

Acupunctuur  
kan helpen

bij  
**stress**

# Stress

In onze maatschappij heeft iedereen het steeds over stress, maar wat bedoelt men hier eigenlijk mee ?

We onderscheiden twee vormen van stress :

- **positieve stress**, die we zelf zoeken : een uitdaging, romantiek, enz. ...
- **negatieve stress**, die we ervaren als opgelegd, waartegen we ons machteloos voelen.

Door positieve stress worden we sterker ; door negatieve stress worden we zwakker.

## Wat zijn de verschillende soorten negatieve stress ?

We kunnen negatieve stress krijgen door koude, hitte, lawaai, overmatige lichamelijke inspanning, mentale en emotionele stress, gedwongen fysieke beperking, letsel, overprikkelingen van de zintuigen, giftige chemicaliën, teveel eten, onvoldoende slapen en zelfs zwangerschap.

## Hoe reageert het lichaam op deze stress ?

### 1. Alarmreactie

Het lichaam vertoont rusteloosheid, nervositeit en 'zenuwen'.

### 2. Verzet

Het lichaam zal trachten om de toegebrachte schade te herstellen door eigen biochemische functies. Als de hulpbronnen voldoende zijn om de stress te overwinnen, past de persoon zich aan en herstelt.

### 3. Uitputting (als de stress te sterk is)

Dit uit zich door vergrote bijniereën en een verminderd immuunsysteem. De overstresste persoon zal een soort van **aanpassingsziekten** krijgen, zoals hoge bloeddruk, vochtophoping, artritis, hartvergroting, ataques, maagzweren, nierziekten, zwangerschapsvergiftiging, allergieën, suikerziekte, neurologische afwijkingen of kanker.

## **Wat kan acupunctuur hier aan doen ?**

Men kan het menselijk lichaam bekijken als een batterij. Deze batterij loopt leeg als men ze niet op tijd oplaadt.

Een batterij heeft een positieve en een negatieve pool waartussen stromen energie heen en weer gaan als de omstandigheden gunstig zijn.

De positieve pool weerspiegelt het mentale : waarnemen, denken, onthouden, emoties, enz.

De negatieve pool komt overeen met het lichamelijke en ook de energiereserve : de organen en de functies die ermee verbonden zijn.

Hoe meer we gestimuleerd en gestresst worden, hoe meer levensstroom er tussen beide polen van onze batterij heen en weer moet gaan, hoe meer energie er verbruikt wordt en hoe vlugger onze batterij leeg raakt. Als onze batterij bijna leeg is, verschijnen deze **aanpassingsziekten**.

Acupunctuur is een **ideale** manier om deze energiestroom tussen deze twee polen weer in evenwicht te brengen (enerzijds gaan we de gestresseerde geest kalmeren en anderzijds gaan we de orgaanfuncties herstellen). Zo zal de batterij niet leeglopen, voelen we ons beter in ons vel en hebben we minder kans op ziek worden.

## **Wat is acupunctuur?**

Acupunctuur is een volwaardige geneeswijze die reeds meer dan 2000 jaar oud is. Deze oosterse geneeswijze legt vooral de nadruk op de ganse mens en niet op symptomen. Tijdens een behandeling tracht de acupuncturist de wanverhouding van energie terug in balans te brengen. De mens bestaat o.a. uit een netwerk van energiebanen of meridianen. Hierin moet normaal de energie zich evenwichtig en harmonisch bewegen. Indien dit niet het geval is, dan treedt er een ziekte of pijn op.

Acupunctuur kan dus perfect toegepast worden bij stressstoestanden en stressgebonden klachten.

De behandeling bestaat uit het aanprikken van welbepaalde punten (acupunctuurpunten), gelegen op de energiebanen.

## **Traditionele Chinese geneeskunst in een moderne samenleving**

De westerse medische wetenschap heeft de laatste honderd jaar een geweldige ontwikkeling doorgemaakt. Maar ondanks alle vooruitgang is er nog maar weinig bekend over de complexe wisselwerking tussen alle (lichamelijke en psychische) genezingsprocessen. De Traditionele Chinese geneeskunst daarentegen heeft een duidelijk holistisch uitgangspunt, waarbij de mens als eenheid van lichaam en geest gezien wordt.

Traditioneel opgeleide acupuncturisten gebruiken de ideeën en behandelingswijzen uit de Traditionele Chinese geneeskunst, als aanvulling op de klassieke geneeskunde. Zoeken naar evenwicht, harmonie en natuurlijk herstel kenmerkt deze manier van werken.

## **Wordt acupunctuur terugbetaald?**

Behandeling door een acupuncturist die aangesloten is bij de BAF wordt door enkele mutualiteiten gedeeltelijk terugbetaald. Informatie hierover is te verkrijgen bij uw ziekenfonds of bij de BAF-acupuncturist.

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.tv](http://www.acupunctuur.tv) ,

of is verkrijgbaar door een aan uzelf geadresseerde en voldoende gefrankeerde omslag te sturen naar:

**BAF, Postbus 82, 2900 Schoten.**

