voor mannen

Over één ding zijn onze lezers het bijna unaniem eens. Als je iets aan je uiterlijk wil veranderen, moet je het ook als je man bent gewoon doen. Want dat cosmetische ingrepen alleen iets voor vrouwen zijn, is volgens jullie echt een achterhaald idee.



8

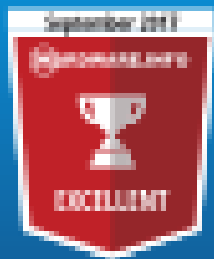
Het aantal respondenten dat daadwerkelijk een ingreep heeft ondergaan, is relatief groot. Drie op de tien vrouwen geven aan een kliniek te zijn binnengestapt voor een behandeling. Bij de mannen ligt dit percentage een stuk lager, op een krappe 8 procent.

IS BOTOX WEL VEILIG?

Ruim de helft van onze lezers zegt niet overtuigd te zijn dat botox veilig is. Aan de veiligheid van tijdelijke fillers twijfelt 45 procent. „Opvalvend“, vindt Meijer. „Botox is toch echt de veiligste cosmetische ingreep.”



Simply the best WiFi



„Het punt waar de **FRITZ!Box 7590** echt uitblinkt is in functionaliteit”

nl.avm.de/bestwifi