Vergoedingen

Indien u voor acupunctuur verzekerd bent, kunt u de factuur voor de behandeling bij uw verzekering indienen. Voor acupunctuur geldt géén eigen risico en de kosten van een acupunctuurbehandeling gaan niet ten koste van uw eigen risico.
U heeft geen verwijsbrief van de huisarts nodig.
Voor tarieven verwijs ik u naar mijn website:
www.qicentrum.eu

5 Elementen voedingsadvies

Een 'Chinees' voedingsadvies volgens de 5 Elementen is gebaseerd op uw klachten en constitutie. Ik let er speciaal op, dat het persoonlijke advies is afgestemd op wat u kunt verteren, zowel letterlijk als figuurlijk. Samen werken we aan een nieuwe manier van eten. Buikklachten, een opgeblazen gevoel, vermoeidheid, maagzuur, een brijïge ontlasting, zoete trek en eetbuien worden hiermee aangepakt.
U zult merken, dat u meer energie (Qi) krijgt, fitter wordt en u lekkerder in uw vel voelt.

Qi Gong

Qi Gong is een Chinese bewegings- en meditatieleer.
Met rustige bewegingen bereik je een fijne ontspanning van lichaam en geest.
De energie stroomt vrij door je lichaam, zonder blokkades en de balans wordt hersteld. Je voelt je vitaal en energiek.
De zachte en vloeiende oefeningen zijn gemakkelijk en snel aan te leren.
Qi Gong maakt je gedachten rustig je hoofd leeg en zet je het zelfhelende vermogen van het lichaam in werking.
Qi = energie. **Gong** = werken.
Qi Gong = werken met energie!

Qi Centrum
praktijk voor acupunctuur

Qi Centrum A-Z
Dorpsstraat 151
1534 NH Oostknollendam

06-57925086

contact@qicentrum.eu
www.qicentrum.eu

Ellis Jansen

De praktijk bevindt zich op de 1e verdieping die u per trap bereikt.

Acupunctuurpraktijk Qi Centrum is lid van de beroepsvereniging NVTCG Zhong (Nederl. Ver. voor Traditionele Chinese Geneeskunde).
Lidmaatschapsnr.: 2018028.
Tevens is de praktijk aangesloten bij de KAB, Stichting Geschillencommissie.

Zhong
NEDERLANDSE VERENIGING VOOR TRADITIONELE CHINESE GENEESKUNDE

KOEPEL KAB

Qi Centrum
praktijk voor acupunctuur

5 Elementen
Voedingsleer
Qi Gong bewegingsleer

Acupunctuur en traditionele Chinese geneeskunde

Acupunctuur is een eeuwenoude traditionele Chinese geneeswijze, waarbij door het plaatsen van naaldjes in acupunctuurpunten het lichaam in balans gebracht.

Bij welke klachten helpt acupunctuur ?

Acupunctuur helpt bij een groot aantal klachten, ongemakken en ziektes. Mijn klanten komen met o.a. de volgende aandoeningen:

- **vemoeidheid.** burn-out, stress, futloos, lusteloos, geen energie. Acupunctuur voedt het lichaam en neemt stagnaties weg.
- **vrouwenklachten.** nachtzweet en opvliegers, menstruatie-stoornissen (te vaak, te veel, te laat). Acupunctuur helpt ook bij fertiliteitsproblemen en zwangerschapswensen.
- **spijsverteringsproblemen.** geen eetlust, plakkerige ontlasting, een opgeblazen buik, maagzuur, constipatie of diarree, buikkrampen, borrelbuiken en het prikkelbare darmsyndroom. In combinatie met voedingsadvies.
- **hoofdpijn.** door werkdruk, menstruatie, hoofdpijn zonder aanleiding, migraines en aanverwante klachten als misselijk- en duizeligheid.
- **huidaandoeningen.** eczeem, gordelroos, ontstekingen, jeuk, transpiratie, droge huid. Ook allergie en hooikoorts.
- **slaapproblemen.** slecht inslapen, niet of slecht doorslapen, vroeg wakker worden.
- **ledematen.** tintelingen in armen of benen, trillen, doof gevoel, rusteloze benen, koude handen en voeten.
- **mentale verstoringen.** depressie, somberte, piekeren, angst, vergeetachtigheid, snel schrikken, slecht geheugen.
- **Overige klachten.** veel andere klachten dan hier genoemd zijn bij de natuurlijke en holistische aanpak van acupunctuur gebaat.

Acupunctuur en pijnklachten

Acupunctuur werkt uitstekend en snel bij pijnklachten (en andere ongemakken), die volgens de Dokter Tan en Master Tung methodes behandel. Dit zijn zeer effectieve manieren om – chronische – pijnklachten te verhelpen door het balanceren van het lichaam.

Belangrijk is, dat de acupunctuur vrijwel **niet op de pijnlijke plekken plaats vindt.** Het gebied van de klacht wordt hooguit gepalpeerd.

De volgende lichaamsdelen zijn goed en snel te behandelen:

- **nek,** door een verkeerde houding achter de computer of door spanning en stress
- **schouder,** zoals frozen shoulder
- **elleboog,** zoals tennis- of golferselleboog
- **pols,** door rsi
- **vingers,** zoals trigger fingers of pijn door artrose
- **rug,** zoals ischias, of klachten aan onder- of bovenrug
- **heup,** als gevolg van een ontstoken slijmbeurs of misstap
- **knie,** het meest aangedane gewricht in de praktijk
- **enkel,** door verstuikingen of verrekkingen
- **tenen,** door vergroeiingen of een hallux rigidus

Welke klachten zijn o.a. goed en snel te behandelen:

- sportblessures en/of spierpijnen
- peesontstekingen
- klachten in het hele nek-, schouder- en ruggebied
- aandoeningen door ongelukken en valpartijen
- beroepsmatige klachten
- overbelastingen en/of bewegingsbeperkingen
- neurologische aandoeningen
- stijfheid en/of tintelingen

Het aantal behandelingen hangt af van de duur en intensiteit van de klacht. Aan de hand van de pijnlocatie stel ik een persoonlijk behandelschema op en begint de acupunctuur, waarna u ontspannen 20 tot 30 minuten op de behandelbank ligt.

Acupunctuur afspraak

Bij de eerste afspraak vindt er een uitvoerig intakegesprek plaats. Uw beide polsen worden gevoeld en ik bekijk uw tong. Daarna begin ik met de acupunctuur en ligt u circa 20 minuten op de behandelbank.
Cliënten ervaren dit als zeer ontspannen en voelen zich na de behandeling doorgaans erg relaxed.
Bij de volgende afspraak neem ik het behandelplan en het geschatte aantal behandelingen met u door.
Tijdens de behandeling draagt u altijd uw ondergoed en meestal een hemd of shirt. De behandelruimte is prettig verwarmd.

Moxa, cupping en guasha

Indien nodig gebruik ik ook andere technieken die in uw behandelplan passen, zoals cupping, een methode waarbij glazen cups op uw huid worden gezet.

Tevens werk ik veel met moxa, een Chinees kruid dat met een verwarmende werking, waarmee koudeklachten behandeld worden.

Bij guasha wordt uw huid met een steen van jade ‘geschraapt’.
Deze techniek wordt gebruikt om onderhuids bindweefsel los te maken, of als een ontspannende massage.