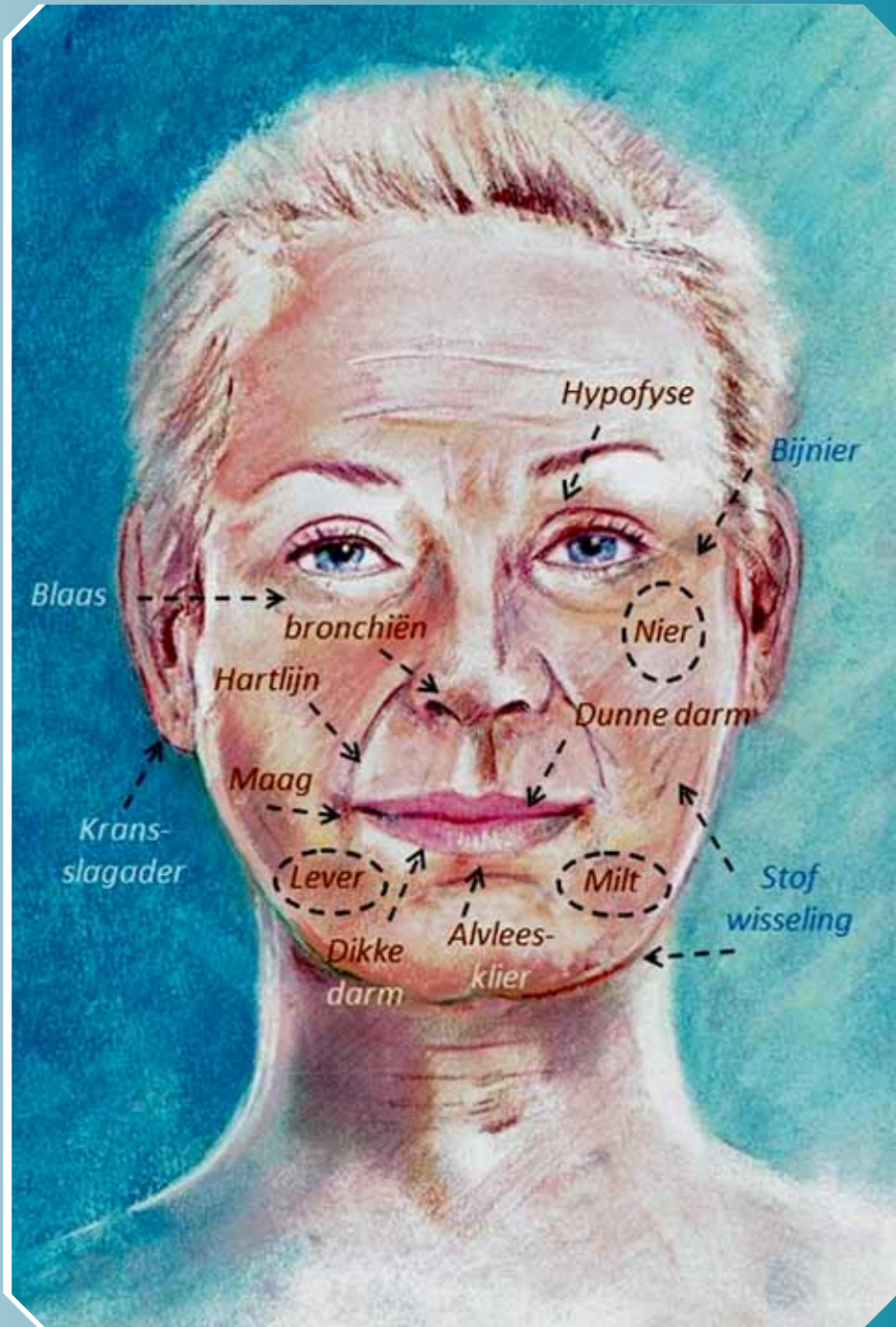


Je gezicht als spiegel van je gezondheid



Een diagnose van je vitaliteit

Aad Orgelist

Het feit dat Aad Orgelist mij vroeg een recensie te schrijven over zijn boek “Je gezicht als spiegel van je gezondheid” nog voordat ik het gelezen had, getuigt van zijn rotsvaste vertrouwen dat hetgeen hij te delen heeft belangrijk is voor iedere therapeut die een holistische benadering van de mens als uitgangspunt neemt.

De titel verraadt meteen de invalshoek van de geneeskundig therapeut; al in de inleidende hoofdstukken wordt duidelijk hoezeer de auteur de drie-eenheid lichaam, geest en ziel centraal stelt.

Voor mij had de titel dan ook kunnen zijn “Je lichaam als spiegel van je psyche” want het boek duidt op heldere wijze de psychosomatische oorsprong van lichamelijke klachten die, als zij onbehandeld blijven, uiteindelijk leiden tot (ernstige) ziekten.

Het gelaat als diagnostische informatiebron is een belangrijke toevoeging in de therapeutische praktijk. Bruikbaar voor iedereen die zich bezig houdt met helende begeleiding van de mens, of dat nu op somatisch of psychologisch vlak is. Het boek is vooral ook een helder naslagwerk waarin, aan de hand van prachtige illustraties (door de auteur zelf in pastel gemaakt!), de gebruiker aan de hand wordt genomen bij de duiding van symptomen. Aad Orgelist heeft met deze parel een belangrijke bijdrage geleverd aan de diagnostiek van gezondheidsproblemen. Het boek verdient dan ook een prominente plek op de boekenplank van iedere therapeut.

Nico Schoonen, Coach en Counselor

ISBN 978-94-92079-41-1



Boekencoöperatie

Uitgeverij Artscience

NUR 863 (Medische handboeken)

Aad Orgelist

**Je gezicht
als spiegel van je gezondheid**

Een diagnose van je vitaliteit



Aad Orgelist is natuurgeneeskundig therapeut en heeft zich in zijn jarenlange werk als therapeut de diagnostische kennis van de pathologie van het gelaat eigen gemaakt. De auteur heeft meer talenten. Hij is behalve therapeut en schrijver ook een bedreven tekenaar en kunstschilder. Deze talenten stellen hem in staat de kennis over gezichtsdiagnose in dit rijk geïllustreerde boek op een heldere, overtuigende en inzichtelijke wijze over te dragen

Aad Orgelist, *Je gezicht als spiegel van je gezondheid*

Copyright © 2020 Aad Orgelist & Boekencoöperatie Nederland U.A. voor deze uitgave

Tekeningen omslag en in de tekst: Aad Orgelist

Opmaak: Ewout Storm van Leeuwen

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden gereproduceerd zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.

boekcoop@gmail.com

www.boekencooperatie.nl en www.boekenroute.nl (webwinkel)

NUR 863 (Medische handboeken algemeen)

ISBN 978.94.92079.41.1 (papieren uitgave)

Inhoud

Voorwoord	7
1. De relatie tussen gezondheid en ziekte	9
1.1. Erfelijke eigenschappen	12
1.2. Constitutie	12
1.3. Emotionele (on)balans	15
1.4. Leefomgeving	17
1.5. Temperament	19
2. Gezichtsdiagnose	21
3. De spijsverteringsorganen	26
3.1. De maagzones	29
3.2. De zones rond de mond	33
3.3. De darmzones	35
3.4. De zones van de lever, galblaas milt en alvleesklier	39
3.5. De zones van de tong	44
4. Het stofwisselingssysteem	47
4.1. Botstofwisseling	48
4.2. Eiwitstofwisseling	49
4.3. Koolhydraatstofwisseling	50
4.4. Vetstofwisseling	52
4.5. Beenmergstofwisseling	53
5. Het hart- en vaatcirculatiesysteem	55
6. Het ademhalingsstelsel	66
7. Het lymfatisch stelsel	70
8. Het endocriene en urogenitale stelsel	72
8.1. De endocriene klieren	73
8.2. Het urogenitale stelsel	74
8.3. De zones van de endocriene en urogenitale stelsels	75
9. Het zenuwstelsel van het bewegingssysteem	83
10. De wervels	88
Register	92
Relevante boeken	96

Dit boek geeft inzichten in het herkennen van gezondheidsproblemen, maar geeft geen medische adviezen of geneeswijzen. De kennis en informatie uit dit boek is niet bedoeld als vervanging voor een doktersadvies of medische interventies. De lezer blijft ten alle tijden verantwoordelijk voor zijn eigen gezondheid en de keuze wat hij met de aangeboden informatie doet. Auteur en uitgever zijn daarvoor niet verantwoordelijk.

Tekening omslag: Aad Orgelist (pastel)

Tekeningen boek: Aad Orgelist (pastel)

Voorwoord

Vanuit mijn ervaringen als natuurgeneeskundig therapeut ben ik tot de conclusie gekomen dat de kennis van de “diagnose van het gezicht” een betrouwbaar instrument is voor het herkennen van gezondheidsproblemen.

Het bijzondere van deze verworven kennis is dat een mogelijke stoornis direct van het gezicht kan worden afgelezen. Het gezicht is in feite de spiegel van je gezondheid. Voor een therapeut is dit van een enorme waarde, omdat die daarmee inzicht krijgt in de achterliggende problemen van een cliënt.

Het gelaat is te zien als een open boek, waarin de gesteldheid van onze organen is af te lezen. Onverwerkte emoties en gezondheidsproblemen tekenen zich na verloop van tijd af op het gezicht en krassen die als het ware in het gelaat. Uiteraard vergt het enige oefening om dit te herkennen. Dit boek is niet alleen bedoeld voor zorgverleners, maar voor iedereen die is geïnteresseerd in zijn eigen gezondheid en ziektepreventie.

Uiteraard komt deze kennis niet zomaar uit de lucht vallen. Dit boek is onder andere gebaseerd op de leer van Carl Huter (1861-1912).

Carl Huter heeft de kiembladentheorie ontwikkeld, die de typologieën van de mens beschrijft. Zijn leer, de Psycho-fysiognomie, gaat uit van drie hoofdtypes die elk een verschillende constitutie hebben. In de huidige tijd is Karlheinz Raab bekend als de specialist van de Patho-fysiognomie, die aan de hand van onvolkomenheden in het gelaat, zoals kleur, streepjes, vlekjes, puistjes e.d. gezondheidsproblemen verklaart.

Er worden diverse cursussen gegeven over deze materie.

Ik kwam tot de bevinding dat er voor kennisoverdracht over dit onderwerp weinig beeldmateriaal voorhanden is. Bij cur-

sussen en workshops ontbreekt vaak de nodige achtergrondinformatie, zoals een handboek of syllabus. Het is daarom zaak om alles wat in dergelijke sessies wordt aangereikt goed tegen het licht te houden en zelf op onderzoek uit te gaan.

Zo heb ik in mijn praktijk voor natuurgeneeskunde deze kennis kunnen toetsen aan de werkelijkheid en het nodige inzicht gekregen in deze materie.

Uiteraard zal de basiskennis in dit boek ten alle tijden verder onderzocht, verbeterd en verbreed moeten worden. Niets is een vaststaand feit in onze wereld.

Voor zover ik heb kunnen nagaan is er ook geen Nederlands boek op de markt, waarin de kennis van de diagnose van het gezicht is uitgewerkt in concreet beeldmateriaal.

Om privacy redenen heb ik alle figuren in dit boek getekend.

Overigens mag de diagnose van het gezicht niet worden verward met Chinese gelaatskunde. Deze oude kennis gaat uit van een geheel ander uitgangspunt, namelijk het lezen van de aard en karakter van een persoon. Dit laatste komt in dit boek niet ter sprake omdat dit tot onduidelijkheden zou kunnen leiden.

Een voorbeeld hoe belangrijk het is om als therapeut of zorgverlener inzicht te hebben in de gesteldheid van een cliënt kwam ik onlangs nog in mijn praktijk tegen.

Een cliënt had ernstige maagzuurkrampen en was naar de huisarts gegaan, die hem maagzuurremmers had voorgeschreven. Daarnaast wilde cliënt ook te rade gaan voor een alternatieve therapie.

Ik constateerde, aan de hand van de lippen dat de cliënt sterk verzuurd was. Daarnaast was zijn voedingspatroon niet goed. Toen ik echter verder keek heb ik hem ge-

adviseerd terug naar zijn arts te gaan voor een verwijzing voor een nader onderzoek in het ziekenhuis, vanwege doorstromingsproblemen van de bloedcirculatie. Ik gaf hem te kennen dat ik hem op dit moment niet verder kon helpen, omdat een dergelijk onderzoek prioriteit had.

Uiteraard kon ik hem wel in eerste instantie helpen om zijn verzuring tegen te gaan en te beheersen, zoals aanpassing van voeding, e.d.

De werkelijke reden van mijn verwijzing was dat ik constateerde dat hij een probleem had met zijn kransslagader en de kans op een hartinfarct aanmerkelijk was. Dit hield ik voor me want ik wil en mag niet de rol van de arts overnemen.

Dit probleem constateerde ik op basis van zijn oorlel, tongpunt en hartlijnen in het gezicht.

De andere dag heeft de cliënt van zijn arts een verwijzing gekregen voor het ziekenhuis en dat was geen dag te laat. Hij werd direct opgenomen, werd gedotterd en een maand later is met een aanvullende operatie een stent in de kransslagader geplaatst.

Een ander voorbeeld betreft een jong meisje van 14 jaar.

Zij leed aan buikpijn, die regelmatig in alle hevigheid kwam opzetten. Na tal van onderzoeken gedurende een periode van drie jaar in het ziekenhuis konden de artsen geen aanwijsbare oorzaak vinden en werd het probleem afgedaan met de mededeling dat het een psychische oorzaak moest zijn. Pijnbestrijders werden voorgeschreven en er werd verwezen naar een alternatieve therapie voor de behandeling van het emotionele probleem.

De moeder van het meisje nam contact met me op, op het moment dat haar dochter krimpde van de pijn niet meer kon functioneren.

Met energetische therapie heb ik de pijn kunnen wegnemen, door gericht te werken op de klep van Bauhin. Ik constateerde na-

melijk een donkere vlek in één van haar mondhoeken, dat een indicatie is dat deze klep niet goed afsloot.

De klep van Bauhin is een afsluitklep tussen de dunne- en dikke darm. Wanneer deze niet goed functioneert kunnen er bacteriën van de dikke darm in de dunne darm stromen, met alle gevolgen van dien. Zo'n lekkende klep kan klachten veroorzaken, zoals spijsverteringsproblemen, opeenhoping van gifstoffen, pijn in de onder rug e.d.

Na drie therapeutische behandelingen was het probleem opgelost en was ook het donkere vlekje in haar mondhoek verdwenen.

Veel problemen aan organen, zoals hart, longen, darmen, nieren, spijsvertering, stofwisseling, milt, lever galblaas, blaas en prostaat zijn af te lezen van het gezicht.

Deze aanvullende kennis geeft direct een aanwijzing van mogelijke gezondheidsproblemen en heeft mijns inziens een belangrijke meerwaarde voor de gezondheidszorg. Het is een stapje op weg naar een holistische geneeswijze.

De reguliere geneeskunde en de kennis van complementaire geneeswijzen sluiten elkaar niet uit, integendeel zij vullen elkaar aan.

Mijn ambitie is om de kennis van de gezichtsdiagnose nadrukkelijk onder de aandacht te brengen, als een aanvulling en verbreding van de reguliere zorg.

Datzelfde geldt voor de kennis van complementaire therapieën die hun waarde in de praktijk hebben bewezen. Samenwerking en respect voor elkaars expertise is uiteindelijk de basis voor een gezond zorgstelsel.

Maastricht, mei 2020

Aad Orgelist

1. De relatie tussen gezondheid en ziekte

Denk over alles na wat je wordt geleerd, toets dit met je eigen gevoel en ga op onderzoek uit.

Inleiding

Iedereen heeft een ander lichaamsgestel.

Een vitaal type mens heeft een hoger weerstandsvermogen dan een gevoelig type mens. Sommigen roken hun leven lang en krijgen geen longkanker, terwijl anderen nog nooit een sigaret hebben aangeraakt en wel die ziekte krijgen. Er zijn personen die leven erop los en worden heel oud en er zijn mensen die heel bewust leven en hun pensionering niet halen.

Erfelijkheid en constitutie verklaren veel over het fysieke gestel en de geestkracht van individuen.

Erfelijkheid is te omschrijven als de eigenschappen die men erft van ouders en voorouders.

Constitutie is een complex van lichamelijke en psychologische kenmerken die al in een vroeg stadium na de bevruchting worden bepaald. Dan worden er een aantal natuurlijke eigenschappen van de mens vastgelegd, namelijk:

- de constitutionele eigenschappen door de erfelijkheid van ouders en voorouders;
- het primaire persoonlijkheidstype, waarvan de psychologische kenmerken reeds kort na de conceptie worden bepaald.

In de verdere groei en ontwikkeling ontwikkelt de mens zijn persoonlijkheid die deels wordt gevormd door:

- de sociale- culturele omgeving waarin een persoon opgroeit;
- emotionele stabiliteit, dat wil zeggen de mate waarin emoties als angst, verdriet en teleurstellingen worden verwerkt.

Kortom de invloeden die onze gezond-

heid kunnen beïnvloeden worden bepaald door een complex van factoren, zoals erfelijke belasting, de aard van het lichaamsgestel (constitutie), onverwerkte trauma's en emoties en de sociaal-maatschappelijke omstandigheden.

De ontwikkeling van het leven

De kwantumfysica¹ heeft inmiddels bewezen dat alles uit energie is opgebouwd, het universum, de aarde, de mens tot het kleinste deeltje materie.

Het universum lijkt voor het grootste gedeelte uit lege ruimte te bestaan, maar in werkelijkheid bestaat die ruimte uit energie die we met het blote oog niet kunnen waarnemen. We nemen aan het firmament slechts een deel van de sterren en planeten waar: een vaste, gestolde massa die ook uit energie is opgebouwd.

Het kleinste deeltje materie is een atoom, dat een bouwsteen is voor alle materie.

Een atoom bestaat uit een kern met protonen en neutronen, waaromheen elektronen met een ongelooflijke snelheid ronddraaien. De ruimte hiertussen is opgevuld met energiegolven.

Eigenlijk is een atoom voor te stellen als een minuscuul zonnestelsel. Het bijzondere is dat de relatieve afstand tussen de kern van een atoom en de elektronen overeenkomen met de afstanden tussen de zon en de planeten in ons zonnestelsel. Met andere woorden: de macro- en microkosmos

¹ De kwantumfysica is een deelgebied van de natuurkunde dat zich bezighoudt met het gedrag van zeer kleine deeltjes die zo klein zijn dat de door Newton beschreven regels van de natuurkunde niet meer gelden.

hebben opmerkelijke overeenkomsten: “zo groot zo klein.”

Een menselijk wezen is opgebouwd uit een drie-eenheid en bestaat uit een ziel, geest en een lichaam.

Een ziel wordt vaak gedefinieerd als een godsvonk dan wel een sterrenstofje die de kern van ons wezen is, namelijk licht. Licht is ook wel een ander woord voor liefde.

De ziel wordt omringd door een geestelijk lichaam (de geest). De ziel stuurt via de geest het stoffelijk lichaam aan en vindt via het onderbewustzijn zijn vertaling in gedachten, beelden, signalen of een ingeving. Dit wordt ook wel onze innerlijke stem genoemd.

In onze ziel zijn alle ervaringen uit de evolutie opgeslagen. Geest en ziel zijn de informatiedragers voor het fysieke lichaam.

Daarnaast beschikt de mens over een aura, die behalve het geestelijk lichaam ook onze levensenergie bevat. Op het moment dat de levensenergie, ook wel levensaura genoemd, afneemt is het sterven nabij. Het fysieke lichaam wordt vatbaar voor ziekten. Als de dood intreedt maakt het energielichaam (geest en ziel) zich los van het lichaam en gaat over naar een andere dimensie.

Of deze mystieke wereld bestaat en hoe die eruitziet is een levensbeschouwelijk vraagstuk. Voor de één bestaat er na de dood geen leven. Een ander zoekt houvast in een georganiseerd geloof. En een derde is er van overtuigd dat de mens na de dood als een entiteit zal leven op een afstemming die een afspiegeling is van zijn aardse leven. Maar één ding is zeker, de mens is een energetisch wezen.

Groei en ontwikkeling zijn kenmerken van het leven.

Omdat alle organismen uit één of meer cellen bestaan is groei een proces dat zich ook afspeelt op het niveau van de cel.

Dat cellen lichtenergie zijn manifesteert

zich in het bijzonder wanneer een mannelijke zaadcel een vrouwelijke eicel binnendringt. Bij de bevruchting vindt zich als het ware een lichtexplosie plaats en leidt tot samensmelting van een cel, de conjunctie genoemd. De bevruchte eicel wordt ‘zygote’ genoemd en doorloopt vervolgens een fase waarin zij in omvang toeneemt en er plasmagroei ontstaat, waarna de cel zich deelt in twee nieuwe dochtercellen.

Om dit mogelijk te maken worden er chromosomen² van de vrouw en de man gebruikt. In die fase wordt het geslacht bepaald en welke (erfelijke) eigenschappen van de man of van de vrouw worden doorgegeven.

Binnen enkele dagen zullen de cellen zich veelvuldig delen en zal de zygote zich via de eileider in de baarmoederwand nestelen. Op dat moment kan de groei beginnen.

Na twee weken veranderen de cellen van grootte en ontstaat een embryo. Vanaf dat tijdstip krijgt elke cel die door de celdeling wordt gecreëerd een specifieke functie en migreert naar de juiste plaats.

De placenta begint zich te ontwikkelen en voorziet de vrucht van voedingsstoffen en zorgt voor de afvoer van afvalstoffen. Tevens produceert de placenta een hormoon dat zorgt voor de groei van het embryo.

De kiemblaas

Al in een heel vroeg stadium na de eicelbevruchting wordt de fysieke en geestelijke aanleg van het ongeboren kind vastgelegd.

Door snelle groei en differentiatie van de lichaamscellen ontstaat de embryonale kiemblaas, bestaande uit drie kiembladen die de groei mogelijk maken van specifieke lichaamsweefsels, waaruit een compleet mens gaat ontstaan.

Uit de kiembladen van het embryo ontstaan drie orgaansystemen:

² Een chromosoom die een cel kan bevatten is een drager van een deel van het erfelijk materiaal (DNA) van een organisme.

- **Endoderm** is het binnenste kiemblad voor de vorming van het spijsverteringsstelsel en de inwendige organen.
- **Mesoderm** is het middelste kiemblad voor de vorming van het bewegingsstelsel.
- **Ectoderm** is het buitenste kiemblad voor de vorming van het zenuwstelsel en de huid.

Elk mens heeft een aangeboren aanleg voor deze drie orgaansystemen.

Wanneer een bepaald kiemblad zich sterker heeft ontwikkeld is er sprake van een primair type.

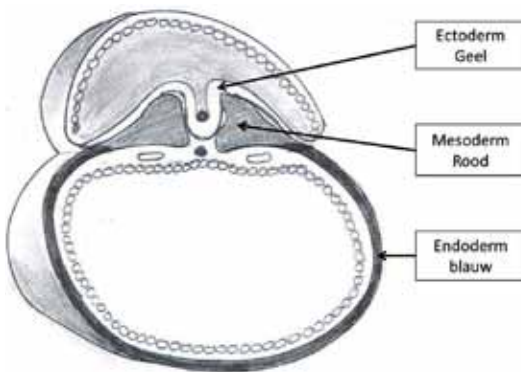
Wanneer twee kiembladen zich dominant hebben ontwikkeld dan spreekt men van een secundair type.

Zodoende worden nog voor de geboorte de fysieke en geestelijke eigenschappen van de mens bepaald, qua lichaamsgesteldheid, karakter, gevoeligheid e.d.

De drie primaire orgaansystemen openbaren zich in drie hoofdtypen, elk met een eigen constitutie, namelijk:

- voedingstype (endoderm);
- bewegingstype (mesoderm);
- gevoelstype (ectoderm).

Aan deze typen worden ook wel de primaire kleuren verbonden. Zie verder paragraaf 1.2.



Carl Huter (1861-1912) ontwikkelde nieuwe inzichten in de leer van phrenologie en heeft dit beschreven in een omvangrijk "Hauptwerk." Aan hem hebben we de Kiembladenleer te danken.

De oorzaken van ziek zijn

Hoewel de aspecten erfenis, constitutie en omgeving van invloed zijn op onze gezondheidsperspectieven, is ook de emotionele stabiliteit van doorslaggevend belang.

Immers een belangrijke oorzaak van ziek zijn begint in ons brein. Als negatieve gedachten zoals langdurige trauma's en emoties niet goed kunnen worden verwerkt, heeft dit negatieve consequenties voor onze gezondheid.

Emotionele instabiliteit is daarom een belangrijke oorzaak van ziek zijn. Een opgewekt en positief ingesteld persoon kan door intense emoties van angst of verdriet veranderen in een somber en in zichzelf gekeerd persoon.

Daarentegen kunnen mensen met een sterk mentaal vermogen ogenschijnlijk alles aan. Denk in dit geval aan mensen die bijvoorbeeld een concentratiekamp in de Tweede Wereldoorlog hebben overleefd.

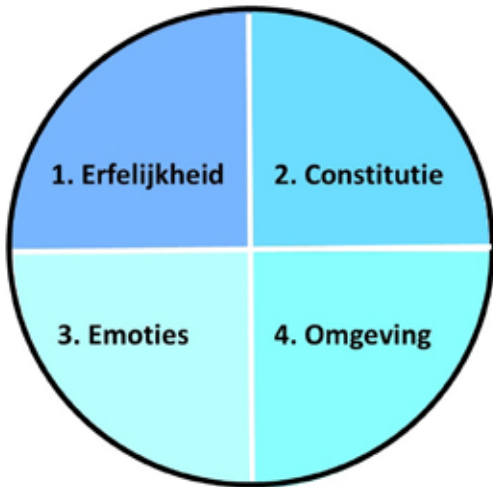
Niettemin worden ook deze mensen innerlijk getekend door onverwerkte emoties.

Opgedane levenservaringen en bijzondere gebeurtenissen zijn zowel van invloed op het karakter en temperament als op de gezondheid van een persoon.

Ook erfelijkheid, het fysieke gestel (constitutie) en de sociale- en maatschappelijke cultuur zijn hierop van invloed.

Kortom, bij de geboorte beschikt een kind al over een rugzakje van goede en minder goede eigenschappen. Tijdens de opvoeding wordt dit nog verder gevuld.

In de figuur op de volgende bladzijde is de complexiteit van de oorzaken van ziek zijn in vier categorieën ingedeeld. In de daarop volgende paragrafen wordt dit nader toegelicht.



De vier primaire bronnen van ziek zijn.

1.1. Erfelijke eigenschappen

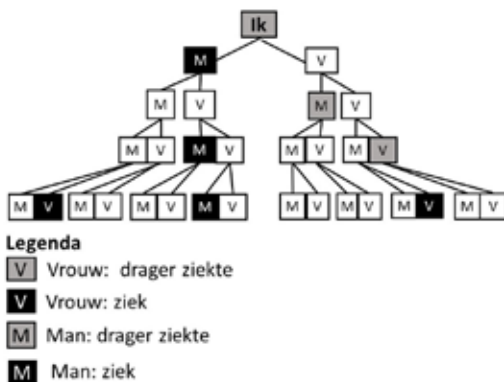
Een mens krijgt een DNA erfenis mee van zijn ouders en voorouders, die van invloed is op zijn geestelijke en fysieke gesteldheid. De invloed van erfelijke eigenschappen kunnen generaties lang binnen families voorkomen.

Op een chromosoom zitten vele genen die verschillende eigenschappen bepalen.

Er zijn veel variaties mogelijk die de nodige eigenschappen creëren, zoals de kleur van de ogen of van het haar.

Ook sommige ziektes kun je erven.

Een erfelijk ziekte ontstaat door een afwijking (mutatie) in een gen³.



De stamboom van erfelijkheid⁴

³ De dragers van erfelijkheid.

⁴ De voorbeelden van ziekte of drager zijn volkomen willekeurig gekozen. De erfelijkheid is in de figuur tot de vijfde generatie afgebeeld, maar kan van invloed zijn tot de zevende generatie.

Elk individu staat aan de top van een piramide, de omgekeerde stamboom van erfelijkheid en kan eigenschappen erven van ouders en voorouders tot in de zevende generatie (in de figuur zijn 5 generaties afgebeeld).

Beide ouders kunnen gezond zijn, maar kunnen drager zijn van een genvariant met een aandoening, die zij kunnen overdragen aan hun kinderen en indirect aan hun kleinkinderen.

Een erfelijke ziekte hoeft niet direct van ouder op kind over te gaan, maar kan een generatie overslaan. De éne erfelijke ziekte is dominantanter dan de andere.

Men kan een bepaalde aandoening erven of er drager van zijn. In het laatste geval hoeft dit niet van invloed te zijn op de eigen gezondheid, maar wel voor eventuele nakomelingen.

De invloed van erfelijkheid weerspiegelt zich binnen een gezin in de diversiteit van de persoonlijkheden van broers en zusters. In het ene gezin is het zusje kerngezond en het boertje ziekelijk. In een ander gezin hebben twee broertjes een normale intelligentie en het zusje is hoogbegaafd.

Het is ook mogelijk dat in een gezin één van de kinderen groot en blank is terwijl het andere kind klein is en licht getint. Het komt voor dat 2 van de 3 kinderen in een gezin een hoge ethiek en moraal hebben, terwijl het derde kind het criminele pad opgaat.

1.2. Constitutie

Met de ontwikkeling van de kiembladen liggen een aantal natuurlijke eigenschappen van de mens reeds in een vroeg stadium vast.

In de embryonale kiemblaas die zich kort na de conjunctie ontwikkelt ontstaan drie orgaansystemen die de groei mogelijk maken van specifieke lichaamsweefsels.

Uit de drie kiembladen ontstaan alle or-

ganen van het lichaam voor een compleet mens.

Aangezien één van de kiembladen in de ontwikkeling van het orgaan zal domineren, is bij de geboorte reeds bepaald tot welk type de mens zich zal ontwikkelen.

Het accent kan komen te liggen op de categorie *voedingsaard* (endoderm), *bewegingsaard* (mesoderm) of *gevoelsaard* (ectoderm).

Primaire typen

Endoderm: voedingsaard, aangeduid met de kleur blauw.

Dit is het binnenste kiemblad waaruit zich het spijsverteringsstelsel en de inwendige organen zich ontwikkelen.

Het spijsverteringssysteem omvat o.a. de slokdarm, maag, darmstelsel, lever en alvleesklier. De inwendige organen hebben betrekking op het ademhalingsstelsel en het urinewegstelsel, zoals de urineblaas, urinebuis, urineleiders en de prostaat.

Karakteristiek voor het type van de voedingsaard is dat het lichaam breed en vaak rond is met naar verhouding korte armen en benen die meestal konisch van vorm zijn.

De romp is relatief groot met een grote buikomvang. De huid is zacht, met enigszins vlezige oorlellen, lippen, neuspunt, wangen, kin en kaak.



Het grootste en opvallendste deel van het gezicht is het ondergezicht met brede kaken.

Het lichaam van dit type mensen vraagt om rust en wil niet opgejaagd worden.

Het zijn in potentie echte levensgenieters. Zij willen eigenlijk met één ding tegelijk bezig zijn. Hun lichaam vraagt om op tijd te eten en materie kan belangrijk zijn in hun leven. Dit type treft men vaak aan in het zakenleven.

Mesoderm: bewegingsaard, aangeduid met de kleur rood.

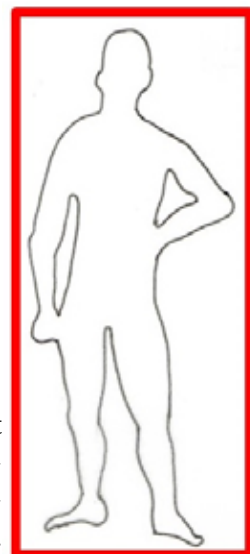
Dit is het middelste kiemblad voor de ontwikkeling van het bewegingsstelsel, zoals het hart- en het bloedvatenstelsel, het skelet, het spierstelsel, het voortplantingssysteem, de urinewegen en nieren en het bindweefsel voor de darmen en de huid.



Typend voor het primaire type van de bewegingsaard is een krachtig en gespierd lichaam dat lang en hoekig is. De oren zijn groot en de oorlellen zijn soms nauwelijks aanwezig of ontbreken. De wenkbrauwboog is geprononceerd en sterk ontwikkeld. Het lichaam beschikt over dynamiek met een sterke uitstraling.

Het vraagt om beweging en actie met een sterke drang naar dominantie en het doorzetten van de eigen wil. Hun talent is kracht.

De borstomvang is groter dan de buikomvang. De huid is hard en strak. Het middegezicht is markant en domineert met een hoekige kin en kaaklijn.



De jukbeenderen zijn duidelijk zichtbaar evenals een markante neus met breed neusbot.

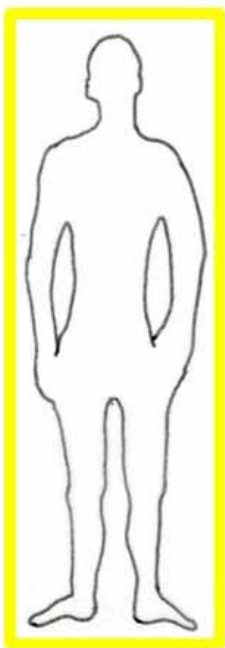
Ectoderm: gevoelsaard, aangeduid met de kleur geel.

Dit is het buitenste kiemblad voor de ontwikkeling van het gevoelsleven.

Hieruit vormt zich o.a. het zenuwstelsel de hersenen, het ruggenmerg, de hypofyse, de bijniere, de huid, de haren en de nagels.



Typerend voor het primaire type van de gevoelsaard is dat het lichaam slank is, fijn, zacht en klein van



vorm. De verdeling is meestal harmonisch. De huid is vaak zacht en fijn van structuur. Normaliter heeft de persoon grote, mooi gevormde ogen, wenkbrauwen, lippen, neus en oren. Het opvallendste deel van het gezicht is rond de ogen. Naar beneden verloopt het gelaat spitsvormig. De fysieke kracht van het lichaam is ondergeschikt aan het denken. Een gevoelsaard houdt van harmonie en een rustige omgeving. Hun talent is het geestelijke- en gevoelsleven.

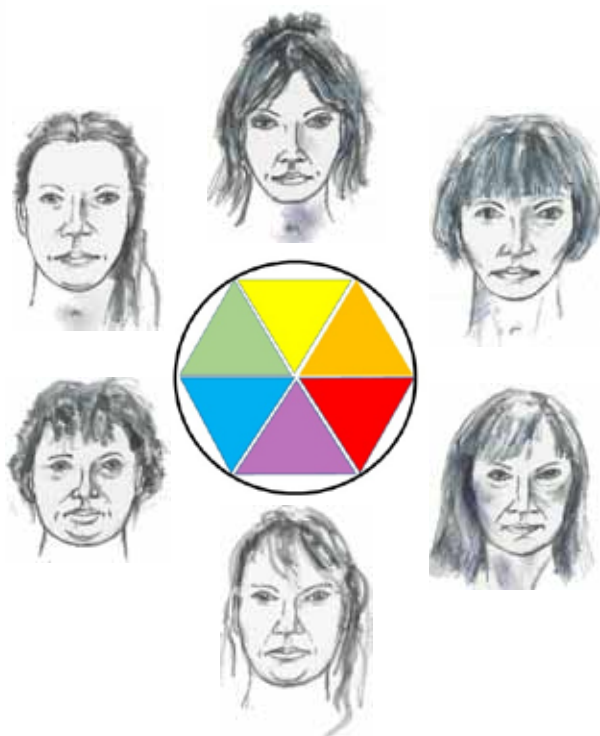
Secundaire typen

Een visuele beoordeling geeft een globale indicatie van het primaire type mens. Uiteraard is er in de meeste gevallen sprake

van mengtypes, waarbij in de kiemblaas zich twee kiembladen dominant hebben gevormd. In dat geval spreekt men van secundaire typen. De kleurencirkel geeft hiervoor een passende vergelijking:

- oranje is een combinatie van het bewegingstype (rood) en het gevoeligheids-type (geel);
- paars is een combinatie type van het bewegingstype (rood) en het voedingstype (blauw);
- groen de combinatie van voedingstype (blauw) en gevoelstype (geel).

Hier omheen zijn karakteristieke gezichten getekend voor het betreffende type.



De primaire typen volgens de Ayurveda

De Ayurvedische geneeskunde is een holistische natuurgeneeskunst uit het oude India, die sinds mensenheugenis wordt geïmplementeerd.

Ayurveda betekent: kennis van het leven. Het voert in dit kader te ver om hier uitvoerig op in te gaan.

Het is opvallend dat deze oude kennis reeds uitging van drie primaire typen mensen.

De Ayurveda gaat echter een stap verder door voor elk type de juiste voeding voor een goede spijsvertering te adviseren. Want wat voor de één gezonde voeding is kan voor de ander op de lange duur als een vergif werken.

De Ayurveda gaat uit van drie fundamentele levenskrachten die de kosmos, de natuur en de mens doordringen. Er wordt uitgegaan van een alles omvattend energetisch systeem. Elk mens bezit die krachten, waarvan er één dominerend kan zijn.

Die levenskrachten bestaan uit vijf elementen waaruit de mens is opgebouwd, namelijk aarde, water, vuur, lucht en ruimte. Deze regelen alle lichaamsfuncties en bepalen de verschillende kenmerken van onze persoonlijkheid.

Vanuit dit principe worden drie typen mensen onderscheiden: kapha, vata en pitta.

Bij **kapha** gaat het om het aardse, de levenskracht die gevormd wordt door het element water onder invloed van aarde.

Mensen met deze constitutie zijn stabiel en behoudend. Ze houden niet van veranderingen en zijn afwachtend. Zij beschikken over een goede constitutie en een goed uithoudingsvermogen.

Verkeerde voedingsgewoonten hebben niet direct een nadelig effect. Als er klachten ontstaan heeft dit te maken met overgewicht.

Bij **pitta** is vuur de levenskracht die gevormd wordt door het element vuur onder invloed van water.

Het zijn gepassioneerde typen, mensen met een vurig karakter, die geneigd zijn tot actie en hun denken om te zetten in daden.

Ze hebben een afkeer voor hoge temperaturen. Een pitta mens dient scherp en zuur eten zoveel mogelijk te mijden, omdat dit zijn 'inwendige vuurtje' opstookt.

Bij **vata** is lucht de levenskracht die wordt gevormd onder invloed van het element ruimte.

Het zijn veelal mensen met een smal postuur. Ze zijn beweeglijk, creatief en snel van begrip.

In lichamelijk opzicht hebben ze een gevoelige spijsvertering, een onregelmatige stoelgang en ze hebben een hekel aan koud weer. Een licht verteerbare voeding is aan te bevelen. Zorgen en stress hebben een vata verhogende werking.

De menstypen uit de Ayurveda vertonen opmerkelijk veel overeenkomsten met de leer van Carl Huter. Het kaphatype komt overeen met de voedingsgaard, het pittatype met de bewegingsgaard en vatatype met de gevoelsgaard.

De lering die men uit de Ayurveda kan trekken is dat de samenstelling van een met het type overeenkomende voeding voor iedereen verschillend is.

Vanuit het perspectief van de Ayurvedische kennis werpt dit een ander licht op de voeding zoals die in het Westen gebruikelijk is.

In een gezin kunnen alle drie typen voorkomen. In de voedselbereiding⁵ zou daar eigenlijk rekening mee moeten worden gehouden. In elk geval is het belangrijk bewust te zijn van dit principe, ook als men een dieet volgt.

1.3. Emotionele (on)balans

Belangrijke oorzaken van gezondheidsklachten zijn langdurige negatieve gedachten, onverwerkte emoties en trauma's. De wezenlijke oorzaak van ziek zijn begint al in ons brein. Dat wordt continu beziggehouden door gedachten.

Per seconde dringt er in ons brein een gedachte binnen, zo'n 60.000 gedachten per

⁵ Op internet zijn de Kapha, Pitta en Vata voedingslijsten te vinden.

etmaal, de nachtrust niet meegerekend. Veel van deze gedachten zijn onbewust.

Er zijn gedachten die direct oplosbaar zijn. Wanneer je een prikkel krijgt 'ik heb dorst of trek in eten', dan is dit in onze maatschappij meestal direct op te lossen. In een land waar grote droogte heerst of in een oorlogsgebied is dit minder vanzelfsprekend.

Maar voor eenieder kunnen er ook gedachten zijn die op dat moment niet oplosbaar zijn, met name wanneer het gaat om negatieve gedachten.

Veel lichamelijke klachten en ziekten worden veroorzaakt door psychische conflicten. Er is dan sprake van een hevige emotie, overmatige stress of een trauma door een ongeval, sterfte, ernstige ziekte, werkloos zijn, het huis niet meer kunnen betalen, relatieproblemen etc.

Aangezien ons brein niet tegen langdurige stress kan, zoekt het altijd een oplossing om te kunnen overleven en verlegt het probleem naar een hiërarchisch lager niveau: het fysieke lichaam.

Eerst is er echter een tussenstation, waarin dergelijke negatieve ervaringen moeten worden beleefd en verwerkt, namelijk het onderbewustzijn.

Pas wanneer ons onderbewustzijn geen oplossing heeft, blijft de conflictsituatie voortbestaan en wordt het emotionele probleem verlegd naar het fysieke lichaam.

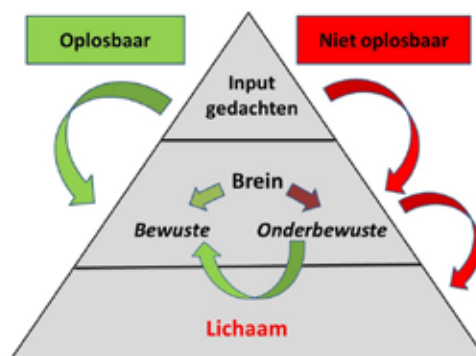
In feite betekent dit dat als er in het brein een emotioneel conflict ontstaat dat niet direct is op te lossen, het wordt verlegd naar een met het brein corresponderend orgaan.

Angst en alle daaruit voortvloeiende emoties zorgen uiteindelijk voor (energetische) blokkades in het lichaam en op de lange duur tot gezondheidsklachten.

Dat kunnen kleine signalen zijn, uiteenlopend van een verkoudheid, keelpijn, griep of huiduitslag, tot grotere gezondheidsproblemen.

Iemand die in voortdurende zorgen leeft kan last krijgen van zijn nieren en langdurig verdriet leidt tot problemen aan de ademhalingswegen.

Het is daarom belangrijk van meet af aan kleine signalen in een vroeg stadium te onderkennen en af te vragen wat de dieper liggende oorzaak is, om grotere waarschuwingen op termijn te voorkomen.



Genezing wordt ingezet als de emotie is opgelost

Ons onderbewustzijn werkt ook als een overlevingsmechanisme.

Als bijvoorbeeld een militair of vluchteling in een oorlogsgebied traumatische ervaringen beleefd, zullen die veelal worden weggeduwd naar het onderbewuste, om geestelijk niet gek te worden van al die ellende. Op deze manier worden directe herinneringen van het oorlogsgeweld uit het geheugen gewist.

Pas in later stadium als de soldaat weer naar huis terugkeert en de vluchteling veilig onderdak heeft gekregen, worden ze alsnog met deze oorlogservaringen geconfronteerd. Gedragsstoornissen treden op zoals post traumatische stress. Psychische hulp is dan nodig.

Relatie gezondheid en emoties

Enkele voorbeelden over gezondheidsproblemen en hun betekenis⁶.

- Blaasontsteking: loslaten oud verdriet, innerlijke kwaadheid in relatie tot partner of ouder/kind.
- Darmontsteking: geestelijk iets niet willen verteren.
- Verkoudheid: ergernis aan bepaalde situaties op het werk of in het gezin.
- Galaandoeningen: opgekropte woede, gal spuwen.
- Leveraandoeningen: opgepotte agressie en kwaadheid, iets op je lever hebben.
- Longaandoeningen: het leven benauwt je.
- Nieraandoeningen: overmatige angst.
- Oorpijn, dichtzittend oor, slecht horen: iets niet willen horen, je doof houden voor iets of iemand.
- Psoriasis: je bedreigt voelen door de omgeving of angstig voor eigen gevoelens.
- Slapeloosheid: piekeren, spanningen en zorgen niet kunnen loslaten.

1.4. Leefomgeving

Sociale leefomgeving

In welke omgeving komt het pasgeboren kind terecht?

Omgevingsinvloeden zijn reeds voor de conjunctie van invloed op de gezondheid en gedrag van een kind. Afgezien van erfelijkheid gaat het daarbij vooral om de leefwijze van de toekomstige vader en moeder.

Roken, ongezonde voeding, overmatig alcohol en drugsgebruik zijn schadelijk voor en tijdens de zwangerschap.

Het kan in de baarmoeder al fout gaan als er tijdens de zwangerschap sprake is van negatieve emoties door stress, angst, boosheid of ongewenst zwanger zijn.

Zelfs harde geluiden (rockconcert, vuurwerk e.d.) hebben invloed.

Negatieve invloeden tijdens de zwangerschap kunnen de ontwikkeling van de foetus beïnvloeden en emotionele gevolgen hebben. Kinderen kunnen later gedragsproblemen vertonen die van invloed zijn op de cognitieve ontwikkeling.

Bevallingscomplicaties kunnen traumatische gevolgen hebben voor moeder en kind. Als bovendien te snel de overstap wordt gemaakt van moedermelk naar flesmelk is de kans groot dat het immuunsysteem zich minder sterk zal ontwikkelen.

Indien ook van de magnetron gebruikt wordt gemaakt om de kunstmatige melk te verwarmen zal dit in nog ernstiger mate het geval kunnen zijn. Het is overigens niet de straling van de magnetron waar zo vaak over wordt gediscussieerd, maar het bombardement van microgolven die ongezond is voor de opwarming van vloeistoffen en voedselbereiding. Dit vermindert de energetische kwaliteit van het voedsel.

Een harmonieuze omgeving draagt bij aan een positief verloop van de zwangerschap en de ontwikkeling van het kind.

Na de geboorte begint de opvoeding, waarin vooral de eerste drie levensjaren van groot belang zijn. Een opvoeding in een liefdevolle omgeving met goede leerkrachten en vriendjes is een goede start voor een adolescent die zijn eerste schreden in de maatschappij zet.

Doch, al zijn de gezinsomstandigheden harmonieus, is het toch mogelijk dat een opgroeiend kind met verkeerde vrienden in aanraking komt en het verkeerde pad opgaat.

Als ouders ondanks hun goede wil geen oog hebben voor de karakterstructuur van hun kind kan dit onnodig veel pijn en verdriet veroorzaken.

⁶ Zie de boeken van Dalhke, Beerland en Dr. Hammer.

Maatschappij en leefomgeving

Naast erfelijkheid, leefomgeving, constitutie en overmatige angst en stress zijn er tal van externe invloeden die onze gezondheid bedreigen, zoals de bedenkelijke kwaliteit van voedsel en drinkwater, de negatieve invloed van elektromagnetische straling, medicijnen die niet genezen en een slechte luchtkwaliteit.

Dat Nederland één van de vervuilde landen van Europa is, voor wat betreft de kwaliteit van de lucht, de bodem, het oppervlaktewater en door overmatige electrosmog, heeft ernstige consequenties voor onze gezondheid.

Ook het huidige sociaal-maatschappelijke klimaat speelt een bedenkelijke rol als het gaat om gezondheidspreventie.

Op dit moment leven meer dan 1,5 miljoen mensen onder de armoedegrens.

Depressie is de grootste oorzaak van ziekteverzuim op het werk (in 40% van de gevallen) en is niet simpel op te lossen met een medicijn want de oorzaak van het probleem zit structureel diep in onze maatschappij verankerd.

Ronduit verontrustend is het grote aantal zelfdodingen. Jaarlijks plegen 1900 mensen zelfmoord en 95.000 doen een poging!⁷

Vrije wil

De vrije wil is van grote invloed op hoe men zijn leven wilt inrichten, dat direct van invloed is op het geestelijke en fysieke welzijn.

Als een mens met een sterk en gezond lichaam met slechte vrienden in contact komt, kunnen die hem meesleuren in overmatig gebruik van drank en drugs. Dit kan zijn leven vroegtijdig kapot maken.

Zijn vrije wil heeft op dat moment onvoldoende wilskracht om zich te weren tegen slechte invloeden. Een mens met een zwakke gezondheid kan echter over veel geestelijke kracht beschikken, zodanig dat

dit zijn ouderdom niet in de weg staat. Zijn vrije wil beschikt over voldoende discipline om doormiddel van ziektepreventie te waken over zijn kwetsbare gezondheid.

Vrije wil heeft vooral betrekking op het individu. De vrije wil wordt ontkend als men de verantwoordelijkheid van zich afschuift en volledig laat leiden door de adviezen en overtuigingen van anderen over wat wel en niet goed is.

In onze geest kunnen we een vrije wil ontwikkelen als we beseffen dat vrije wil een bewuste handeling is, waar men zich moreel en ethisch verantwoordelijk voor voelt. Het is een proces van bewustwording, waarbij men eigen verantwoordelijkheid neemt en controle uitoefent over zijn daden en beslissingen.

Vrije wil mag niet verward worden met autonomie binnen onze sociaal-maatschappelijke omgeving.

In dat geval is vrijheid geen vaststaande vanzelfsprekendheid, want er is geen volledige autonomie in de zin van volledig zelfstandig en onafhankelijk functioneren.

Van invloed hierop is de conditionering in de opvoeding.

Een strenge religie kan heel moraliserend zijn. Op het werk kunnen bureaucratische werkprocessen van negatieve invloed zijn op de ontplooiing van mensen.

De grootste boosdoener die van invloed is op onze autonomie is angst.

De angst om zonder werk te komen, voor de toekomst, of verdriet door ziekte of overlijden van een geliefde.

Voortdurende angst is een slechte raadgever en heeft negatieve gevolgen onze gezondheid en voor het ontwikkelen van geestelijke of innerlijke vrijheid.

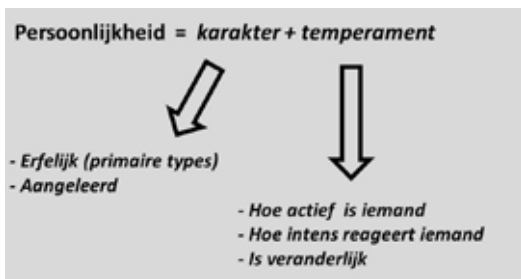
⁷ Situatie 2019.

De eigen wil volgens de oude Grieken

Van de filosofen uit het antieke Griekenland kunnen we leren dat de eigen wil wordt beïnvloed door onwetendheid en onbeheerste emoties (angst, woede en haat). Socrates vond dat al het foute voortkwam uit onwetendheid (onbewustheid). Plato beweerde dat je foute dingen kan doen als je je niet weet te beheersen, terwijl je weet dat ze fout zijn. Aristoteles zei dat de mens niet genoeg beheersing heeft om onze kennis van het goede in de praktijk te brengen.

1.5. Temperament

De persoonlijkheid bestaat uit karakter en temperament. De kenmerken van het primaire type maken onderdeel uit van het karakter.



Onderscheid tussen karakter en temperament

Karakter is het geheel van persoonskenmerken, die zowel erfelijk zijn bepaald als aangeleerd.

Het is een aangeboren aanleg die is vastgelegd en zich als een talent kan ontwikkelen op intellectueel, technisch of artistiek gebied, door vorming en opleiding.

Maar het karakter bevat ook neigingen zoals hartstocht, affectie, altruïsme, egoïsme (on)welwillendheid, introversie of extraversie.

Opvoeding en het emotioneel verwerken van levenservaringen zijn hierop van invloed. Een kind dat in zijn jeugd weinig liefde heeft gehad zal later meer moeite hebben met het tonen van liefde of zich kunnen inleven in de gevoelens van anderen.

Temperament is de aangeboren gedragsstijl van een kind.

Temperament is hoe actief iemand is en hoe intens hij reageert.

Tussen de jeugd en volwassenheid vindt er een verschuiving in het temperament plaats.⁸ Op volwassen leeftijd is het temperament minder veranderlijk, maar als gevolg van (negatieve) levenservaringen kan het karakter zich wijzigen. Langdurige en hevige emoties kunnen een levendig en vrolijk persoon doen veranderen in een droefgeestig persoon.

Meestal is een temperamentverandering van tijdelijke aard, bijvoorbeeld wanneer er sprake is van verdriet door het verlies van een geliefde, maar kan zich ook door ervaringen en opgedane levenslessen anders ontwikkelen.

Vier karakteristieke temperamenten

De oorsprong van het typeren van het temperament ligt in de Griekse oudheid.

Hippocrates was een arts en maakte onderscheid in vier temperamenten die een rol speelden in de geneeskunde. Hij ging er daarbij van uit dat een balans in de lichaamssappen noodzakelijk was voor de gezondheid van de mens.

Hij maakte onderscheid in vier temperamenten:

- flegmatisch temperament (flegma = slijm);
- choleric temperament (chole = gal);
- melancholisch (melanchole = zwarte gal);
- sanguinisch temperament (sanguis = bloed).

Tegenwoordig wordt deze indeling aanvaard als de fundamentele psychologische kenmerken van de persoonlijkheid (zie volgende bladzijde).

⁸ Volgens Rudolf Steiner, grondlegger van de antroposofie.

Flegmatisch

Flegma (slijm) overheerst. Deze personen staan verbonden met het element water en zijn in hun gedrag rustig, kalm en reageren vaak onbewogen. Ze laten niet veel mensen toe, zijn dromerig en hebben veel tijd nodig. Kenmerkend is de lach die vaak niet meer dan een grijns is, omdat de ogen niet twinkelen. De buitenste oogleden hebben de neiging om naar beneden te hangen.



Cholerisch

Cholè (gele gal) overheerst. Deze personen staan verbonden met vuur en zijn in hun gedrag druk en opvliegend, maar ook vasthoudend en actief. Ze hebben een duidelijk doel, nemen de leiding en zijn gefocust op het resultaat. Het bewegelijke temperament is herkenbaar aan de actieve energie die zo'n persoon uitstraalt. Hij is geneigd om direct tot handelen over te gaan.



Melancholisch

Melas Cholè (zwarte gal) overheerst. Deze personen staan verbonden met de aarde en zijn zwaarmoedig, somber en ernstig, maar ook zorgelijk. Ze houden van een overzicht, onthouden goed en denken veel na, vooral om te begrijpen. Soms druipt de droefenis er van af. De hele houding maakt dan een futloze indruk.



Sanguinisch

Sanguis (bloed) overheerst. De personen staan verbonden met lucht en zijn opgewekt en vrolijk, maar ook oppervlakkig en snel afgeleid. Ze hebben veel interesses en hebben altijd tijd te kort. Het zijn vrolijke mensen waarmee je kunt lachen, maar staan niet altijd open voor diepgaande gesprekken.



2. Gezichtsdiagnose

*Negatief denken en onverwerkte emoties zijn een bron van gezondheidsklachten.
In positief denken vanuit de realiteit schuilt het geheim van een gezond leven.*

Inleiding

Aan het gezicht herkennen we het individu.

Het geeft een belangrijke impressie over onze gevoelens, gemoedstoestand en karaktertrekken weer. Onze mimiek verandert door spontane emoties. Ook langdurige ervaringen en emoties tekenen zich af op ons gezicht en krassen die als het ware in het gelaat.

Als we nog nauwkeuriger kijken dan is het gelaat een open boek waarin de gesteldheid van onze organen is te lezen, die emotionele sporen hebben achtergelaten en tot lichamelijke klachten kunnen leiden.

Er zijn velerlei oorzaken voor gezondheidsklachten, maar vaak is een verstoorde zuurgraad de aanleiding. Bijvoorbeeld als gevolg van o.a. slechte voeding en overmatige stress. Ook een tekort aan vitamines en mineralen dragen daarin bij, want in onze dagelijkse voeding zitten onvoldoende voedingsstoffen die belangrijk zijn voor onze gezondheid.

Organen die zijn overbelast of op een storing of zwakte duiden zijn heel subtiel in het gezicht te lezen, maar geven slechts een fragment aan van wat er zich in werkelijkheid in het betreffende lichaamsdeel afspeelt.

Uiteraard is niet alles op het gezicht af te lezen. Bij mensen die medicijnen gebruiken zal het betreffende gezondheidsprobleem worden onderdrukt en zal dit niet expliciet in het gelaat herkenbaar zijn.

Soms verdwijnen problemen vanzelf, zoals de roodheid rondom de neus bij een verkoudheid.

Langdurige ongezonde drink- en voedingsgewoonten tekenen het gelaat, maar kunnen weer verdwijnen als er een omslag wordt gemaakt naar een gezonde leefstijl.

Vooral jonge mensen hebben in zo'n geval een goed herstelvermogen.

Sommige zones blijven in het gezicht gekerfd zoals de zones van de kransslagaders, van een navelbreuk of van organen die operatief verwijderd zijn.

Ook huidveroudering is een onvermijdelijk verschijnsel, dat meestal rond het 40e jaar pas echt zichtbaar wordt. Want niet elke groef of rimpel heeft een betekenis en vooral op oudere leeftijd dient men zich te realiseren dat de huid, het grootste orgaan van ons lichaam, de nodige elasticiteit verliest.

Huidveroudering heeft naast erfelijke factoren ook te maken met de leefstijl en externe factoren zoals de invloed van de zon.

De zones op het gezicht dienen daarom aandachtig te worden bestudeerd en ook in relatie te worden gezien met de leeftijd van een persoon. Dat vergt de nodige oefening.

Bij mensen met een baard wordt het lezen van sommige delen van het gelaat wat moeilijker.



Een probleem kan wel worden herkend aan de hand van kale plekken in de baard, die zich op specifieke zones bevinden en

verband hebben met de gelaatsdiagnose. Vrijwel niemand heeft een perfecte gezondheid en met de leeftijd nemen de kwaaltjes toe.

Bij de analyse worden begrippen gebruikt als overbelasting, zwakten en problemen die op kwaaltjes kunnen duiden.

Dit betekent nog niet dat de algehele gezondheid in slechte staat is.

Voor het signaleren van gezondheidsproblemen zullen vaak meerdere kenmerken in ogenschouw moeten worden genomen. Zo zal voor beoordeling van het hart gekeken moeten worden maar de oorlellen, de tongpunt, de hartlijnen en uiteraard ook de conditie van de persoon.

Ook een diagnose van het spijsverteringssysteem kent een groot aantal aspecten.

De volgende systeemzones kunnen in het gezicht worden onderscheiden:

- het spijsverteringssysteem;
- het stofwisselingsysteem;
- het hart- en circulatie systeem;
- het ademhalingsstelsel;
- het lymfatisch systeem;
- het endocriene en urogenitale stelsel;
- het zenuwstelsel van het bewegingssysteem;
- de wervels.

Eigenschappen van de huid

De huid is qua oppervlakte het grootste orgaan van ons lichaam. Hij is uit drie lagen opgebouwd, namelijk de opperhuid, de lederhuid en de onderhuid.

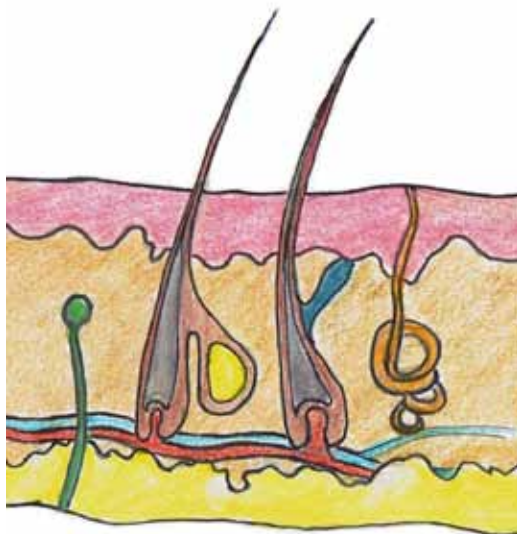
De buitenste laag van de huid is de opperhuid, bestaande uit cellen die voortdurend worden vernieuwd en zo goed mogelijk de huid beschermen tegen externe invloeden.

In de **opperhuid** bevinden zich ook pigmentcellen die overige cellen en onderste huidlagen beschermen tegen zonlicht.

De **lederhuid** vormt de tweede huidlaag die cellen en weefsels bevatten, zoals de bloedvaten, lymfvezels en zenuwen, talg

en zweetklieren. De elasticiteit van de huid hebben we voornamelijk te danken aan deze huidlaag.

De **onderhuid** is een onderhuids bindweefsel dat grotendeels uit vetcellen bestaat. In de overgang tussen lederhuid en onderhuid bevinden zich de haarzakjes, talgklieren en zweetklieren.



De drie huidlagen zijn niet op alle plaatsen even dik.

Op de handpalmen en voetzolen is de opperhuid relatief dik. Op de oogleden daarentegen is de opperhuid zeer dun. De onderhuid is dikker op de buik en de billen, maar is dunner op die plekken waar de structuur van het lichaam benig is, zoals het hoofd, neus, kaken, borstbeen en gewrichten.

Onze huid is in de eerste plaats een beschermend omhulsel.

Het is daarnaast onderdeel van ons immuunsysteem, dat ons verdedigt tegen lichaamsvreemde stoffen, zoals bacteriën, virussen, schimmels, parasieten en gifstoffen.

De huid heeft deze beschermende rol tegen ziekteverwekkers samen met de slijmvliezen. Onze huid beschermt de buitenkant van ons lichaam en de slijmvliezen de binnenkant, zoals de ogen, mond, luchtwegen, maag en darmen, voorplantingsorganen.

Wat is talg?

Talg is een mengsel van o.a. vetzuren en celresten. Talgklieren liggen in de tweede huidlaag. De meeste talgklieren zijn te vinden op de huid waar zich haar bevindt. Ze bevinden zich solitair in de huid of monden uit in poriën. Zonder talg wordt onze huid droog en vatbaar voor infecties en huidaandoeningen. Grove poriën kunnen worden veroorzaakt door erfelijkheid, verstopping van talgklieren, vermindering van elasticiteit van de huid door een storing in de hormoonhuishouding en overmatig zonnebaden. Wanneer de huid veel talg afscheidt zoals bij een vette huid, staan de poriën wijd open en kunnen deze openingen snel verstoppert met talg. Bij een gezichtsdiagnose kan een bepaalde zone op een overbelasting duiden van het hiermee corresponderende orgaan.

Daarnaast functioneert de huid als een orgaan dat de temperatuur van het lichaam reguleert en het lichaam beschermt tegen uitdroging en UV-straling. Het heeft een zelfhelend vermogen.

Overigens heeft de mens van nature een zelfhelend vermogen, maar bij de huid is dit direct zichtbaar.

De huid heeft ook een emotionele en geestelijke component die innerlijke reacties toont, zoals het krijgen van kippenvel of rood worden van woede of verlegenheid.

Als de zenuwen teveel prikkels krijgen te verwerken door overbelasting, zal dit op de lange duur kunnen leiden tot huidaandoeningen.

De huid is dus een belangrijke indicator voor ons welzijn.

De conditie van een persoon kan worden afgelezen van de huidstructuur (droog of vet, rimpels, zwellingen, aders e.d.) en de kleur van de huid.

Huidproblemen zijn meestal direct zichtbaar zoals eczeem, acne⁹, rosacea¹⁰,

gordelroos¹¹ en waterpokken¹².

Pigmentvlekken in de vorm van moedervlekken ontstaan of vermeerderen zich meestal op oudere leeftijd.

Tenslotte tekent zich op de huid van het gezicht de geestelijke en lichamelijke emoties af die de mens in zijn leven te verduren heeft gehad.

Kortom, in de aanschijn van het gezicht weerspiegelen zich alle langdurige en onverwerkte emotionele levenservaringen. Het maakt de mens herkenbaar.

Beoordeling van het gelaat

Onze lichaamsgesteldheid is direct van het gelaat af te lezen. De gezichtshuid is een zeer belangrijke indicator om orgaanzwakten te kunnen opsporen.

Voor de beoordeling van het gelaat dient te worden gelet op diverse weefselveranderingen van de huid, zoals kleur, poriën, rimpels, zwellingen, deukjes. Kijk bij het 'lezen van het gelaat' welk aspect als eerste opvalt en ga dan pas verder naar specifieke locaties.

Bij een volledige beoordeling zal er naar verschillende aspecten van het gelaat moeten worden gekeken.

Voor het functioneren van het hart kunnen bijvoorbeeld drie zones worden beoordeeld, namelijk de hartlijnen, de orollen en de punt van de tong.

Ook de lever- en miltzones hebben onderling een sterke relatie.

Omdat de huid uit verschillende lagen bestaat zal er op een bepaalde manier door de eerste huidlaag moeten worden gekeken voor een nadere beoordeling. Zo zal voor het inzicht van de toestand van de nieren naar de tweede huidlaag moeten worden gekeken.

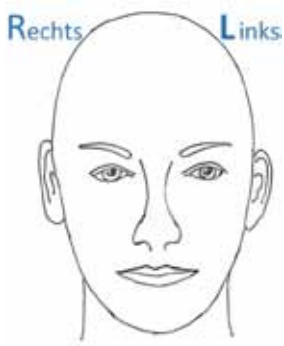
9 Ontsteking talkklijertjes.

10 Uitgezette kleine bloedvaatjes in het gezicht.

11 Huiduitslag die veroorzaakt wordt door het waterpokkenvirus.

12 Virus dat blaasjes veroorzaakt.

Let op, wanneer bij een figuur over links of rechts wordt gesproken wordt bedoeld de linker of rechterzijde van het lichaam, bezien vanuit de persoon.



In de afgebeelde figuren is dit precies omgekeerd, die geven het spiegelbeeld weer net zoals op een portretfoto of wanneer je in de spiegel kijkt, waarbij

de rechterhelft van je gezicht links zit.

Criteria voor beoordeling

Kleur van de huid van het gelaat

- **Rood:** spanning, overgevoeligheid en een mogelijke ontsteking.
- **Donker rood/bruinachtig:** indien de spanning lang aanhoudt kan er sprake zijn van een chronische ontsteking.
- **Bleek:** een slechte doorbloeding van de gezichtshuid. Bij de spijsverteringsorganen duidt een witte kleur op een slechte voedingsgewoonte, met als gevolg spijsverteringsproblemen.
- **Grauwgrijs:** oververmoeidheid, kenmerken van ziekelijkheid ingeval van langdurige grauwhheid.
- **Bruin:** de storing is al gedurende enige tijd aanwezig is.

Om de kleur van het gelaat goed te kunnen beoordelen is het handig om vlak onder de haargrens naar de kleur van de huid te kijken. Dit is een goede vergelijkingsbasis omdat dit deel van de huid vaak de natuurlijke kleur weergeeft.

Structuur van de huid

Grove poriën die zichtbaar zijn op bepaalde zones van de gezichtshuid.

Poriën zijn de openingen van zweetklier-tjes in de huid, die transpiratievocht en talg afscheiden. In de loop van de tijd kunnen de poriën groter en grover worden.



Het zijn plekken waar de huid wat vetter is en zijn vaak rond de neus en op de kin te vinden.

Adertjes op wangen, kin of neus (couperose)

Deze huidaandoening ontstaat wanneer bloedvaatjes hun elasticiteit verliezen of beschadigd zijn.



Dit is zichtbaar als minuscule kleine adertjes die sommige plaatsen van het gezicht rood kleuren, vooral na inspanning.

De huid kan droog en erg gevoelig zijn. Deze huidaandoening kan erfelijk bepaald zijn, maar andere factoren kunnen daaraan bijdragen, zoals temperatuurverschillen, overmatige stress of overgevoeligheid.

Ingetrokken huid

Onregelmatigheden in de huid die zich als deukjes, kuiltjes of streepjes manifesteren, geven aan dat de energie huishouding van

de huid hapert. Dit kan duiden op mogelijke orgaanzwakten van het corresponderende orgaan.



Rimpels

Er zijn verticale en horizontale rimpels in het gelaat te zien. Die kunnen zich tijdelijk of permanent in het gelaat vertonen.



Bij permanente rimpels is sprake van het verzakken van de huidstructuur, door het hormonale verouderingsproces.

Van invloed op het verouderingsproces is stress, ongezond eten en drinken, roken en overmatige blootstelling aan het zonlicht. Tijdelijke rimpels op specifieke zones kunnen op orgaanzwakte duiden, maar kunnen op de lange duur permanent worden.

Zwellingen

Een zwelling kan ontstaan door verschillende oorzaken. Een buil of bult kan door

een slag of stoot ontstaan. Maar het lichaam zelf kan ook een signaal afgeven met een onderhuidse zwelling, waarbij het weefsel plaatselijk dikker is en verkleurd kan zijn.



In de gezichtsdiagnose is het een aanwijzing om dit in een relatie te bezien met het corresponderende orgaan elders in het lichaam. Een zwelling heeft soms te maken met de vochthuishouding, zoals vaak te zien is op de locaties onder de oogleden.

Aandachtspunten

Het is ongepast om ongevraagd advies te geven over pathologische kenmerken in het gelaat van de ander.

Als iemand om advies vraagt, doe dit op een respectvolle manier en als er iets is wat problematisch zou kunnen zijn, adviseer dan om een arts te raadplegen.

Overigens dient men zich te realiseren dat welhaast niemand een perfecte gezondheidsbalans heeft. Onvolkomenheden, die op een overbelasting van organen wijzen, komen voor in elk gelaat. Zie het als een aandachtspunt voor gezondheidspreventie.

Plastische chirurgie en cosmetische ingrepen in het gezicht verhinderen een juiste beoordeling.
