

Slapeloosheid



Een derde van alle mensen in Nederland heeft slaapproblemen en zo'n tien procent kampt zelfs met chronische slapeloosheid.

Het gebruik van slaapmiddelen heeft zo zijn nadelen: het is een belangrijke kostenpost voor de maatschappij, werkt verslavend en verhoogt het risico op ongelukken door zijn nawerking in het dagelijks leven.

Acupunctuur biedt hier een aantrekkelijk alternatief omdat deze al de hierboven genoemde nadelen niet heeft.

Het gebruik van een bepaald acupunt kan al een groot verschil maken, een punt dat ook eenvoudig met acupressuur te behandelen valt.

We hebben het hier over een punt dat zich tussen de ogen bevindt, vlak boven de neusbrug.

Als je dit punt masseert voor het slapen gaan, bij voorkeur tegen de klok in, slaap je beter. Nog beter is het om er dan een speciaal magneetje op te plakken.



Bel of mail even de praktijk om daarover meer informatie te krijgen.