

Menstruatieklachten

In principe is een gezonde menstruatiecyclus vrij van klachten. Toch zijn er veel vrouwen die last hebben van zowel lichamelijke als emotionele menstruatieklachten. Soms zijn de klachten zo erg dat zij een paar dagen niet normaal kunnen functioneren. Dat is erg vervelend. Bovendien is de menstruatie een natuurlijk proces dat niet elke maand tot zoveel ongemak zou mogen leiden.

Vóór de menstruatie

Menstruatieklachten ontstaan vaak door de hormoonwisselingen die in de periode voor en tijdens de menstruatie plaatsvinden. De meeste klachten doen zich voor in de periode voordat de menstruatie begint. Dat noemen we het Premenstrueel Syndroom (PMS). De klachten kunnen zowel emotioneel als lichamelijk zijn. Veel vrouwen met PMS hebben last van stemmingswisselingen, prikkelbaarheid en somberheid. Veel voorkomende lichamelijke klachten zijn pijn in de buik, vermoeidheid, hoofdpijn, gewrichtspijn, ruggijn en pijnlijke borsten.



Het herstellen van het evenwicht

Acupunctuur is een onderdeel van de Traditionele Chinese Geneeskunde. Deze eeuwenoude geneeskunde is gebaseerd op het inzicht dat lichamelijke en geestelijke klachten voortkomen uit verstoringen in de energiehuishouding van het lichaam. Met acupunctuur kunnen deze verstoringen worden hersteld en wordt de energiestroom in uw lichaam weer in balans gebracht. Acupunctuur zet het lichaam en de geest aan zichzelf te genezen. Tijdens een acupunctuurbehandeling worden heel dunne naaldjes geplaatst op bepaalde punten op het lichaam. U voelt daar bijna niets van. Om het effect van de behandeling te vergroten, kunnen bijvoorbeeld de naaldjes worden verwarmd met moxa (bijvoetkruid). De naaldjes blijven ongeveer twintig minuten zitten. Acupunctuur heeft nagenoeg geen bijwerkingen. De behandeling kan worden aangevuld met massage, kruidentherapie of een voedingsadvies.

De cyclus

Behalve premenstruele klachten zijn er ook klachten die voortkomen uit een verstoring in de menstruatiecyclus. Als de menstruatiecyclus uit balans is, kan de menstruatie onregelmatig worden, te lang aanhouden of juist te kort duren. Het kan ook leiden tot overmatig bloedverlies, tussentijdse bloedingen of menstruatiepijn. Veel vrouwen denken dat alle genoemde klachten nu eenmaal bij de menstruatie horen. Dat is niet waar. Een gezonde menstruatie is regelmatig, doet geen pijn en wekt geen sterke emotionele reacties op.

Wat kan acupunctuur doen?

Een acupunctuurbehandeling is gericht op uw hormoonhuishouding en op de energiebalans in uw buik. Maar ook elders in het lichaam kan de energiebalans verstoord zijn waardoor uw menstruatie niet goed verloopt. Soms wordt een behandeling aangevuld met kruidentherapie. Een acupunctuurbehandeling brengt uw energiehuishouding in balans. Hierdoor krijgt de menstruatie weer een gezond verloop en verdwijnen de lichamelijke en emotionele klachten. Hoeveel behandelingen nodig zijn, is afhankelijk van de aard en ernst van uw klachten. Uw acupuncturist vertelt u hier meer over.