

## **VIJFTIGPLUSSERS VOLOP ACTIEF**

De huidige vijftigers en zestigers staan volop in het arbeidsproces, passen op de kleinkinderen en zorgen voor een bejaarde ouder. Daarnaast is deze groep actief in de sportschool, op de tennis- of golfbaan en niet te vergeten op social media. Wie zichzelf aan de arbeidsmarkt heeft ontworsteld en voldoende te besteden heeft, gaat reizen of start met een hobby. Niet alle zeventigers zijn nog aan het werk, maar verder voldoen ze in veel gevallen wel aan dit plaatje.

We willen het grote genieten niet uitstellen tot we met pensioen zijn, maar de verantwoordelijkheden en verplichtingen worden maar niet minder. En dus doen we alles tegelijk. Bovendien beginnen vanaf ons vijftigste bepaalde gebreken op te spelen. En als sandwichgeneratie komen van twee kanten major life events op ons af, en ook wat onszelf aangaat kunnen gezondheid, relatie of arbeidssituatie enorme stress opleveren. Dus iedereen begrijpt dat het dan wel eens spaak loopt.

### **Overgangsklachten en rooibouw**

Voor vijftigplussvrouwen voeren overgangsklachten vaak de boventoon. De hormonale disbalans zorgt voor opvliegers, pijnklachten, stemmingswisselingen, gewichtstoename en libidoverlies. Maar ook mannen kunnen te maken krijgen met een korter lontje, depressieve gedachten, gewichtstoename, slapeloosheid en libidoverlies. Gewrichtsklachten komen bij beiden in toenemende mate voor. Of de oorzaak nu vooral hormonaal is, of het effect van overbelasting, of een combinatie van meerdere factoren, feit is dat de balans verstoord is.

### **De balans herstellen met acupunctuur en meer!**

Acupunctuur is een natuurlijke en veilige manier om de balans te herstellen. Voor alle bovenstaande klachten kunt u terecht bij uw acupuncturist. Acupunctuur pakt de oorzaak aan en acupunctuur ontspant. Naast de acupunctuurbehandelingen doet de acupuncturist van oudsher eigenlijk al aan lifestyle coaching. Vanuit zijn kennis kan de acupuncturist u inzicht geven in de invloed van emoties en gevoelens op hoe u zich voelt. Dat alleen al kan helpen de regie over uzelf en uw leven terug te krijgen. Vaak geeft de acupuncturist voedingsadviezen. Soms leert uw acupuncturist u Qi Gong oefeningen of geeft Tai Qi lessen. Alles ter bevordering van uw balans.

### **Kwetsbare leeftijd**

Het is helaas ook een feit dat boven de vijftig meer mensen te maken krijgen met een of andere vorm van kanker. Hoewel acupunctuur kanker niet kan genezen, kan de acupuncturist wel gedurende de reguliere behandelingen ondersteunen bij onrust, vermoeidheid, misselijkheid, slaapproblemen en de emotionele aspecten.

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

