

Ineke Feldmann is acupuncturist, zij is gespecialiseerd in laseracupunctuur en electro acupunctuur voor o.a. pijnbestrijding. Ze begeleidt vrouwen met infertiliteitsproblemen, en Burn-outklachten. Zij zoekt met haar kennis van de Westers medische wereld, de combinatie met de Oosterse geneeskunde.



Acupunctuur om uit je winterdepressie te komen

Weg met die winterdepressie

Vooraf tijdens de donkere maanden kun je bevangen worden door gevoelens, die je tijdens de zomermaanden minder hebt. In mijn praktijk spreek ik regelmatig patiënten, die last hebben van gevoelens die toegeschreven kunnen worden aan een winterdip. Laten we voorop stellen dat je zeker niet de enige bent. Dat maakt het niet minder vervelend, want het is echt geen pretje. Ik begrijp dat. Je wilt opgewekt, fris en vol energie de dag beginnen, maar op de een of andere manier lukt dat even niet. Maar juist omdat zoveel mensen zich hierin herkennen, is er gelukkig veel onderzoek naar gedaan. Onderzoek waaruit blijkt, dat een burn-out in de winterperiode verholpen kan worden. Lees mee over mijn effectieve oplossingen om de winterdepressie aan te pakken.

Symptomen bij winter blues

Er zijn nogal wat klachten die je kunt ervaren als je last hebt van burn-outgevoelens tijdens de winter. Herken je de volgende symptomen, dan is de kans groot dat hiervan sprake is:

- Prikkelbaarheid
- Lusteloosheid
- Vermoeidheid
- Nervositeit
- Behoeft aan snoepen
- Concentratieproblemen
- Spierpijn en/of
- Obstipatie

Uiteraard hebben we allemaal wel eens last van deze klachten en gaan ze gelukkig ook weer over. Maar als het je functioneren in het dagelijks leven in de weg staat, dan raad ik je aan eens contact met mij op te nemen.

Oorzaken burn-outgevoelens tijdens de donkere maanden
Over de exacte oorzaak van een winterdepressie en de daaraan gerelateerde burn-outgevoelens is nog niet veel bekend. Wetenschappers zijn het er wel over eens, dat de verhouding tussen daglicht en donkerte een rol speelt. Als het donker wordt, maakt het lichaam melatonine aan. Een stof dat je voorbereidt op de nachtrust. Omdat het in de wintermaanden al vroeg donker is, raakt je biologische klok in disbalans met je normale dag- en nachtritme. Je bent 's avonds minder productief en kan 's morgens moeilijk je bed uitkomen. De combinatie van teveel melatonine en de verstoring in je dag- en nachtritme heeft als gevolg, dat de aanmaak van activatiehormonen en neurotransmitters negatief wordt beïnvloed. En het gevolg is daar: een winterdepressie

Reset van je energiehuishouding met acupunctuur

Je lichaam vraagt in deze situatie eigenlijk om een reset. Blokkades opheffen, waardoor je energiehuishouding weer op orde komt. Acupunctuur is de behandeling die hierbij kan helpen. Wat ik doe, is in eerste instantie een luisterend oor bieden. Vervolgens stellen we samen een behandelplan op. Het aantal acupunctuurbehandelingen is van tevoren niet aan te geven. Dat is afhankelijk van de aard en de mate van problemen waar je tegenaan loopt. Maar daar komen we wel uit.

Ervaar mijn acupunctuurbehandeling

In een gemoedelijke sfeer en in een oase van rust en reinheid, ga ik met je aan het werk. Ik plaats, speciaal daarvoor geprepareerde, naaldjes voorzichtig op plekken van je lichaam waar behandeling nodig is. De plek en het aantal in te brengen naaldjes is afhankelijk van de aard van je klachten en de mate van herstel. Per behandeling kan dit dus verschillen. De naaldjes blijven voor een korte tijd zitten, terwijl ze hun werk doen.

Afhankelijk van uw aanvullende verzekering kunt u de kosten geheel of gedeeltelijk vergoed krijgen. Dit gaat niet ten koste van uw eigen risico, en u heeft geen verwijsbriefje van de huisarts nodig. Heeft u vragen of wilt u meer weten, kijk dan op www.acupunctuurpraktijk-hoorn.nl. Of stuur een mail naar info@acupunctuurpraktijk-hoorn.nl.