

A close-up photograph of a woman's face, tilted back slightly. Her eyes are closed, and a white cloth is draped over them. Two hands are gently massaging her face, one on each side of her jawline. The background is a soft, out-of-focus white.

Ronald Riksen

De natuurlijke facelift

Rimpels vervagen, rimpels vertragen

Inhoudsopgave

Hoofdstuk 1 De innerlijke uitstraling

1.1	Uiterlijke schoonheid en innerlijk evenwicht	9
1.2	Toepassingen faceliftmassage	10
1.3	De vroegtijdig verouderde huid	13
1.4	De zevenjarige ontwikkelingscyclus	14
1.5	Huidveroudering	20

Hoofdstuk 2 Hormonen, de levenselixers

2.1	Het endocriene stelsel	26
2.2	De hormonen	29
2.3	De hypothalamus	31
2.4	Geslachtsklieren	35
2.5	Bijnieren	41
2.6	Pancreas - alvleesklier of buikspeekselklier	46
2.7	Thymus - zwezerik	47
2.8	Schildklier	48
2.9	Epifyse - pijnappelklier	52
2.10	Hypofyse - hersenaanhangselklier	55

Hoofdstuk 3 De energetische netwerken

3.1	De meridianen	59
3.2	De drukpunten	65
3.3	De faceliftdrukpunten	69
3.4	De reflexzones in het gezicht	83

4.1	Identiteit	87
4.2	Mimiek	88
4.3	De mimische spieren	91
4.4	Het facelifteffect	96

Hoofdstuk 5

De huid

5.1	De oosterse visie	103
5.2	De westerse visie	107
5.3	Het ontstaan van rimpels	109

Hoofdstuk 6

Soorten rimpels

6.1	De rimpelvormen	117
6.2	Voorhoofdsrimpels - oorzaken en relaties	120
6.2.1	Voorhoofdsrimpels - Horizontale voorhoofdsrimpels	126
6.2.2	Voorhoofdsrimpels - Verticale voorhoofdsrimpels	128
6.3	Ooghuidrimpels en het wanggebied - oorzaken en relaties	134
6.3.1	Ooghuidrimpels - Kraaienpootjes	141
6.3.2	Ooghuidrimpels - Wallen boven en onder de ogen	147
6.3.3	Ooghuidrimpels - Rimpel binnenooghoek naar kaakhoek	155
6.3.4	Ooghuidrimpels - Rimpel buitenooghoek naar kaakrand	157
6.3.5	Ooghuidrimpels - Overige lijntjes rondom de ogen	161
6.4	Mondrimpels - oorzaken en relaties	163
6.4.1	Mondrimpels - Rimpels bovenlip	170
6.4.2	Mondrimpels - Lachrimpels	175
6.4.3	Mondrimpels - Neuslippenplooi	177
6.4.4	Mondrimpels - Rimpels, vouw van de kin	179
6.5	Halsrimpels - oorzaken en relaties	183
6.6	De complete faceliftmassagebehandeling - rimpels vervagen, rimpels vertragen	189
6.7	Aanvullende methoden:	
	- Aromatherapie	195
	- Chinese voedingsleer	199
	- Cuppingmassage	201