

door Katina Stavrianos

wellness@telegraaf.nl

■ Vrijwel pijnloos, pure ontspanning en een infraroodlamp die de warmte over het gezicht van de verlaggeefster verspreidt.

FOTO'S: ALDO ALLESSIE

# OP ZOEK NAAR DE ONSCHULD

door KATINA STAVRIANOS

Doet het pijn? Ik vraag het me al jaren af, elke keer als ik weer ergens op tv naalden in iemands huid zie verdwijnen. Iedereen die ik er tot nu toe over heb gesproken, zegt dat je er niets van voelt om vervolgens jubelverhalen over de effecten van hun acu-sessies te vertellen. Rsi genezen, gestopt met roken, emotionele blokkades die als sneeuw voor de zon zijn verdwenen. Maar ondanks enthousiaste betogen voor deze alternatieve geneeswijze blijft acupunctuur voor mij als leek maar een enge beoening. Tijd om het zelf eens te ondergaan...

Omdat lichamelijke en psychische klachten (gelukkig) ontbreken, besluit ik voor een cosmetische acupunctuurbehandeling te gaan. Een strakere huid is, helemaal nu de magische 30 jaar nadert, immers nooit weggenomen.

## Alternatief

Een korte zoektocht op internet leert dat cosmetische acupunctuur vooral in Amerika populair is als alternatief voor botox en facelifts. Ook in Nederland proberen steeds meer mensen met behulp van naalden de strijd tegen de tijd te winnen. Een serie van zeven tot tien behandelingen zou de aanmaak van collageen zodanig stimuleren dat rimpels zichtbaar afnemen en de huid weer zo elastisch wordt dat een jeugdige uitstraling terugkomt.

Dokter Vladimir Dmitriev, die de behandeling gaat geven, bevestigt bij onze kennismaking deze effecten, maar vindt ze bijzaak. Voor hem gaat cosmetische chirurgie om het terugvinden van jeugd. Het afpeilen van het masker dat in de loop der jaren over een gezicht komt door alle mogelijke vervelende ervaringen.

„Baby's en kinderen hebben nog weinig meegemaakt”, zegt hij. „Hun uitstraling is puur en open. De bedoeling van cosmetische acupunctuur is om die openheid in je gezicht terug te halen. Lukt dat, dan zie je er vanzelf beter uit.”

In zijn zoektocht naar de verloren onschuld vraagt Dmitriev zijn klanten een foto mee te brengen waarop zij jong of intens gelukkig zijn. Mijn foto krijgt een plek in een altaarje. Ervoor draait een glaasje water op een standaardje met lichtjes rond. Tijdens de behandeling zal de positieve energie van mijn foto zich vermengen met het water wat ik

## Zelf ervaren: cosmetische acupunctuur



■ Voor het plaatsen van de naalden wordt een masker aangebracht.

vervolgens kan opdrinken voor een intenser effect.

Eerlijk gezegd vind ik dat een beetje te zweverig. Maar met de rest heeft dokter Dmitriev mijn interesse gewonnen. Hij test voor de sessie al mijn energiebanen en verbaast me met een aantal rake karakteromschrijvingen. Ook wijst hij op een aantal zaken die in onbalans zijn, niets ernstigs, maar goed om te weten. Nu is vastgesteld dat ik fysiek in orde ben, is het tijd voor dé behandeling. De dochter van Dmitriev komt binnen en smeert een masker op mijn gezicht.

Dan plaatste Dmitriev de eerste naald nog voordat ik er erg in heb. In totaal krijg ik er tien verspreid over mijn gezicht. Pijn? Nauwelijks. Af en toe wel een onaangenaam prikje bij het aanbrengen, maar daarna niets. Slechts pure ontspanning en een heerlijk warmte van de infraroodlamp die via de naalden in mijn gezicht wordt verspreid. Na zo'n veertig minuten, waarin ik zachtjes in slaap ben gedommeld, komt Dmitriev de naalden verwijderen. De dochter maakt de behandeling compleet met een ontspannende gezichtsmassage.

Cosmetisch effect kan er na één sessie nog niet zijn, hoewel mijn spiegelbeeld wel gelijk een frissere blik laat zien. Maar of die gezonde roze

info: [www.annebiene-vladimir.nl](http://www.annebiene-vladimir.nl)



■ „Bij een cosmetische behandeling proberen we de openheid uit de kindertijd in het gezicht terug te halen”, aldus acupuncturist/schrijver Vladimir Dmitriev.

Acupuncturist Vladimir Dmitriev:

## 'Energie bepaalt iemands schoonheid'

door PATRICIA BOON

AMSTERDAM - Een tinteling siddert door mijn arm. Van de naald heb ik niks gevoeld, maar nu wordt het aangenaam warm. Loopt de hitte - of is het een gevoel van licht? - van boven of naar beneden of andersom? Het is niet te zeggen, het is er gewoon. Acupuncturist en schrijver Vladimir Dmitriev glimlacht. Ook voor hem is elke acupunctuurbehandeling een bijzondere beleving met verrassende resultaten.

Acupunctuur is een onderdeel van een behandelingsmethode die stamt uit de traditionele Chinese geneeskunde, waarbij naalden in het lichaam worden gestoken. Deze geneeskunst is al ruim 3500 jaar oud.

Acupunctuur is gebaseerd op het uitgangspunt dat vitale lichaamsenergie door veertien kanalen stroomt, meridi-

anen, die vertakkingen hebben naar alle organen en lichaamsfuncties. Wie ziek is, heeft last van een uit evenwicht zijnde energie. Acupunctuur probeert dit evenwicht weer te herstellen.

Onder meer migraine, astma, verslavingen, chronische

pijn en zwangerschapskwalen zijn goed te behandelen met acupunctuur, blijkt uit onderzoek en weet Dmitriev. De Rus heeft ruim twintig jaar ervaring. Geschoold in Sint-Petersburg reisde hij naar China om zich daar verder te bekwamen. Nu heeft hij een praktijk in Leusden.

In zijn boek *Sterren van Zeven Spiegels* vertelt hij over zijn passie voor energie, licht, kunst en wetenschap. Want dat is wat acupunctuur voor hem symboliseert. In het boek deelt hij zijn medische kennis over de waarde en betekenis van acupunctuur. En dat is nogal wat, zeker ook omdat acupunctuur goed kan worden ingezet voor cosmetische behandelingen.

„Wanneer mensen worden geboren, stralen ze een bepaalde kracht en licht uit. Tijdens het leven vinden allerlei gebeurtenissen plaats die sporen in het gelaat achterlaten. Zo wordt een masker gebeeldhouwd en kan de energie niet goed meer stromen”, legt hij uit.

De acupunctuur gaat ervan uit dat het hart zich ook opent in het gezicht. „Door gezichtsacupunctuur kun je de blokkades van het hart en het gezicht weer oplossen, waardoor het hart en het gelaat weer gaan stralen.”

De resultaten zijn heel aards. „Zo kreeg een vrouw die in de menopauze was en last had van haaruitval, haar haarbos weer terug. Een man die een bril nodig had, kon na de behandelingen weer zonder”, noemt Dmitriev er een paar.

Verjonging dus, waarbij Dmitriev benadrukt dat het niet om rimpels gaat, maar om dieper liggende kanalen. „Welke energie heeft iemand, wat straalt een persoon uit? Dat bepaalt de schoonheid.”

■ Het kasteeltje Sypesteyn is een prachtige trouwlocatie.

FOTO: ALDO ALLESSIE

## LINTDORPEN IN HET VEEN OP NOORDERPARKROUTE

HOLLANDSCHE RADING - Namens *Ga toch Fietsen* wens ik u allereerst nog een gelukkig, gezond en vooral sportief 2008 toe. Niet dat ik nu pas ontwaak uit mijn winterslaap, verre van dat! De stand op mijn kilometerteller staat namelijk alweer in de drie cijfers. Vandaag aandacht voor de Noorderparkfietsroute, een tocht van 35 kilometer door het veengebied ten noorden van de stad Utrecht.

In dit gebied bepalen sloten, plassen, weilanden, moeras en lintdorpen het beeld. Vijf eeuwen geleden begon de ontginning. Inmiddels is een groot deel van de streek natuurservant geworden en wat rest, is vergeven aan de recreanten.

Noordelijk van Utrecht zou aanvankelijk een groot park worden aangelegd. Juist ja: het Noorderpark. Het kwam er nimmer van omdat de Domstad bleef uitbreiden en de wijk Overvecht er nu vol flatgebouwen hoog bovenuit torent.

We starten in Hollandsche Rading. Richting Maartensdijk en Groenekan liggen rechts van een fraai fietspad



GA TOCH FIETSEN

door FRANS SCHRADER

langgerekte percelen van de veenontginning. Links, achter de spoorlijn naar Hilversum met historische spoorbogen, beginnen de bossen van de Utrechtse Heuvelrug. Langs het langgerekte veendorp Maartensdijk gaat het recht door naar het fort op de Ruigenhoekse Dijk. Het werd in 1867 gebouwd ter versterking van de Hollandse Waterlinie. Polder De Gagel is een fraai moerasgebied. Hier vinden we nog het fraaie fort De Gagel, een aarden verdedigingswerk.

Langs Utrecht richting Maarssen worden de Maarssseveense Plassen gepasseerd. Ze bieden de mogelijkheid om te zwemmen, te zeilen en te vissen. Erachter ligt Molenpolder, een gebied dat door turfwinning is ontstaan. Moerasbos, open water en stukken trilveen.

Dan fietsen we het echte gebied van de lintdorpen binnen. Rond 1500 zijn ze ontstaan. Breukeleveen, Tienhoven, Westbroek. Vanuit de steden in Holland en Utrecht was er grote vraag naar brandstof. De veengrond bleek er zeer geschikt voor. Waar het veen werd weggebaggerd, ontstonden trekgraten en legakkers. Na verloop van tijd zijn veel smalle legakkers door water en wind verdwenen en kwamen de veenplassen ervoor in de plaats.

Hier vinden we ook het Tienhovens Kanaal. Het bleek



oort een mislukt project. Begin 19e eeuw wilde men een kanaal dwars door het Gooi graven, zeg maar vanaf de Vecht naar de Zuiderzee. De stuwwal van het Gooi bleek echter een te groot obstakel. Daardoor bleef het kanaal een doodlopende geul. Hier vinden we ook de Breukeleveense Plas, een voorbeeld van al te rigoureuze veenaafgraving. Na deze ontvenning zijn sommige plassen weer drooggemalen, zoals polder Bethune.

permanent spektakel in de lucht. Even verderop wacht nog een pannenkoekenrestaurant om de inwendige mens te versterken, waarna in Hollandsche Rading het eindpunt ligt.

Tips of suggesties: [fschrader@telegraaf.nl](mailto:fschrader@telegraaf.nl)

Zie ook [www.anwb.nl](http://www.anwb.nl)

**UNION**  
Da's pas fietsen!

**HALFORDS**  
SLIJM OP WEG!

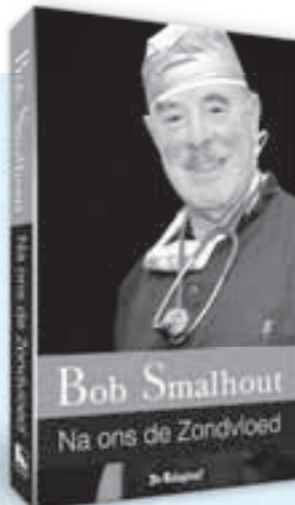
[www.union.nl](http://www.union.nl)

**FIETSPUS**  
MAAKT FIETSEN BUIZONDER!

De Telegraaf

**Prof. Dr. B. Smalhout**

Na ons de Zondvloed



De beste columns uit 2007 nu gebundeld!

€ 9,95

Nu te koop bij o.a.

8 selectyz

bruno

bol.com

AKO

Verkrijgbaar bij boekhandel of via [www.telegraaf.nl/kiosk](http://www.telegraaf.nl/kiosk)