

Ines kwam door **Guasha-therapie** van haar fibromyalgie af

Ines (36) heeft al jaren last van fibromyalgie, een reumatische aandoening. De pijn verdwijnt als ze met Guasha-therapie begint. Ines: **“Na een sessie tintelt mijn lijf van top tot teen. Een heerlijk gevoel.”**

Ines: “Toen ik voor het eerst een Guasha-praktijk binnenstapte, had ik veel pijn in mijn gewrichten. Mijn lichaam was allesbehalve ontspannen. Al jaren had ik last van fibromyalgie, ook wel wekedelenreuma genoemd. In een tijdschrift zag ik een advertentie voor Guasha-therapie. Mijn fibromyalgieklachten zouden verdwijnen als ik deze therapie zou volgen, stond er. En omdat ik er genoeg van had om constant pijn te hebben en steeds maar op bed te liggen, wilde ik het proberen. Naast fibromyalgie had ik ook nog eens last van astma, hooikoorts en heftige migraine. Al deze dingen samen zorgden ervoor dat ik vaak feestjes en etentjes moest afzeggen. Dat was al jaren zo en ik had bijna geen sociaal leven meer. Zo kon het niet langer, vond ik.”

Luisterend oor

“Op de dagen dat ik veel pijn had door de fibromyalgie, was ik erg moe. Het leek wel of mijn lichaam me in de steek liet en ik had het gevoel dat ik faalde. Mensen in mijn omgeving begrepen niet dat ik de ene dag vol energie zat en de

dag erna uitgeteld op bed lag. Zij konden de pijn niet zien. Vaak moest ik op het laatste moment een afspraak afzeggen. Dat was niet goed voor mijn sociale leven, maar de vermoeidheid had ook zijn weerslag op mijn gezin en op mijn werk. Na mijn werk moest ik veel rusten en had ik nog maar weinig energie over voor de mensen om me heen. Vooral op regenachtige en koude dagen kon ik al helemaal niet veel doen. Als ik bijvoorbeeld voor mijn werk een heel stuk in de regen had gefietst, moest ik daarna echt bijkomen en 's avonds vroeg naar bed. Mensen begrepen dit niet, maar met kou en regen werden mijn fibromyalgieklachten erger. Een vervelende, stekende pijn kreeg ik dan in mijn gewrichten. De Guasha-therapeute stelde me bij de eerste behandeling direct op mijn gemak. Ze stelde een paar heel goede vragen en erkende mijn klachten. Dat was precies wat ik op dat moment nodig had: een luisterend oor, iemand die begreep hoe vervelend het is om altijd pijn te hebben. Ik vond het fijn dat ze niet direct met een oordeel klaarstond.

Het voelde alsof ik daardoor meteen meer energie kreeg! Na een aantal behandelingen voelde ik me al een stuk beter, ik had meer energie en veel minder pijn.”

Oneffenheden

“Omdat ik zo enthousiast ben over Guasha-therapie, krijg ik vaak vragen over wat deze therapie inhoudt en wat er tijdens een sessie gebeurt. In principe gaat elke behandeling volgens een vast schema. Eerst drinken we een kopje thee. De therapeute vraagt hoe het met me gaat en hoe ik me voel. Dan bekijkt ze mijn tong en gezicht. Aan mijn tong, oogwit en de kwaliteit van mijn huid, haar en nagels kan ze zien welk gebied de meeste aandacht nodig heeft. Als je oneffenheden op je nagels hebt bijvoorbeeld, kan dat betekenen dat je problemen hebt met je darmen en dat je voedsel niet goed wordt opgenomen in je bloed. Of als mijn oogwit wat geler is dan normaal, kan dat erop duiden dat er iets met mijn lever is. Als mijn therapeute alles bekeken heeft, ga ik in de behandelstoel zitten en wordt

‘Weg met die moeheid,
ik barst weer van de



Wist je dat...

- ... Guasha-therapie een van de oudste vormen van traditionele Chinese geneeskunde is? In het moderne China is het nog steeds heel populair.
- ... in China men ervan uitgaat dat schoonheid en gezondheid nauw verweven zijn? Hoe je huid eruitziet, zegt veel over je gezondheid. Met Guasha-therapie kun je ook een beauty-gezichtsbehandeling ondergaan. Daarmee verstevig je de huid, verwijder je afvalstoffen en verminder je rimpels.
- ... Guasha-therapie direct verlichting brengt bij de meeste vormen van migraine? De behandeling brengt het zenuwstelsel tot rust en zorgt ervoor dat de spieren in je nek, schouders en hoofd zich ontspannen.
- ... mensen die Guasha-therapie volgen zich energiever, krachtiger en evenwichtiger voelen? Ze hebben meer energie door de behandelingen en ervaren bijna geen stress meer.

'Mijn vrienden en familie zien mij als mens groeien'



mijn rug ingesmeerd met olie. Deze olie is een soort bescherm laag tijdens de behandeling en tegelijkertijd stimuleert de olie mijn doorbloeding en ondersteunt hij de ontgiftiging van mijn lichaam. Nadat de therapeute de olie heeft aangebracht, wordt er met een *baoyu*, dat is een platte schijf van jade of hoorn, over mijn rug 'gekamd'. Met specifieke aandacht voor de plekken waar ik pijn heb. Bijvoorbeeld als ik veel pijn in mijn nek heb, 'kamt' de therapeute vooral op die plek. Dat voel ik natuurlijk wel, maar echt pijnlijk is het niet.

Toch heeft de Guasha-therapie effect op mijn hele lichaam en niet alleen op de plekken waar ik behandeld word. Dit merk ik doordat ik me na een sessie helemaal vrij en leeg voel. Ik voel dan letterlijk de energie door mijn lichaam stromen en mijn lijf tintelt van top tot teen. Een heerlijk gevoel."

Goed in mijn vel

"Na de behandeling heb ik soms verkleuringen op mijn lichaam. De kleur kan variëren van lichtrood tot donkerrood, maar soms heb ik ook blauwe, paarse of zelfs zwarte plekken op mijn lichaam. Dit zijn onderhuidse bloeditstortingen en die verdwijnen gelukkig vaak weer binnen drie tot zeven dagen. Veel last heb ik er niet van. Het ziet er alleen een beetje onprettig uit. Hoe donkerder de verkleuring is, hoe dieper de blokkade zit in mijn lichaam. Na de eerste Guasha-sessie waren mijn plekken heftig rood en soms zelfs blauw. Ik moet ook extra rust nemen na een Guasha-behandeling en veel kruidenthee

en water drinken. Dan worden de afvalstoffen sneller afgevoerd. Na elke Guasha-sessie ben ik me weer bewust van mijn lichaam, heb ik enorm veel energie en voel ik me ontzettend goed. Mensen in mijn omgeving merken dat het veel beter met me gaat sinds ik de Guasha-therapie volg. Ze zien mij ook als mens groeien. Ik durf nu veel meer voor mezelf op te komen, doordat ik goed in mijn vel zit. En volgens mijn vrienden en familie zie ik er ook nog eens jonger, gezonder en vitaler uit!

Voordat ik met de Guasha-sessies begon, absorbeerde ik vaak de emoties van anderen. Hierdoor zat mijn hoofd vaak overvol en mijn lichaam hoopte deze emoties allemaal op. Mijn lichaam wist zich er geen raad mee, zo legde de therapeute het mij uit, en daardoor kreeg ik die fibromyalgieklachten. Nu ik heb geleerd emoties en gedachten van anderen los te laten, is het in mijn hoofd veel rustiger geworden. Ook ben ik minder koffie gaan drinken en minder sigaretten gaan roken. Ik voel mij



Ines:
'Ik heb geleerd de emoties en gedachten van anderen los te laten. Wat een rust.'

een stuk schoner hierdoor. Nog steeds heb ik wel momenten dat mijn lichaam 'vol' voelt, maar dat gevoel is na een Guasha-behandeling ook direct weer verdwenen.

Omdat ik er zo veel baat bij heb, heb ik nog steeds een keer per week Guasha-therapie. De astma waar ik al jaren last van had, is zelfs bijna helemaal weg! Ik ben het moederschap en mijn werk als maatschappelijk werker anders gaan beleven sinds ik met de therapie ben begonnen. Ik ga nu veel efficiënter met mijn energie om, zowel op mijn werk als thuis bij mijn gezin."

Ook nog afvallen

"Mijn therapeute heeft ook samen met mij naar mijn voedingspatroon gekeken. Ik kan nu beter met zoete en zoute verleidingen omgaan. Ik let niet alleen op de combinatie van alles wat ik eet en drink, maar ik let ook op wanneer ik eet. Want niet op elk moment van de dag wordt je voeding goed verteerd. Vooral 's avonds niet. Dan is je spijsvertering minder actief en kun je snel last krijgen van je maag. Ik heb nu minder behoefte aan bewerkt eten, snoep of sigaretten. Ik kies steeds vaker voor biologisch eten. Daardoor ben ik ook afgevallen.

Guasha-therapie wordt, in combinatie met gezonde voeding en het ontgiften van het lichaam, ook wel 'de gouden driehoek' genoemd. Als ik mij hieraan houd, dus dat ik de Guasha-therapie volg, op mijn voeding let en ontgift door niet te roken en weinig te drinken, voel ik mijn lichaam weer opladen. Ook verlies ik dan makkelijk gewicht, heb ik weinig

last van mijn fibromyalgie en heb ik energie voor tien.

Ik ben me meer bewust geworden van mijn lichaam en leef minder in mijn hoofd. Ook ben ik lichamelijk sterker geworden en besef ik dat het belangrijk is om je lichaam goed te onderhouden. Ik sport nu drie keer per week, drink de hele dag door slokjes gekookt water en eet nog gezonder dan ik al deed. Nu ik geen brood met fruit meer combineer, een tip van mijn therapeute, voel ik me een stuk beter. Deze combinatie zorgt namelijk voor verzuring in je lichaam, waardoor je gaat 'uitzetten'. Dat geeft een vol en benauwd gevoel en daar had ik regelmatig last van."

Tijd voor mezelf

"Jarenlang heb ik gedacht dat ik er maar mee moest leven, met fibromyalgie. Jammer dan dat ik er last van heb, dacht ik, het is nu eenmaal niet anders. Nu denk ik elke dag weer: deze therapie heeft echt mijn leven veranderd. Ik heb geleerd om meer tijd voor mezelf te nemen en ik geef nu sneller aan wanneer dingen me te veel worden. Mijn therapeute geeft me ook praktische tips en mindfulness-oefeningen om me bewust te maken van mijn gevoelens. Ik voel me goed en straal dat volgens mij ook uit. Door de Guasha-therapie voelt het alsof mijn lichaam weer tot leven is gewekt."



'Ik voel me eindelijk weer goed en straal dat volgens mij ook uit'

Therapie voor je hele lijf

Guasha-therapie valt een beetje te vergelijken met acupunctuur. De qi (energie) in je lichaam wordt gestimuleerd en in evenwicht gebracht, maar dan zonder naalden (wat wel het geval is bij acupunctuur). Gelijktijdig worden onder meer het bindweefsel, de lymfestroom en de bloedsomloop geactiveerd. Een Guasha-behandeling versterkt het immuunsysteem en ontstrest. Deze therapie is effectief bij veel chronische klachten, zoals migraine, een muisarm, tennisarm, muzikanten-rsi, burn-out, nek- en schouderpijn, (lage) rugpijn, stress, slapeloosheid, gebrek aan energie en fibromyalgie.

Meer info: www.deqivanwest.nl

Wat is fibromyalgie?

Fibromyalgie betekent letterlijk: pijn in bindweefsel en spieren. Het wordt ook wel wekedelenreuma genoemd. Ongeveer twee op de honderd volwassenen hebben er last van, vooral vrouwen tussen de twintig en zestig jaar. Mensen met fibromyalgie hebben chronisch pijn in hun spieren en spierstijfheid, wat gepaard gaat met vermoeidheid, slaapstoornissen, hoofdpijnen, angsten, depressies, allergieën en concentratie- en geheugenstoornissen. Veel Nederlanders lijden in meer of mindere mate aan dit syndroom. Er is helaas nog geen duidelijke oorzaak voor gevonden. Meer info: www.fibromyalgie.nl

Meepraten?

Ga naar www.vriendin.nl of mail jouw verhaal naar post@vriendin.audax.nl.