



Acupunctuur voor M/V: al eeuwen personalized medicine

Het schone verschil

De vrouw van vandaag is een veelzijdige vrouw. Zij is in de eerste plaats vrouw en daarnaast vaak partner, moeder van kinderen, mantelzorger en werkende vrouw met eigen carrière, die jaar na jaar elegant alle ballen in de lucht houdt. De lat ligt hoog.

Haar energieniveau is onderhevig aan de schommelingen van de hormoonhuishouding. Deze reguleert de lichamelijke processen als de menstruatiecyclus, zwangerschap en bevalling en het voeden van haar pasgeborene. De menopauze rondt deze cyclische processen af. Door deze schommelingen raken vrouwen relatief gemakkelijk uit balans, zowel lichamelijk als mentaal. Dit is een groot verschil met de man, die door afwezigheid van deze wisselende hormonale invloed over een meer gelijkmatig energieniveau beschikt.

Ook op andere gezondheidsgebieden dan het hormonale blijken vrouwen anders te reageren dan mannen. Denk aan hartklachten; bij vrouwen manifesteert een hartinfarct zich op een andere manier dan bij mannen. Hierdoor worden bij vrouwen vaak infarcten gemist en te laat onderkend. Vrouwen duiden eerder dan mannen hun klachten als emotioneel. En soms dus onterecht.

Natuurlijk ongemak of niet

De menstruatie, de zwangerschap en de menopauze zijn natuurlijke processen die geen noemenswaardige problemen hoeven op te leveren. Veel vrouwen ervaren dat echter anders. Opmerkelijk is dat vrouwen deze ongemakken accepteren, het hoort erbij. Er is immers geen sprake van een ziekte, hetgeen in de meeste gevallen gelukkig inderdaad zo is. Pas als het dagelijks functioneren wordt belemmerd gaan vrouwen op zoek naar een oplossing. Pijnstilling en hormonale interventie horen vaak bij de aanpak. De huis-, tuin- en keukenmiddeltjes zijn dan al de revue gepasseerd.

Acupunctuur – al eeuwen personalized medicine

Grote troef van het systeem achter acupunctuur is de zeer individueel gerichte en holistische aanpak. Tegenwoordig spreekt men in de reguliere zorg van personalized medicine, met als hamvragen: waarom ontwikkelt de ene persoon wel deze ziekte en de ander niet, waarom werkt dit medicijn bij de ene patiënt wel en bij de ander niet of minder, of met meer bijwerkingen? Wat maakt het verschil en kunnen we dat voorspellen?

Vanuit het systeem van de Traditionele Chinese Geneeskunde is de acupuncturist van oudsher getraind in het opsporen van het puur individuele achter een gezondheidsklacht. De ene buikpijn is de andere niet, dus ook de behandeling zal verschillen. Geen mens is immers hetzelfde. Bovendien is de voortdurende interactie tussen lichaam en geest een gegeven waarmee de acupuncturist rekening houdt. Deze wijze van werken maakt het de acupuncturist ook mogelijk de reactie van het individu te voorspellen op een invloed van buitenaf, bijvoorbeeld voeding, medicatie of klimaat. Op basis van het totaalbeeld kiest de acupuncturist voor een op de persoon toegesneden behandeling.

In het algemeen verbetert acupunctuur de gehele energiehuishouding van zowel de man als de vrouw, waardoor men zich fitter en gezonder voelt. Acupunctuur heeft een preventieve werking. Het vergroot de natuurlijke weerstand, het verhoogt de pijngrens en stimuleert de levenslust. Alleen al hierdoor kan een gezondheidsprobleem beter hanteerbaar zijn.

De vrouwelijke cyclus als hulpmiddel

Het gevoel van vitaliteit is geen constant gegeven: het verschilt per persoon en ieder persoon kent zo zijn eigen energie-swings.

Grootverbruik van de vitale energie door drukke werkzaamheden en een stressvolle leefwijze kan hormoonstommelingen uitvergroten. Een bestaande vermoeidheid die steeds na de menstruatie storend voelbaar wordt, een doorgaans prettig hoge activiteit die vlak voor de menstruatie tot een onplezierige prikkelbaarheid leidt. Juist dit soort symptomen in relatie tot de menstruatiecyclus kunnen de acupuncturist op het spoor brengen van de onderliggende oorzaak van meerdere, op het oog onsamenvattende klachten.* Deze kunnen hierdoor bij de bron behandeld worden. Leef- en voedingsstijl en emotionele aspecten die de belastbaarheid kunnen ondermijnen, komen bij de behandeling aan bod. Hiermee helpt de acupuncturist de vrouw meer inzicht te verkrijgen en zo in balans te komen, zich niet (langer) belemmerd of overvallen te voelen door het effect van haar hormonen en zich weer stevig in haar schoenen en prettig in haar vel te voelen.

Acupunctuur, ook complementair

Een voordeel van acupunctuur is dat het nauwelijks bijwerkingen heeft. Het stimuleert de eigen lichaamsfuncties, waardoor zich gezond voelen weer gewoon wordt, vaak zelfs met blijvend effect. Zo is acupunctuur zeer geschikt voor de jonge vrouw met menstruatieklachten aan wie vaak als oplossing de anticonceptiepil wordt voorgeschreven.

Dit neemt niet weg dat een medicinale hormoonbehandeling soms noodzakelijk kan zijn. Acupunctuur biedt in dat geval een goede ondersteuning van de reguliere interventie. Een goed voorbeeld is begeleiding met acupunctuur van vruchtbaarheidstrajecten zoals IVF, IUI en ICSI. Onderzoek wijst uit dat de slagingskans hierdoor toeneemt.* Bovendien dempt acupunctuur de onrust en lichamelijke ongemakken, die hormonen en het totale proces bij de vrouw teweeg kunnen brengen. Acupunctuur, op het juiste moment uitgevoerd, kan een kind in stuitligging aanzetten tot draaien, waardoor een keizersnede voorkomen kan worden. Uiteraard gebeurt dit in overleg met de gynaecoloog of verloskundige.* Het stimuleren van een acupunctuurpunt op het onderbeen (PTNS) heeft een gunstige invloed op de bekkenbodem en incontinentie door overactieve blaas.* De menopauze met al haar onregelende klachten en emoties kan door acupunctuur soepeler en evenwichtiger verlopen.*

‘Warme’ mannen

Mannen beschikken zoals gezegd over een gelijkmatigere energie en doorgaans over een groter fysiek vermogen, zeg maar meer PK's onder de motorkap. Volgens de Traditionele Chinese Geneeskunde genereren mannen daardoor meer warmte dan vrouwen. De acupuncturist houdt hiermee rekening bij het zoeken naar de oorzaak van gezondheidsklachten bij de man. Om bij de beeldspraak van de motor te blijven: deze kan oververhit raken, met symptomen als hoge bloeddruk, brandend maagzuur, zich gestrest en snel geïrriteerd voelen, huidklachten en work- en sexaholic gedrag. Anderzijds kan de motor koud zijn, waardoor deze niet start, of na de start traag op gang komt. Denk hierbij aan moeheid, niet tot daden komen, concentratieproblemen, laag libido, overgewicht. De acupuncturist brengt uiteenlopende klachten terug tot een onderliggende oorzaak en richt daar de behandeling op. De acupuncturist zal ook de man prikkelen om zijn gezondheid zelf positief te beïnvloeden, door leef- en voedingsstijl en emotionele aspecten tijdens de behandeling met hem te bespreken.

Onderzoek en informatie

- Meer informatie over acupunctuur en verwijzing naar de onderzoeken* achter deze folder kunt u vinden op www.acupunctuur.nl
- Voor wetenschappelijke onderzoeken en publicaties zie www.nederlandskeniscentrumacupunctuur.nl
- De WHO hanteert een indicatielijst met een groot aantal gezondheidsklachten, waarbij acupunctuur bewezen een effectieve behandeling is. Zie www.who.int



NEDERLANDSE
VERENIGING VOOR
ACUPUNCTUUR

Acupunctuur op veel punten inzetbaar

- | | | |
|-----------------------|--|----------------------------|
| • ademhalingsklachten | • maag- en darmklachten | • rugklachten |
| • blaasklachten | • menstratieklachten | • reumatische aandoeningen |
| • burn-out | • ondersteuning bij de
behandeling van kanker | • slaapproblemen |
| • hoofdpijn | • overgang | • sport |
| • hooikoorts | • overgewicht | • stoppen met roken |
| • huidproblemen | • pijn | • vruchtbaarheidsproblemen |
| • kinderen | | • zwangerschap |



De serie NVA folders zijn te vinden op www.acupunctuur.nl

Deze informatie wordt u aangeboden door de Nederlandse Vereniging voor Acupunctuur (NVA). De NVA zorgt voor goed opgeleide en betrouwbare acupuncturisten, ook bij u in de buurt. De NVA hanteert hoge standaards voor opleiding en nascholing, praktijkvoering, hygiëne en ethiek. Bij een NVA-acupuncturist bent u in goede handen! Kijk op www.acupunctuur.nl.