

Over acupunctuur - Johns Hopkins - Stress Busters 4 Integrative Treatments

<https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/stress-busters-4-integrative-treatments>

3. Acupunctuur (vertaalde tekst)

Acupunctuur is een oude Chinese praktijk waarbij kleine naalden worden gebruikt om het zenuwstelsel en het immuunsysteem te stimuleren. Tijdens de behandeling brengt een erkende acupuncturist haarfijne naalden in de huid op specifieke punten van het lichaam.

Acupunctuur is pijnloos en onderzoek toont aan dat het kan helpen bij het ondersteunen van medisch gebruikelijke behandelingen voor een reeks problemen, waaronder stress, chronische pijn en spijsverteringsstoornissen. Deskundigen merken op dat het bijzonder effectief kan zijn bij slapeloosheid.

3. Acupuncture (originele tekst)

Acupuncture is an ancient Chinese practice involving the use of tiny needles to stimulate the nervous and immune systems. During the procedure, a licensed acupuncturist inserts hair-thin needles into the skin at specific points on the body.

Acupuncture is painless, and research shows it helps support conventional treatment for a range of problems that include stress, chronic pain and digestive disorders. Experts note that it may be particularly effective for insomnia.