

Wat kan verbetering brengen?

De menopauze kan lang duren. Een aantal klachten is te verminderen door het veranderen van de leef- en voedingswijze. Maar als dit niet kan of onvoldoende helpt is het prettig te weten dat acupunctuur kan ondersteunen in dit proces.

Hoe werkt de acupuncturist in op de klachten?

De acupuncturist onderzoekt welke energieën er bij de vrouw bij de overgang veranderd zijn. Hij of zij combineert de informatie uit het gesprek & onderzoek van pols en tong.

Hierdoor wordt duidelijk welke energie er uit balans is en in welke mate de Nierenergie is afgenomen. (naarmate we ouder worden, vermindert onze Nierenergie). Acupunctuur is een goede vervanging voor de hormonale therapieën. Acupunctuur is een therapievorm die alle symptomen in ogenschouw neemt, en bij elke vrouw werkt op haar specifieke klachten.

Wordt acupunctuur terugbetaald?

Behandeling door een acupuncturist die aangesloten is bij de BAF (Belgian Acupunctors Federation) wordt door enkele mutualiteiten gedeeltelijk terugbetaald. Informatie hierover is te verkrijgen bij uw ziekenfonds of bij de BAFacupuncturist.

Ook hebben een aantal verzekeringsmaatschappijen terugbetalingakkoorden afgesloten met BAF in het kader van hun (sport)ongevallen- en hospitalisatieverzekering. U kunt hierover informatie vinden in uw polisvoorwaarden, bij uw makelaar of bij de BAF-acupuncturist.

Erkende acupuncturisten

De adressenlijst van acupuncturisten, erkend door de wettige beroepsvereniging Belgian Acupunctors Federation BAF, kan geraadpleegd worden op de website **www.acupunctuur-baf.be**.

Menopauze Acupunctuur kan helpen



Wat is Menopauze?

De menopauze wordt ook wel overgang genoemd en begint rond de leeftijd van 47 jaar. De menstruatiecyclus verandert, wordt onregelmatiger, en stopt uiteindelijk.

Aanvang

Wanneer de menstruatie gedurende 12 opeenvolgende maanden is uitgebleven, spreekt men over de aanvang van de menopauze.

Er zijn vrouwen die makkelijk door deze fase heen komen maar helaas geldt dit niet voor allen.

De hevigheid van alle symptomen is afhankelijk van de snelheid waarmee het oestrogeengehalte daalt.

Oorzaak?

Aan de basis ligt een afname van vrouwelijke hormonen, namelijk de oestrogenen.



Symptomen:

- De temperatuurregeling wordt verstoord. De lichaamstemperatuur wordt warmer; dit zijn de opvliegers die zowel overdag als 's nachts kunnen voorkomen. De nachtrust kan eronder gaan lijden waardoor er vermoeidheid ontstaat. Een paar nachten niet door kunnen slapen is meestal geen punt, maar als dit weken, maanden of zelfs langer duurt, dan ontstaat er chronische vermoeidheid.
- Osteoporose of botontkalking; hierdoor kunnen problemen optreden in de gewrichten en de wervelkolom.
- Hitteopwellingen kunnen naar het hoofd stijgen en duizeligheid, oorsuizingen, migraine en zelfs verhoogde bloeddruk veroorzaken. Oestrogenen beschermen de vrouw tegen klachten van hart en bloedvaten vóór de menopauze.
- De hormonenafname heeft ook invloed op de spijsvertering. De werking van maag en darmen kan veranderen waardoor er gewichtstoename kan optreden.
- Slijmvliezen van huid, blaas en vagina worden droger; zodat infecties makkelijk voorkomen.
- De haren worden grijs en dunner en vallen sneller uit.
- Emotionele klachten kunnen de kop opsteken, zoals stressgevoeligheid, prikkelbaarheid, humeurigheid, zwaarmoedigheid, gejaagdheid of angstigheid. Wanneer er lange tijd slaapstoornissen zijn, kunnen deze atypische klachten nog toenemen.

Chinese benadering:

De voortplantinghormonen horen, volgens de Chinese visie op gezondheid, bij de Nierenergie. De Nierenergie (Yuan Qi) is de basis van het leven en van vele processen die in het lichaam plaatsvinden.

In de Nierenergie onderscheidt men een yin-component en een yang-component.

- Yin: Yin staat voor vele aspecten en één daarvan is koelen; maar yin heeft nog veel meer functies: herstellen, bevochtigen, harmoniseren, voortbrengen en geldt voor de nachtperiode.

- Yang: Yang staat voor actie, verwarming, beweging en staat voor de dagperiode.
- Balansverstoring tussen het koelen (yin) en het verwarmen (yang) van het lichaam. De koelende energie kan de verwarmende energie niet meer onder controle houden, met als gevolg een golf van warmte die stijgt vanuit de voeten naar het hoofd.
- Verstoorde nachtrust door verstoorde yinperiode. Wanneer dit met hitteopwellingen gepaard gaat, dan is er teveel warmte (yang) in de yinperiode. Als de nachtrust lange tijd wordt verstoord, word je te moe en heb je minder energie!
- Minder energie betekent zowel minder yin als yang energie. Dus in de dagperiode kunnen er ook problemen ontstaan: opvliegers en vermoeidheid.
- De Nierenergie staat ook in voor de botvorming in het lichaam. Afname van deze energie zal dus ook de botstructuur doen veranderen! En omdat de Nierenergie aan de basis van alle lichaamsenergieën staat, zullen deze ook minder goed functioneren.
- Wanneer de Nierenergie de Leverenergie niet meer goed voedt, krijg je last van de emoties van de Lever: moeilijker met stress omgaan, sneller geïrriteerd zijn, sneller naar het hoofd stijgen (hoofdpijn, migraine, etc.).
- Wanneer de Nierenergie de Hartenergie niet meer goed in balans houdt, zal de Hartenergie reageren met hartkloppingen, gejaagdheid etc.
- Wanneer de yang-energie teveel verwarmt, wordt de yin-energie als het ware droger en werkt de bevochtigende functie niet meer goed. Zo ontstaat er droogte in de bedekkende lagen van het lichaam, zowel van binnen (blaas, vagina) als van buiten: huid, haren en nagels. Door de droogte kunnen deze orgaanenergieën minder goed functioneren.