

## 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 werkt verslavend en verhoogt het risico op ongelukken door zijn nawerking in het dagelijks leven. Acupunctuur biedt hier een aantrekkelijk alternatief omdat deze de hierboven genoemde nadelen niet heeft.

Het gebruik van één 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, het acupunt Yintang.

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

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

