

DRUKDRUK ÉN ONTSPANNEN MET ACUPUNCTUUR

Rond je dertigste begint vaak de drukste periode van je leven. Je bent bezig met carrière maken of targets halen, mogelijk met een gezin opbouwen of pubers in het gareel houden, en ondertussen houd je je sociale netwerk, het huishouden én je conditie op orde. Het is een bijna onmogelijke opgave. Hoe zorg je zo goed voor jezelf dat je het volhoudt en zowel lichamelijk als emotioneel in balans blijft? Ook als er nog eens major life events bijkomen, die extra stress geven.

Acupunctuur maakt je hoofd leeg

Bij stress zorgen stresshormonen ervoor dat onze hersenen super alert zijn en onze spieren klaar voor actie. Daar is niets mis mee. Maar duurt die periode te lang dan is het moeilijk om terug te keren naar de ruststand. Doordat geest en lichaam geagiteerd blijven krijg je klachten. Variërend van een kort lontje tot depressieve gevoelens, slapeloosheid, oververmoeidheid, maagdarmproblemen, spanningshoofdpijn, burn-out, enzovoort. Een acupuncturist kan ervoor zorgen dat je in de moderne jungle beter overleeft. Acupunctuur reguleert je hormoonhuishouding en brengt de ontspanning terug. Op deze manier kan je het multitasken beter aan! En met de ontspanning komt er weer ruimte in je hoofd voor het maken van keuzes.

Lifestyle

De overheid en de zorgverzekeraars benadrukken momenteel erg het belang van een gezonde leefstijl. Om klachten te voorkomen, en niet in de laatste plaats omdat de zorgkosten de pan uit rijzen. Werkgevers bieden vaak de mogelijkheid voor individuele ontwikkeling en de cursus stressmanagement staat daarbij hoog op de keuzelijstjes.

Oude kennis en wijsheid

Voor een stukje lifestyle coaching kun je ook bij je acupuncturist terecht. In het oude China was al bekend dat leefstijl heel belangrijk is om vitaal te blijven. Vanuit zijn kennis kan de acupuncturist je inzicht geven in de invloed van emoties en gevoelens op hoe je je voelt. Dat alleen al kan helpen de regie over jezelf en je leven terug te krijgen. Naast de acupunctuurbehandelingen kijkt hij ook met je naar de balans tussen rust en inspanning, voeding en voldoende ontspanning. Sommige acupuncturisten geven instructie of lessen in Qi Gong of Tai Qi, waarin je een uurtje energie opdoet en letterlijk in balans komt. Hierdoor kun je alle drukte beter aan.

Kortom, heb je het idee dat je niet meer tot rust komt, lichamelijk niet, maar ook niet in je hoofd? Dan kan acupunctuur uitkomst bieden!

Meer weten? Neem contact op met je NVA-acupuncturist!