

INFO OVER ACUPUNTUUR.

VERMOEIDHEID, IEDEREEN HEEFT ER WEL EENS LAST VAN.

Hiermee wordt vermoeidheid zonder rede bedoeld, waarbij rusten geen effect heeft.

Vermoeidheid is een veel gehoorde klacht en het is meestal een symptoom van een onderliggend probleem.

Binnen de Chinese geneeswijze zijn er ongeveer 20 verschillende oorzaken van vermoeidheid te onderscheiden. Ik zal de twee meest voorkomende toelichten:

1. Verzwakte lichaamsenergie: Dit kan ontstaan door te veel sporten, ongezond eten, slecht slapen, te lange werkdagen. Het lichaam raakt uitgeput en heeft niet meer de energie om zijn dagelijkse taken uit te voeren. Symptomen hiervan zijn: het vlug koud hebben, problemen met de stoelgang, bleekheid, slecht slapen, vlug zweten, kortademigheid, etc.

2. Stagnatie van energie: Dit kan ontstaan door stress, psychische belasting, frustratie. Er zit wel voldoende energie in het lichaam zit, maar deze kan niet circuleren en dus ook niet gebruikt worden in het dagelijkse leven. Symptomen hiervan zijn: vlug boos zijn, innerlijke onrust, druk onder de ribben, brok in de hals, vlekken voor de ogen, etc.

In beide gevallen, maar ook in alle andere, kan Chinese geneeswijze vaak een oplossing bieden. In het eerste geval zal meestal gewerkt worden met Chinese kruiden. De leegte in het lichaam zal opgevuld moeten worden. Dit kan door onder andere Ginseng voor te schrijven. Dit is een kruid dat vooral de long en de milt energie voedt. Dit zijn de twee belangrijkste organen als het gaat om vermoeidheidsklachten. In het tweede geval zal door acupunctuur geprobeerd worden om de stagnaties op te heffen waardoor de energie weer beter stroomt en dus ook gebruikt kan worden in het dagelijkse leven.

Over twee weken ga ik het hebben over artrose.

Als u meer wilt weten over vermoeidheid of andere onderwerpen kunt u ons telefonisch bereiken op 0485-441695 of kijk op de website www.vijf-elementen.nl.