



# NIEUW IN DE WERELD VAN DE ESTHETIEK: **BIOFEEDBACK!**

Tekst: Esther Bode-Scholte

Biofeedback is een methode waarbij je met apparatuur lichaamssignalen kunt meten, waarmee een groter bewustzijn van fysiologische functies van het eigen lichaam gecreëerd worden. Het doel hiervan is om bepaalde lichaamssystemen naar wens te kunnen manipuleren. 'Uitermate geschikt voor mensen die er beter uit willen zien, maar dit alleen willen bereiken op een natuurlijke manier', onderschrijft dermatoloog en cosmetisch chirurg dr. Ilan Karavani. Hij spreekt van een revolutie binnen de beautybranche.



Het klinkt veelbelovend, biofeedback als dé nieuwe methode voor een jonger en frisser uiterlijk. Dr. Ilan Karavani, de pionier op dit gebied, spreekt vol passie over dat wat hem sinds 2017 dagelijks bezighoudt:

biofeedback toepassen in de cosmetische wereld. Wie is dr. Karavani nu precies? Een arts die al 35 jaar werkzaam is in de esthetische wereld. Een dokter die het lef heeft om wetenschap met mentale gezondheid (lees: ayurveda, holisme, stressmanagement) te combineren. Een man die de wereld over reist, kennis vergaart en die informatie met veel liefde en toewijding deelt. Een auteur van medische, filosofische en natuurgeneeskundige boeken over onder andere de natuurlijke én geestelijke gezondheid en de impact hiervan op het dagelijks leven. Een veelgevraagd spreker op congressen, events enzovoorts. Kortom: een man met een veelbelovende carrière die iets te vertellen heeft. Ik heb dr. Karavani al meerdere malen mogen interviewen (interviews van anderhalf uur zijn eerder standaard dan uitzondering -in mijn hele journalistieke carrière ben ik geen arts zoals hij tegengekomen, red.), maar nog niet eerder sprak hij met zoveel levendigheid en -aanstekelijk- enthousiasme over een onderwerp. Biofeedback is niet alleen iets revolutionairs in de beautybranche; ook bij hem als arts heeft het een verandering teweeggebracht. 'Ik kon niet anders dan stoppen met wat ik al die jaren al deed. Het voelde niet goed meer. Ik wil bewustwording creëren over de bijzondere mogelijkheden die er nu bestaan', zegt dr. Karavani.

### **Biofeedback**

Volgens dr. Karavani is biofeedback simpel gezegd de manier waarop het lichaam leeft. 'Dat betekent dat we kunnen staan, dansen, pianospelen, lopen. Als je een jaar niet gefietst hebt, ben je een beetje houderig het eerste uur. Maar je hoeft niet opnieuw te leren fietsen. Dat is biofeedback en wordt ook wel reyu genoemd, vanwege het vermogen van het lichaam om zelf te kunnen herstellen.' Om beter te kunnen begrijpen hoe het proces van biofeedback werkt, legt dr. Karavani uit wat er precies in het lichaam gebeurt en hoe je dit kunt manipuleren. 'We hebben drie belangrijke motoren van ons bestaan, namelijk het centrale zenuwstelsel, de hart-longmachine en het spijsverteringssysteem. Die motoren zorgen ervoor dat wij als mens goed

functioneren. De hersenen -onderdeel van het centrale zenuwstelsel- zijn verbonden met de perifere zenuwen. De hart-longmachine is verbonden met de bloedvaten. Het spijsverteringssysteem -waaronder de darmen- is verbonden met het lymfesysteem. We hebben ongeveer achthonderd kilometer aan zenuwbanen in ons lichaam, honderdduizend kilometer aan bloedvaten en vermoedelijk tientallen kilometers aan lymfevaten. Wat doen zij? Ze verbinden al die cellen met centrale organen; het werkt als een soort loop, een lus. Hierdoor is er een continu contact met alle perifere cellen en organen van ons lichaam. Het lichaam filtreert dat en stuurt signalen terug en zo weten we elke fractie van een seconde wat er gebeurt. Nu hebben we opgemerkt dat veroudering niet bestaat uit het orgaan dat verouderd -dat is secundair. Voornamelijk die honderdduizenden kilometers aan kabels die alles met elkaar verbinden en het krachtigste deel zijn van ons lichaam, die verouderen! Met als gevolg dat de cellen en organen niet meer functioneren zoals behoren.

Daarmee komen we tot de belangrijkste technieken om veroudering tegen te gaan, namelijk: de zenuwbanen en bloedvaten herstellen, en de opstapeling van afvalstoffen en proteïnen in de lymfevaten afvoeren. Die zenuwbanen, die bloedvaten en die lymfebanen lopen in parallelle kanalen; ze zijn gekoppeld, het is als het ware één geheel. Als we de zenuwbanen stimuleren, krijgen we meer bloedvaten, en dus ook een betere lymfedrainage en een permanentere lymfedrainage. Hoe stimuleer je nu die zenuwbanen? Het centrale zenuwstelsel heeft segmenten; elk segment correspondeert met de cellen en organen in de omgeving. Tijdens een behandeling bereid je de huid voor met elektrolyten; dit zijn stoffen die elektriciteit doorlaten, met name microstromen. Zonder elektrolyten gaan die microstromen niet door het lichaam. Dat zijn zuivere elektrolyten zonder bewaarmiddelen die ter plekke worden klaargemaakt. Meer en meer begrijpen wij dat verjonging een aspect is van voldoende elektrolyten en voldoende elektronische communicatie in het lichaam. Vandaar dat er een verschuiving plaatsvindt van de klassieke actieve ingrediënten, zoals bijvoorbeeld botuline toxine (merknaam: botox, red.) in de huidverzorging naar het gebruik van specifieke elektrolyten. Dat is een trend die nu al gaande is', zegt de dermatoloog en cosmetisch chirurg.


### **Vervanging botox**

Dat is een interessante kwestie. Betekent dit dat biofeedback een vervanger is voor botox? 'Dat ligt eraan hoe je het bekijkt', zegt dr. Karavani. 'Iemand die zestig is en er weer uit wil zien als veertig jaar, dan kan dit met biofeedback. Maar wel in dezelfde persoon als toen hij of zij veertig was. Had hij of zij bijvoorbeeld smalle lippen, dan blijft dat met biofeedback smalle lippen. Eigenlijk blijf je jezelf, maar dan jonger. Zie het als een restauratie. Als iemand een andere look wil, denk aan vollere lippen, strakke kaakcontouren, dan is biofeedback niet geschikt. Er zijn praktijken die zich richten op het veranderen van het gelaat. Dat is niet hetgeen wat je met biofeedback bereikt. Daarnaast is het volumeverlies van de huid het gevolg van spierzwakte. Iemand met krullende lippen, heeft dat niet omdat hij continu happy is, maar omdat hij meer



**“MET BIOFEEDBACK  
BLIJFT JE JEZELF,  
MAAR DAN  
JONGER. ZIE HET  
ALS EEN SOORT  
RESTAURATIE.”**





**“BIJ BIOFEEDBACK  
IS ER GEEN  
DOWNTIME, MAAR  
EEN UPTIME.”**

spiertonus heeft. Het niet ontspannen van een spier na een contractie, is eigenlijk een miscommunicatie tussen de spier en de hersenen. Dus in plaats van aan de botox te gaan, kun je met biofeedback die communicatie verbeteren en herstellen. Bij botox heb je echter direct resultaat en bij biofeedback is er meer geduld vereist. Het effect versterkt met de maanden.'

### **Werkwijze**

De behandeling duurt volgens dr. Karavani tussen de twintig en veertig minuten, afhankelijk van de klacht en schade. Het is een relatief goedkope behandeling, ongeveer honderdvijftig euro per sessie. Het is niet-invasief en eerder relaxerend dan pijnlijk. Dr. Karavani legt de werkwijze uit: 'Je kleeft een elektrode op de huid, ter hoogte van de wervelkolom. Die elektrode heeft een kabel en is verbonden aan een biofeedback apparaat. Aan de andere kant ga je elektrolyten insluizen in de huid daar waar het nodig is. Dat kan bijvoorbeeld zijn op het gelaat, op de hoofdhuid, op de knie enzovoorts. Tijdens de behandeling volg je in een bepaald patroon de zenuw-, bloed-, en lymfebanen. Dit protocol staat uitgebreid omschreven in het boek. Gedurende de vier dagen erna ziet de patiënt er onwaarschijnlijk goed uit. Maar dat is niet het uiteindelijke effect. Dat is het frappante aan deze techniek; er is geen downtime, maar een uptime. Na die vier dagen begint het zich weer wat te herstellen en dan volgt na twee weken de tweede sessie en afhankelijk van de duur om de opbouw van zenuwbanen te stimuleren, volgen meerdere sessies. Dit is ook afhankelijk van de soort klacht, van de dikte van de huid, van de darmproblematiek enzovoort. Het varieert van één tot twaalf sessies. Echter, na een jaar is het resultaat beter dan voor die eerste behandeling. Het effect neemt namelijk niet af, maar verbetert juist in de maanden die volgen. Een patiënt hoeft dus niet, zoals bij injectables wel het geval is, elke drie tot zes maanden terug te komen.'

### **Volledig natuurlijk én revolutionair**

Volgens dr. Karavani is de techniek van biofeedback of reyu, revolutionair, omdat het een zelf genezend proces is. 'We hebben een machine uitgevonden die het lichaam inwendig connecteert met haar levensbronnen die op hun beurt 24 uur per dag, 365 dagen per jaar alle cellen stimuleert. Het is geen boost, maar een permanente genezing. Het volgt de wegen die het lichaam gevolgd heeft om zich te herstellen. Daarom is het een volledig natuurlijke behandeling. Wij geloven dat de natuur zichzelf perfect kan herstellen, met een beetje hulp van biofeedback. Het is dan ook voor iedereen geschikt. Iemand van twintig zonder specifieke problemen, hoeft natuurlijk geen behandeling met biofeedback te ondergaan. Betreft het een sportman van twintig jaar met een knieblesure, dan is het wel weer interessant. Voor bijvoorbeeld blessures, kaalheid, prostaatproblemen, incontinentie, littekens, darmproblemen en huidverjonging is biofeedback uitermate geschikt, omdat de oorzaak van deze problemen vaak schuilt in een disconnectie in het lichaam. Een andere doelgroep is die van mensen die er graag beter uit willen zien op een volledig natuurlijke manier of

van mensen die graag nog injectables wensen, maar beginnen te begrijpen dat hiervoor eerst spieropbouw nodig is', verheldert dr. Karavani.

### **Drijfveer**

Er is nogal iets voor nodig om te stoppen met het werk dat een arts al jaren uitvoert. Eerder in dit artikel bleek al dat de cosmetisch chirurg bewustwording wil creëren. Wat was het punt waarop dit inzicht deze ommezwaai veroorzaakte? Dr. Karavani: 'In 1991 ben ik begonnen met inspuitingen, botox, collageen en later hyaluron. Het viel mij op dat het gelaat van mijn patiënten veranderde naarmate zij ouder werden. Lag dat aan mij of was het iets anders? Ik zag hetzelfde gebeuren bij Hollywoodsterren. Ze gaan er op een bepaald moment 'raar' uitzien; het gelaat zwelt op. Zeven jaar terug stelde ik de schoonvader van mijn dochter, een beroemde radioloog, voor om te gaan onderzoeken wat er in de schedel en het gelaat gebeurt bij het verouderen. We ontdekten dat een te grote hoeveelheid hyaluron in het lichaam in combinatie met atrofierende spieren en aan volumeverlies lijdende botten, leidt tot een opgezwollen gelaat. Toen keek ik naar de eerste film van Tom Cruise, Jack Reacher. Hierin heeft hij een normaal gelaat. In zijn tweede film Jack Reacher is zijn gelaat al wat meer opgezwollen. En toen volgde de inmiddels beroemde foto van hem tijdens een sportevenement in 2021: zijn gelaat was enorm opgezwollen, op een abnormale manier. De verhouding tussen zijn spiermassa en het ingespoten product was totaal uit balans. Vergelijk het met een recept. Als je te veel van een ingrediënt toevoegt, dan kan het op een bepaald moment ineens van een vaste massa veranderen in een pap. Daarna volgde de foto van de prijsuitreiking in Cannes in 2022. Op de foto's zie je een Tom Cruise zonder enige filler en ook de botox is verdwenen. Dat is nu de tendens in Hollywood. Toen kwam ik tot de conclusie: als de spieren een probleem vormen, laat ik dan eens kijken wat de mogelijkheden zijn om die communicatie tussen de spier en de hersenen te verbeteren en te herstellen. Daaruit ontstond elektrische stimulatie met biofeedback. Patiënten zijn er lyrisch over. Het duurt even om de spier om te bouwen, maar omdat het hun eigen spier is, is het dynamisch en ziet het er natuurlijk uit!'

### **Voorbehouden behandeling**

Het is een niet-invasieve behandeling, maar is het daarmee ook direct toegankelijk voor andere zorgaanbieders, zoals huidtherapeuten,





Het boek Biofeedback – The Natural Revolution vertelt het verhaal van biofeedback, en is wetenschappelijk ondersteund. Het boek is gratis te downloaden.

## WIN!! WIL JIJ EEN BIOFEEDBACK SESSIE MEEMAKEN?

Dr. Karavani geeft een gratis sessie weg! Wat je daarvoor moet doen? Maak een leuke instagram post/verhaal met dit magazine en tag @debeautyprofessional en de hashtag #biofeedback. Degene met de leukste post/verhaal wint! De actie loopt tot 15 augustus. Daarna zullen wij de winnaar bekendmaken.

schoonheidsspecialisten en fysiotherapeuten of is het een typisch vlak dat valt binnen het 'grijze gebied'? Dr. Karavani vindt het in de eerste plaats een noodzaak om elk half jaar bij te scholen. Sterker nog, het biofeedback apparaat schakelt automatisch uit na zes maanden indien de zorgaanbieder niet bijgeschoold is. Theoretisch mag het dus wel. 'Kanttekening hierbij is dat er grote verschillen bestaan tussen de kennis en ervaring van schoonheidsspecialisten. Ik heb veel respect voor degenen die er werk van maken binnen de beautybranche. Je moet de neurologie kunnen begrijpen. Daarom zal je een apparaat niet terugvinden in bijvoorbeeld een nagelstudio. Bovendien kunnen de parameters van het apparaat beperkt worden voor bepaalde therapeuten', stelt dr. Karavani. 'Contraindicaties voor het uitvoeren van deze behandeling zijn zwangerschap, mensen met epilepsie, mensen die een elektronische implant hebben, zoals een pacemaker, patiënten die chemotherapie ondergaan, ernstig ziek zijn of een andere zware behandeling ondergaan', vervolgt dr. Karavani.

### Biofeedback de toekomst

Het is duidelijk dat dr. Karavani een missie heeft en dat is aan de wereld kenbaar maken dat zelfgenezing de toekomst is. Hij beschrijft dat er in de maatschappij een periode is geweest van operaties, van injectables, van het gebruik van alleen natuurlijke ingrediënten, en dat er nu een inzicht ontstaat dat het niet alleen gaat om het toepassen van natuurlijke ingrediënten, maar dat het meer gaat om de natuurlijke patronen, dus het inzetten van het zelf genezend vermogen van het lichaam. 'Er zijn miljoenen mensen die hyaluron laten verwijderen en niet eens op de hoogte zijn van reyu. Ik wil graag bekendheid geven aan deze innovatieve methode. Bewustzijn kweken. Daarnaast is de techniek relatief goedkoop en daardoor is het voor iedereen toegankelijk. Dat vind ik mooi! Het is een grote stap vooruit. Toen ik begreep wat er gebeurde in het gelaat van mijn patiënten en ontdekte dat het aan de methodiek lag, gaf mij dat een geweldig gevoel. Daarom kon ik niet meer werken zoals ik deed: dagenlang op de operatiekamer en met veertig man personeel in en rondom de kliniek. Overigens wil ik niet zeggen dat het één het ander uitsluit. Als er voldoende spieropbouw is en een patiënt wenst een injectable, dan kan dat uiteraard. Alleen is het verstandig om hiermee voorzichtig om te gaan, zodat een patiënt niet alléén uit hyaluron bestaat. Ik ben bijzonder gepassioneerd over deze techniek en zie het als een nieuw systeem in de wereld van de esthetiek.'