

Wat kan acupunctuur doen?

Acupunctuur kan een ondersteuning zijn in het behandelen van depressie.

De acupuncturist tracht steeds het evenwicht in het lichaam te herstellen, nl de energie beter te doen stromen en indien nodig Leegtes aan te vullen... .

Dit gebeurt door het aanprikken van bepaalde punten, gelegen op de energiebanen, de meridianen, die heel ons lichaam doorkruisen. Het kan zeer nuttig zijn deze therapie te combineren met bepaalde lichaams- of ademhalings oefeningen.

De patiënt zal ook aangespoord worden om - indien mogelijk - bepaalde externe factoren te veranderen of zijn eigen levenswijze of levenshouding aan te passen. Zo werkt hij ook zelf aan zijn bewustwordingsproces.

De westerse medische wetenschap erkent ook het feit dat acupunctuur het zo belangrijk evenwicht in neurotransmitters kan herstellen.



Wordt acupunctuur terugbetaald?

Behandelingen door acupuncturisten, die aangesloten zijn bij de BAF (Belgian Acupunctors Federation) worden door een aantal mutualiteiten gedeeltelijk terugbetaald. Informatie hierover kan u bekomen bij uw mutualiteit of BAF-acupuncturist.

Ook zijn er met een aantal verzekeringsmaatschappijen terugbetalingsakkoorden afgesloten met BAF in het kader van (sport)ongevallen en hospitalisatieverzekering. Raadpleeg hiervoor uw polisvoorwaarden bij uw makelaar of uw BAF-acupuncturist.

Erkende acupuncturisten

De adressenlijst van de acupuncturisten, die erkend zijn door BAF, kan u raadplegen op de website: "www.acupunctuur-baf.be"



© Copyright Belgian Acupunctors Federation BAF 2018

Depressie Acupunctuur kan helpen



Wat is depressie?

Iedereen voelt zich wel eens lusteloos, neerslachtig of down. Vaak gaat het dan om reacties op bepaalde tegenslagen of problemen, situaties die we niet kunnen verwerken.

Wanneer deze gevoelens echter langere tijd blijven aanhouden en men zich daar niet over kan zetten, kunnen we spreken van **depressie**.

Depressie komt voor in alle lagen van de bevolking en op eender welke leeftijd.

Ze gaat gewoonlijk gepaard met klachten zoals vermoeidheid, angst, slapeloosheid, gebrek aan eetlust, spontaan wenen, verminderde seksuele gevoelens... .

Benadering door de westerse geneeskunde

Ons organisme functioneert door de neurotransmitters, die in onze hersenen worden geproduceerd. Dit zijn chemische stoffen, die onze hersencellen gebruiken voor overdracht van signalen.

Er zijn er een heel aantal van, zoals acetylcholine, dopamine, noradrenaline, serotonine, beta-endorfines en cortisol.

Het is vooral de verhouding dopamine/cortisol en een tekort aan serotonine en noradrenaline die bepalend zijn voor het zich al dan niet gelukkig voelen.

Mogelijke behandeling

Binnen de klassieke geneeskunde wordt vaak onmiddellijk met antidepressiva gestart. Deze medicamenten vullen de tekorten aan neurotransmitters bij.

Hoe bekijken we dit binnen de Chinese Geneeswijzen?

Het belangrijkste concept binnen de Chinese Geneeswijzen is het streven naar **een evenwicht tussen Yin en Yang**.

Wat ons lichaam betreft, heeft Yin te maken met Bloed, lichaamsvloeistoffen en onze kostbare "Essentie". Kort samengevat symboliseert Yin het materiële aspect.

Yang heeft meer te maken met lichaamsprocessen, activiteit, dus eerder het niet-materiële aspect.

Zo behoren onze gevoelens, emoties en het mentale aspect tot onze Yange energie.

Yin en Yang zijn niet van elkaar te scheiden, en van elkaar afhankelijk. Yange energie vindt zijn basis en anker in de Yinne energie.

Indien deze laatste tekort schiet, wordt onze Yange energie minder stabiel en kan dit verstoringen geven in ons emotionele leven.

Iedereen kent wel het gezegde: "Een gezonde geest in een gezond lichaam"

Meestal zijn klachten in een beginstadium te herleiden tot een "blokkering" van de vrije energiestroom (Qi Stagnatie) in ons lichaam. De oorzaak hiervan kan bijvoorbeeld "stress" zijn, door een situatie die men niet goed aankan.

Indien deze toestand gedurende langere tijd aanhoudt, kan die ook tot uitputting van onze energiereserves (Leegte) leiden. Dit kan dan op zijn beurt een burn-out veroorzaken.

Deze kan dan variëren van moedeloosheid, sombere gedachten, wisselende stemmingen, agitatie, prikkelbaarheid naar rusteloosheid, angstgevoelens, huilen zonder reden of abnormale emotionele reacties en kan zelfs tot zelfdoding of moord leiden.

