

Hoe kunnen naaldjes pijn verminderen en kwalen en ziektes verhelpen? De wetenschappers zijn er nog niet over uit. Vast staat wel dat acupunctuur een positief effect heeft op het lichaam. Dat heeft alles te maken met herstel van de energiebalans: de Yin en Yang. Volgens de Chinese geneeskunde zijn lichaam en geest één. Een lichamelijke klacht staat dus niet op zichzelf, maar is een uiting van een verstoring in onze energiebalans. Acupunctuur herstelt die balans en zorgt ervoor dat je weer 'goed in je vel' komt te zitten. De effecten?

Minder stress

Stress is stagnatie van energie. Een beetje spanning is gezond en zet je zelfs op scherp. Maar te veel spanning kan leiden tot 'overspanning' met allerlei klachten tot gevolg. Vaak merk je pas hoe gestresst je was, als de spanning is afgenomen. Dat komt omdat de spanning in je spieren bij stress toeneemt. Acupunctuur herstelt de 'opstopping' van energie in je lichaam door de ontspannende punten te behandelen.

Meer energie

Soms lijkt het alsof de energie langzaam uit je lichaam sijpelt. Je voelt je futloos, moe en leeg en hebt letterlijk je energie opgebrand. Je batterij is leeg. Vaak is er geen duidelijke lichamelijke oorzaak te vinden en gaat het om vastzittende emoties. Een behandeling met acupunctuur kan dan een grote hulp zijn om je energieniveau weer op peil te krijgen. Ook hier gaat het om het herstel van de balans.



Bewegingsvrijheid

Heb je regelmatig pijn bij het bewegen en een stijf of stram gevoel? Dan kan acupunctuur uitkomst bieden. De behandelingen zijn erop gericht om de stagnatie op te heffen en daarmee de bloedcirculatie te bevorderen. Dit gebeurt vaak in combinatie met dry needling, om het effect van ontspanning en pijnvermindering te bevorderen. Het gevolg: meer bewegingsvrijheid.

Patroon doorbreken

Overmatig eten en bijvoorbeeld roken hebben te maken met bevrediging van een behoefte. In deze gevallen wordt acupunctuur toegepast om de zin in eten of de behoefte aan nicotine aan te pakken. Het vastgeroeste patroon wordt doorbroken door de bijverschijnselen te verminderen. Het proces van stoppen met roken of te veel eten verloopt daardoor een stuk gemakkelijker.

Vrouwelijk evenwicht

Tijdens de menstruatie, de zwangerschap of de overgang is er sprake van hormoonwisselingen. Om het proces soepeler te laten verlopen, is acupunctuur een aanrader. Vaak gaat het om een combinatie van lichamelijke en emotionele klachten die met behandelingen verminderen.



Fysiotherapeut Bas van Dijk is sinds 2001 werkzaam als acupuncturist in Utrecht, Leidsche Rijn en Amersfoort



Acupunctuur Bas van Dijk

Joan Mirostraat 9 | Leidsche Rijn

Homeruslaan 59 a | Utrecht

Hendrik van Viandenstraat 15 | Amersfoort

www.acupunctuurpraktijk.nu

Maak een afspraak: bel 06 1101 4978

