

Kijk maar effe

Elke maand nemen we een beautytrend onder de loep en vragen we ons af of die de tijd, geld en moeite waard is. Deze keer: de gua-sha-techniek.

Denk je alles gehad te hebben, worden stenen een beautytrend. Vooruit, niet zomaar stenen. We hebben het over die platte variant, vaak van rozenkwarts of jade en in de vorm van een hart of babyvoetje (als je het ziet, snap je wat we bedoelen): de gua sha. Deze steen behoort tot een tweeduizend jaar oude massagetechniek uit de Chinese geneeskunde. Door met de platte steen over je gezichtshuid te schrapen, zouden zo ongeveer al je problemen verdwijnen: hij schraapt de ziektes uit je huid, duwt je wallen weg, gaat huidveroudering tegen én geeft je een facelift. Klinkt als een almachtige steen die je honderden euro's aan skincare en huidbehandelingen bespaart, maar de vork zit toch net wat anders in de steel. Te beginnen met ziektes wegschrapen. Dat is vast te praktiseren als je al jaren werkzaam bent in de Chinese geneeskunde, maar met enkel een TikTok-tutorial en goede zin kom je er niet. Wat de platte steen wél kan doen, is wallen wegduwen. 'De schraapbewegingen die je met de gua sha maakt, werken op de lymfeafvoer,' vertelt Tamara Alting, huidtherapeut bij Cosmetique Totale. 'Wallen zijn vochtophopingen, en door het lymfestelsel aan het werk te zetten, voer je het vocht af.' Dat niet alleen: door die bewegingen wordt ook de bloedsomloop gestimuleerd. 'En hoe beter de doorbloeding, hoe beter je huid functioneert en ingrediënten opneemt.' Het resultaat? Een gezonde en frisse uitstraling, ontspannen gezichtsspieren en een

heerlijke portie me-time. Maar daar blijft het ook wel bij. Niks facelift of huidveroudering verminderen. 'Daarvoor moet je de collageenaanmaak stimuleren, en dat kun je onmogelijk doen met de gua sha,' zegt Alting. Ach, die frisse huid is in elk geval binnen. Voor een paar uur, tenminste. En alleen zolang je 'm gebruikt als de huid vochtig is door een laag moisturizer of serum, anders kun je de lymfevaten beschadigen. Druk je te hard, dan loop je risico op gesprongen adertjes en rode plekken. O, en doe je de massagetechniek verkeerd, dan druk je de lymfevaten dicht en ben je nog verder van huis. 'Begin altijd onderaan in de hals en maak op het gezicht strijkende bewegingen van binnen naar buiten, in de richting van het lymfestelsel,' legt de huidtherapeut uit. En dan nog iets: dat schrapen kost tijd. Meer dan dat het kost om 's ochtends je skincare routine uit te voeren, met producten en ingrediënten die wél langdurig effect hebben en de collageenaanmaak stimuleren. Maar overbodig of niet: lekker voelt het wel, schrapen met die steen. Maakt jou het ook uit. Gewoon blijven doen alsof het wel effect heeft. Kijk maar effe. •

Met enkel een TikTok-tutorial en goede zin schraap je geen ziektes uit je huid

