

2023  
EDITIE

01

# DE BEAUTY PROFESSIONAL

**Natuurlijke  
huidverjonging  
met Ultrasound**

**NIEUWE COLUMNISTEN  
OVER VOEDING, HORMONEN,  
GEZONDHEID EN MEER!**

SCHIMMELINFECTIES  
VAN HUID, NAGELS  
EN HOOFDHUID

**Inspireren en  
netwerken in Parijs**

DE GENEESKRACHTIGE  
WERKING VAN  
MANUKA HONING

# HET LYMFESTESEL: DE GEHEIME RIVIER VAN GEZONDHEID

Opleiding manuele lymfedrainage hals/gezicht  
schoonheidsspecialisten

Bijna 100 jaar geleden ontwikkelde de van oorsprong Deense arts/bioloog Emil Vodder zijn methode voor Manuele Lymfedrainage. Vooral ná WO II kreeg deze bijzonder behandelwijze voor het lymfestelsel voet aan de grond in Frankrijk, Duitsland en Oostenrijk, waar Vodder met een paar leerlingen uiteindelijk de Vodderschool oprichtte (1972).



Voor alle cursussen van  
Huidexpert Club, scan de  
QR Code.



Désirée Groen

**MEER INFORMATIE**

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



Eind jaren 80 introduceerde Berber Hoogkamer de MLD in de schoonheidsverzorging in Nederland en startte zij (als leerling van Vodder) haar eigen opleidingen MLD volgens zijn methode. Jarenlang maakte de MLD hals/ gezicht onderdeel uit van de Voortgezette Opleiding en konden schoonheidsspecialisten zich specialiseren in deze veelzijdige massage. Tegenwoordig wordt de MLD aangeboden door veelal particuliere opleiders in de Schoonheidsverzorging en Massagetherapie, waaronder de Huidexpert Club in Soest.

### Drainage

Het lymfestelsel krijgt in de meeste opleidingen beperkt aandacht terwijl het de basis is voor een goede gezondheid. Een goed werkend lymfesysteem houdt het lichaam schoon (lymfe betekent letterlijk: helder water), waardoor cellen optimaal kunnen functioneren. Vervuilde lymfe veroorzaakt laaggradige ontstekingsreacties waardoor uiteindelijk allerlei degeneratieve aandoeningen en ziektes (óók van de huid) kunnen ontstaan die de kwaliteit van leven sterk verminderen.

### Vegetatieve Zenuwstelsel

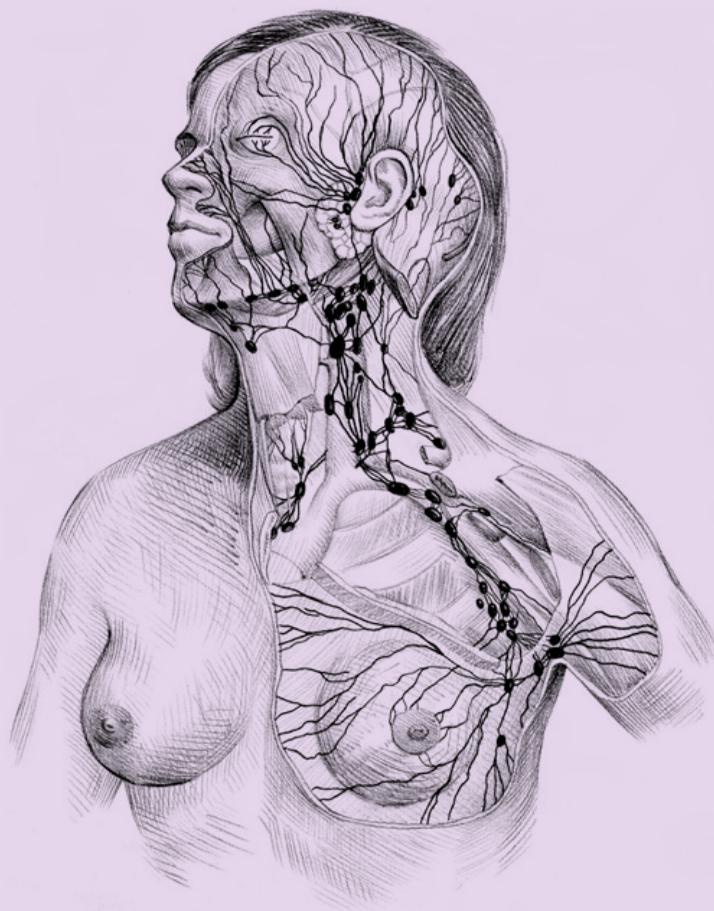
Een bijzondere en zeer sterke werking van de MLD is het in balans brengen van het vegetatieve zenuwstelsel (VZS). De zachte, ritmische, pompende bewegingen op de huid, de vele herhalingen en de directe werking op de Nervus Vagus brengen meer para-sympatische activiteit tot stand. Hierdoor komen lichaam en geest in de modus van herstel/ regeneratie, ontspanning, veiligheid en vertrouwen. Door de vaak chronische stress in onze prestatie maatschappij wordt het voor het lichaam steeds moeilijker om terug te schakelen naar deze “fabrieksinstelling” waardoor er voortdurend een teveel aan cortisol in het bloed wordt gebracht en de cellen uitgeput raken: we komen terecht in de overlevingsmodus.

### Afweer

Een regelmatige MLD-behandeling versterkt ook de werking van het immuunsysteem. De ongeveer 700 lymfeknopen in het lichaam, met daarin een groot deel van onze afweercellen, worden door de behandeling gereinigd én geactiveerd om indringers te bestrijden.

### Pijn

MLD heeft een pijn dempende werking via activering van dunne sensorische vezels en is dus erg geschikt om ingezet te worden na (cosmetische) operaties zoals ooglidcorrectie en liposuctie. In het



vakgebied van de Schoonheidsverzorging heeft de MLD veel toepassingsmogelijkheden.

- Huidaandoeningen zoals acné, eczeem, onrustige huid, psoriasis, fibrose in het bindweefsel.
- Stress en stress gerelateerde klachten vermoeidheid, hoofdpijn, slaapproblemen, hoge spier-tonus.
- Vóór en ná cosmetische ingrepen (zwellings), en ondersteuning van weefselherstel (littekenvorming).
- Versterken van het afweersysteem zoals bij hooikoorts, allergie en sinusklachten.

### Fingerspitzengefühl

De technieken van de Manuele Lymfedrainage zien er op het eerste gezicht vrij makkelijk uit, maar vragen veel instructie en oefening om het gewenste te ontwikkelen. Met name de geringe massagedruk en een ontspannen handhouding waarbij er ‘uit het lichaam’ gewerkt wordt vergen concentratie in de uitvoering. De bijzondere technieken worden uitgevoerd zonder tussenstof zodat er rekking op de huid ontstaat waardoor de kwetsbare lymfcapillairen geopend worden om vocht en afbraakproducten op te nemen. Daarnaast is kennis van het lymfestelsel voorwaarde om de massage goed te kunnen uitvoeren. De anatomie en fysiologie van het lymfesysteem vormen het fundament voor een juiste uitvoering van de technieken. Een onjuiste uitvoering kan schade toebrengen aan kwetsbaar weefsel/ oedeem die niet makkelijk te herstellen is!

### Contra-indicaties

Aangezien MLD-Invloed heeft op alle lichaamsprocessen is het belangrijk om te weten wat de (relatieve) contra-indicaties zijn. Zo is MLD bij hartfalen en nierfalen een contra-indicatie en moet er bij chronische ontstekingen rekening worden gehouden met een mogelijke opvlamming. MLD door schoonheidsspecialisten tijdens kanker is in NL wettelijk niet toegestaan, dit is voorbehouden aan huidtherapeuten of fysio-oedeemtherapeuten.

### Opleiding

Om goed en verantwoord te kunnen werken met MLD is een gedegen opleiding met een ervaren docent zeer aan te raden. MLD werkt niet met vaste protocollen, iedere behandeling is een soort maatwerk, rekening houdend met de omstandigheden en mogelijkheden. Bij de Huidexpert Club in Soest start op woensdag 8 maart een 5-daagse opleiding MLD hals/gezicht die met een certificaat wordt afgesloten. De lessen vinden om de week plaats zodat er tussendoor voldoende oefentijd is. Naast de complete behandeling MLD van hals en gezicht volgens de originele Voddermethode worden ook een paar Speciale Technieken MLD op het gezicht aangeleerd. Er wordt ruime aandacht besteed aan de anatomie, fysiologie en pathologie van het lymfestelsel en de vele toepassingsmogelijkheden in de salon. De groep is klein met veel persoonlijke aandacht, maximaal 6 deelnemers. Na deze opleiding is het mogelijk om jezelf desgewenst aan te melden bij een externe examen instantie om het theorie- en praktijk examen af te leggen voor het diploma van de Specialisatie MLD hals/gezicht, waarmee inschrijving in het SKIN register mogelijk is. Docent is Désirée Groen, Oedeemtherapeut Voddermethode en al 30 jaar actief in 'de lymfe' binnen diverse beroepsgroepen.

### HUIDEXPERT CLUB:

#### WAT IS HET EN WAT HEB JE ERAAN?

Als schoonheidsspecialist weet je hoe belangrijk de huid is. De huid vertelt ons meer dan wij denken. Wil jij je kennis verhogen en de beste behandelingen kunnen geven? Dan is de Huidexpert Club er voor jou. De Huidexpert Club is de club voor alle professionals die zich verder willen ontwikkelen en het beste uit zichzelf en hun vak willen halen. Een club waar je van en met elkaar kunt leren, met collega's kunt sparren en op de hoogte blijft van de ontwikkelingen binnen de beautybranche. De Huidexpert Club is een merkonafhankelijke stichting zonder winstoogmerk, van en voor schoonheidsspecialisten. Je kunt lid worden van de club, maar ook trainingen volgen zonder lid te zijn. De focus bij de Huidexpert Club is te allen tijde het verhogen van het vakmanschap. Voor meer informatie [www.huidexpertclub.nl](http://www.huidexpertclub.nl).



## GEPLANDE TRAININGEN 2023

Wo. 11 jan. en wo. 18 jan. en wo. 25 jan.	Bindweefsel- en Huidverbeteringsmassage	3 dagen	Isabel Munoz
Za. 14 jan.	Pincementsmassage	1 dag	Isabel Munoz
Vr. 20 jan. en za. 28 jan.	Masterclass Anti-Aging	2 dagen	Marianne van den Broek
Vr. 20 jan. en do. 26 jan. en vr. 27 jan.	Masterclass Acne en Rosacea	3 dagen	Marianne van den Broek
Di. 24 jan. en di. 7 febr.	Lymf-Reflex	2 dagen	Désirée Groen
Wo. 8 februari	Meet & Greet: Laser en Veiligheid (nieuw bij de Huidexpert Club!!)	1 middag	Wim Dingemans
Do. 16 febr. en do. 2 mrt.	Shiatsu/ Oosterse Massage (gezicht)	2 dagen	Isabel Munoz
Wo. 8 mrt. en wo. 22 mrt. en wo. 5 apr. en wo. 19 apr. en wo. 10 mei	5-daagse Manuele Lymfe Drainage (MLD) gezicht	5 dagen	Désirée Groen
Di. 14 mrt. en di. 21 mrt. en di. 28 mrt.	Bindweefsel- en Huidverbeteringsmassage	3 dagen	Isabel Munoz
Wo. 12 apr.	Masterclass Liftende Shiatsu Massage (voor gevorderden)	1 dag	Isabel Munoz
Vr. 2 juni, vr. 9 juni, vr. 16 juni en vr. 23 juni	Acne Specialisatie	4 dagen	Marianne van den Broek
Ma. 11 sept. en ma. 25 sept.	Masterclass Uiterlijke Verzorging in de salon bij kanker	4 dagen	Mary Faber, Monique Peters, Bettina Sari, Karin Melissant, Els Beekman en Marieke Schutte