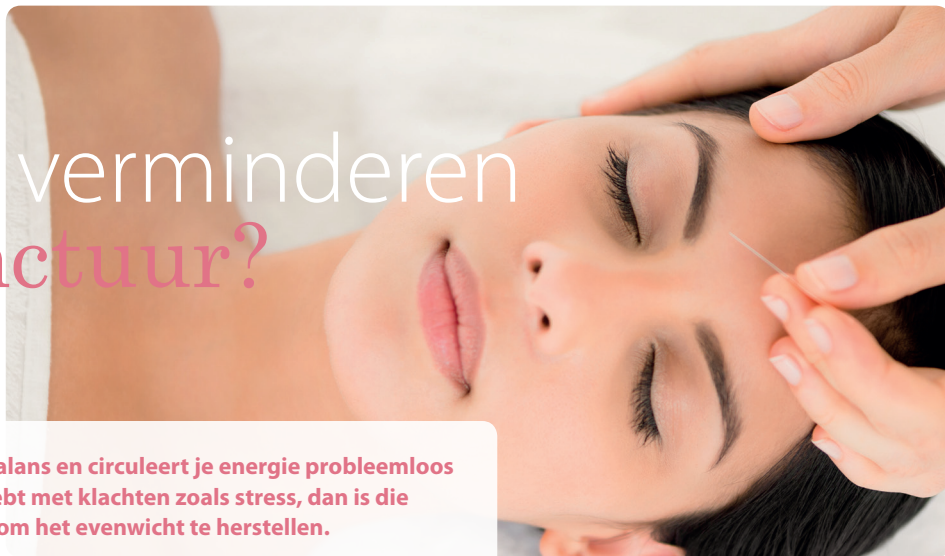


# Stress verminderen met acupunctuur? Dat kan!



**Als je 'gewoon' gezond bent, is je lichaam in balans en circuleert je energie probleemloos door je lichaam. Maar wanneer je te maken hebt met klachten zoals stress, dan is die balans verstoord. Acupunctuur is een middel om het evenwicht te herstellen.**

Binnen de Traditionele Chinese geneeskunde, waarvan acupunctuur een onderdeel is, gaat het voortdurend om de juiste balans tussen Yin Qi en Yang Qi, energieën die we overal in tegenkomen. Binnen je lichaam zorgen deze energieën ervoor dat je weefsels en organen gezond blijven.

Lukt het je niet om zelf de weg terug te vinden naar de ontspanning of om je energieniveau te verhogen, dan kan acupunctuur je daarbij helpen. Het herstellen van je balans doet de acupuncturist met behulp van het plaatsen van naaldjes op je huid, op acupunctuurpunten. Deze hebben een specifieke werking en jouw

lichaam krijgt hierdoor een prikkel, waardoor het zelfhelend vermogen weer in werking wordt gezet. Het effect is snel merkbaar, en bij een behandeling op een wat langere termijn word je weerbaarder en vind je gemakkelijker een balans tussen stress en ontspanning, wat gelijktijdig een gunstige uitwerking heeft op je vermoeidheid.

Stress kent vele gezichten. Je slaapt bijvoorbeeld slecht of je hebt regelmatig hoofdpijn of eczeem, je raakt geïrriteerd of depressief, en in het ergste geval beland je in een burn-out. Soms krijgt men al stress wanneer aan naaldjes wordt gedacht.

Dat is niet nodig, want ze zijn heel dun en flexibel, zodat je bij het inbrengen maar weinig voelt. Gedurende de 21 jaar dat ik werkzaam ben als acupuncturiste, heb ik stressgerelateerde klachten regelmatig behandeld, met positief resultaat.



## Acupunctuur-Belfor

Diana Belfor

Dijkgravenlaan 77, 2352 RN Leiderdorp  
telefoon 071-5424363 | mobiel 06-23563173  
[www.acupunctuur-belfor.nl](http://www.acupunctuur-belfor.nl)