

VOORWOORD

Het nieuwe jaar is reeds begonnen. Vanaf deze plek een **gezond** en **gelukkig** 2003 gewenst. Voor U en Uw gezin en familie. Het zijn onzekere tijden, waarin wij leven. Een dreigende oorlog tussen de VS en Irak, terrorisme ligt nog altijd op de loer, en de economie staat er niet rooskleurig voor, de regering is nog steeds zoekende en de normen en waarden vervagen steeds verder. Van één ding kunt u zeker zijn dit jaar en dat is dat wij als team van Chiropractie Rhooon er alles aan zullen doen om Uw gezondheid in goede banen te leiden. De behandeling speelt een belangrijke rol en zo ook het werk van de assistentes, echter het grootste gedeelte van heling zit in Uzelf en wacht om te ontwaken. Ik zal U daarbij helpen en coachen om deze gigant in U 'los te maken'. Bedankt voor het vertrouwen. Samen zullen we er iets van maken!

MANDJES MANIA

In november kwam ik op het idee om iets te doen voor de samenleving, bij voorkeur met Kerstmis. Ik ben al 37 jaar lid van een club, genaamd '**Leven**' en ik besloot dat het tijd werd om een keer contributie te betalen. Het leek mij een goed idee om de financieel zwakkeren in de samenleving, zoals bijstandsmoeders, WAO-gezinnen en ouden-van-dagen een handje te helpen. Deze mensen hebben het vaak zo zwaar, dat ze voor de kerst haast niets extra's kunnen doen. Door middel van 'flyers' hebben we in de praktijk de aandacht van de patiënten getrokken om geld of (eetbare) goederen te doneren t.b.v. deze groep mensen. Ook zijn er veel faxen en e-mails uitgegaan naar bedrijven om hun kerstpakketten af te staan aan het goede doel. Verschillende kranten hebben dit opgepikt en een stukje geplaatst en Stadsradio Rotterdam heeft een kort interview uitgezonden. De respons is goed geweest. Vele goederen, pakketten en financiële donaties (€450,-) zijn binnengekomen om er iets nuttigs mee te doen. Van het geld hebben wij goederen en lekkernijen gekocht om in pakketten te verwerken. Een paar dagen voor de kerst heb ik alles naar de 'Open Hofkerk' in Ommoord gebracht, alwaar 10 dames van alles kerstpakketten hebben gemaakt. Minstens 80 pakketten of manden zijn op een goede plek terechtgekomen.

Vanaf deze plaats: hartelijk dank voor Uw giften en hulp! Zonder U had dit nooit een succes geworden. Dank aan mijn assistentes Elly en Jennie en mijn vrouw, die alles hebben gecoördineerd tussen neus en lippen door. Volgend jaar proberen we het weer en maken het nog grootser. Onlangs heb ik een stichting in het leven geroepen: The Paul Kreukniet Welfare Foundation, om in de toekomst meer van dit soort dingen te organiseren.

INGEBEELDE ZIEKTES

Een paar jaar geleden las ik iets heel interessants in een boek over hypnose. Een hypnotiseur bedacht een experiment om iets aan het licht te brengen. Hij bracht een van zijn studenten onder hypnose en vertelde hem het volgende : "Ik plaats een ijsblokje op de rug van je hand. Voel de koude". In werkelijkheid plaatste hij een muntstuk op de rug van de hand. De hypnotiseur verwijderde daarna het muntstuk en zei: "Nu plaats ik een stukje gloeiend heet metaal op de rug van je hand". Hij plaatste hetzelfde muntstuk op de rug van de hand van de student. Onmiddellijk schreeuwde deze het uit en trok zijn hand weg en zijn gezicht was vertrokken van pijn. Een paar seconden later verschenen er blaren op zijn huid. Na de hypnose werd de student naar zijn ervaringen gevraagd en hij antwoordde dat hij eerst iets kouds had gevoeld en daarna iets zeer heets. Je kunt je voorstellen hoe verbaasd hij was om te horen dat beide reacties waren veroorzaakt door dezelfde munt.

Wat was er nu echt gebeurd? Het onderbewustzijn van de patiënt had geaccepteerd dat de munt een heel heet stukje metaal was. Dit creëerde een zeer echte lichamelijke reactie; de pijn en de blaren waren hiervan het bewijs.

Dit simpele experiment bewijst de uitzonderlijke kracht van verbeelding op het menselijk lichaam. Het laat ook zien dat onbewuste denkbeelden mensen feitelijk ziek kunnen maken. Met andere woorden, psychosomatische ziekten (ziekten met een psychische oorzaak) bestaan en kunnen net zo ernstig zijn als ziekten veroorzaakt door de omgeving of erfelijkheid.

De oorzaak blijft vaak een mysterie. De symptomen worden vaak bestreden door middel van verschillende methoden, welke meestal niet effectief zijn, omdat ze de oorzaak niet aanpakken.

Zou **jij** aan een psychosomatische ziekte kunnen lijden? Als dat zo is, is de enige manier om jezelf te helen je mentale stemming of toestand te veranderen. Stop de denkbeelden, die je ziekte en symptomen veroorzaken en je ziekte zal verdwijnen.

Een goed begin is om niet langer stil te staan bij negatieve gedachten, die je geest binnenkomen. Deze zijn de bron van denkbeelden, die je kunnen schaden. Het is de enige manier om los te komen uit de vicieuze cirkel. Het beste is om je te concentreren op positieve dingen en positieve gedachten. Nog belangrijker, beeld je je eigen genezing in. Positieve gedachten zullen je onderbewustzijn veranderen en beïnvloeden. Je genezing wordt in werking gezet.

Zo doen we dat:

- Twee keer per dag, 5 minuten lang, op een rustige plek, jezelf inbeelden dat je perfect gezond en genezen bent
- Sta niet stil bij negatieve gedachten. Verbeeld jezelf al dat je perfect gezond bent. Sla het proces van helen over. Visualiseer het resultaat, alsof je al genezen bent.

Wanneer je jezelf visualiseert als een gezond persoon, vol vitaliteit en klaar om elke uitdaging aan te gaan, word je vanzelf die persoon.

Onthoud: **Je bent wie je denkt dat je bent!**

80% van de ziekten is psychosomatisch, dus bedenk wat een potentieel deze manier van denken kan schenken. Als je ziek bent ga je naar de dokter, ook al bezit je de mogelijkheid om vele symptomen en 'ziektes' zelf te genezen en preventief te behandelen.

GELUK-WONDER-KERSTENGEL????

Bestaan ze toch, zijn ze toch waar, de kerstverhalen uit onze jeugd?

Voor de eerste keer lag de oproep voor het bevolkingsonderzoek borstkanker in de brievenbus.

Daar doe je aan mee, waarom niet, je voelt je goed.

Een week na de röntgenfoto's komt er een briefje, er is wat twijfel in de beoordeling van de opname, kom even langs voor extra foto's.

Ik schrik, voel even angst, maar kom op; **ik niet!**

Vijf dagen later, mijn huisarts aan de deur. Ik weet het, voordat hij iets zegt: "fout!!"

Drie dagen van angst, mijn wereld stort in en ik denk aan Ruggespraak-4 "genieten".

's Ochtends naar het ziekenhuis, door de reguliere molen, zelf mee kijken bij de röntgen en de echo.

Ik zie niets, de radioloog en de chirurg zien ook niets - een wonder??

Wat het ook is, één ding is zeker; **IK GA GENIETEN!!!!!!**

Elly.

VANDAAG.

Vandaag is de dag,

hij komt maar een keer.

En morgen, dan is het vandaag al niet meer.

Ja mensen geniet van het leven,

het mag, maar doe het vandaag.

Want vandaag is de dag om gelukkig te zijn.

Geen enkele dag is je gegeven,

dan de dag van vandaag,

om voluit te leven.

Om blij en tevreden te zijn....

Gisteren ben je kwijt,

morgen moet nog komen.

Vandaag is de enige dag die je even in handen

mag houden.

Maak er een mooie dag van !

Gezond Blijven.

‘We worden niet begrensd door onze leeftijd;
we worden er door bevrijd’

- Stu Mittleman -

In deze vaste rubriek van ‘Gezond Blijven’ deze keer een stukje over gezondheid, beweging en fitness. Het is kennis, die ik in de loop der jaren door ervaring en literatuur heb opgedaan. Ook het spreken met diverse sportlieden heeft geleid tot mijn eigen visie over fitness. Nog teveel mensen houden vast aan het principe: ‘hoe meer, hoe beter’, terwijl er juist naar de taal van het lichaam moet worden geluisterd. Jezelf over de kop werken in de sportschool, mag dan je uiterlijk verbeteren (vinden sommigen), uiteindelijk draagt het niet veel bij aan een fitter of gezonder lichaam, al is dat nog beter dan helemaal niet sporten. Ook kan sport geen goedmakertje zijn om je 3 keer in de week vol te gooien met drank, snoep of eten. Je moet er van uit gaan, dat een combinatie van de juiste voeding met cardio-fitness (hart/long-fitness, gecombineerd met lichte krachttraining) het beste voor je lichaam en je geest is. Beweeg regelmatig, maar sla ook een keer over als je je niet goed voelt of je er niet toe kunt zetten. Het belangrijkste is plezier hebben in het leven, dan hou je het het langste vol. Zorg de eerste 50 jaar goed voor je lichaam, dan zorgt je lichaam die andere 50 jaar goed voor jou.

Gezondheid en fitness zijn niet hetzelfde.

De meeste individuen begrijpen het verschil niet tussen gezondheid en fitness. Dat leidt tot de frustratie om overdreven te trainen en nog steeds 5 kilo overgewicht aan hun middel geplakt te houden. Nog slechter is dat sommigen het als hun plicht zien om trainen het belangrijkste te maken in hun leven en geloven dat het ze gezonder maakt, terwijl ze elke dag een stap dichterbij vermoeidheid, ziekte en geestelijke uitputting komen. Wat bedoel ik precies met het verschil tussen gezondheid en fitness?

Fitness is de fysieke (lichamelijke) mogelijkheid om een atletische activiteit uit te voeren. Gezondheid, daarentegen, wordt gedefinieerd als de toestand waarin alle systemen van het lichaam – zenuwstelsel, spierstelsel, spijsvertering, lymfe-systeem, hormoonstelsel, etc. – op een optimale manier werken en zowel geest als lichaam in harmonie leven met zichzelf en hun omgeving. De meesten denken dat fitness en gezondheid hand in hand gaan, maar dat is niet noodzakelijk. Het zou ideaal zijn om alle twee te bezitten, maar door gezondheid altijd op de 1^e plaats te zetten, zul je altijd grote voordelen in je leven ervaren. Als je fitness ten koste van je gezondheid voorop stelt, zul je misschien niet lang genoeg leven om van je goddelijke lichaam te genieten!

De optimale balans tussen gezondheid en fitness wordt bereikt door je **verbranding** te trainen. Net zo als we onze geest trainen en net zo als we onze spieren trainen, kunnen we onze verbranding trainen. Het verandert niet alleen hoe je eruit ziet, maar ook je energieniveau, de kwaliteit van je leven en uiteindelijk de fysieke bestemming, die je in beweging hebt gezet.

Het grootste verschil tussen gezondheid en fitness komt neer op het begrijpen van het verschil tussen aerobische en an-aerobische beweging; tussen uithoudingsvermogen en kracht. Aerobisch betekent letterlijk ‘met zuurstof’ en refereert aan matige training volgehouden gedurende een ruime periode. Je aerobische systeem is je systeem voor uithoudingsvermogen en dient je hart, longen, bloedvaten en aerobische spieren. Wanneer

je je aerobische systeem aktiveert met een gebalanceerde voeding en training, verbrand je vet als eerste verbranding.

An-aerobisch betekent letterlijk 'zonder zuurstof' en refereert aan oefeningen of trainingen met korte explosieve krachtsinspanningen. An-aerobische oefeningen verbranden glucose of glycogeen als eerste, terwijl het lichaam vet opslaat. Genetica speelt ook een rol in je lichaam's mogelijkheid om vet te verbranden. Sommige mensen worden geboren met een aerobisch neigende stofwisseling. Deze mensen lijken alles te kunnen eten zonder dik te worden.

De meeste oefeningen kunnen zowel aerobisch als an-aerobisch zijn. De mate van intensiteit waarop wordt getraind, bepaalt of je je aerobische of an-aerobische systeem gebruikt. Wandelen, joggen, hardlopen, fietsen, zwemmen, dansen, enz. kunnen beide voordelen benutten. Lagere hartslag dan bij krachtexplosies maken deze activiteiten aerobisch en hogere hartslag maken ze an-aerobisch. Gewoonlijk zijn tennis, basketbal, squash en soortgelijke sporten an-aerobisch.

De meesten van ons hebben een levensstijl, die constant naar de an-aerobische staat neigt, daarbij nog gevoed door stress en drukte en dan ook nog op de verkeerde manier sporten. Dit resulteert in een constante an-aerobische stofwisseling, dat wil zeggen glycogeen wordt gebruikt als eerste bron van energie om te verbranden. Wanneer de glycogeen-niveau's excessief laag worden, gaat het an-aerobisch systeem over op glucose uit het bloed of bloedsuiker om dit te verbranden. Dit verstoort onmiddellijk je vitaliteit en gezondheid.

Daar het an-aerobisch systeem je bloedsuikerspiegel op den duur chronisch verlaagt, begin je de negatieve effecten te merken. Het zenuwstelsel heeft tweederde van je bloedsuiker nodig. Een tekort kan leiden tot hoofdpijn en duizeligheid. Hier volgen nog meer symptomen: moeheid of uitputting, sportblessures, depressiviteit, fobieën, vetstofwisselingsproblemen, PMS, doorbloedingsproblemen en stijve gewrichten.

Wij leven in een wereld, die an-aerobisch excessief is en aerobisch-tekort; dat heeft een negatief effect op de kwaliteit van de gezondheid in de hele westerse wereld. In de moderne, westerse wereld zijn de mensen lichamelijk in-actief geworden. Een halve eeuw geleden deden de meesten tenminste fysieke arbeid. Vandaag de dag hebben we activiteit gecreëerd om onze dagelijkse in-activiteit te compenseren. Deze opgelegde activiteit noemen we trainen. Ongelukkigerwijs, ondanks goede bedoelingen, inclusief 'bekwame' atleten, worden we steeds ongezonder. Om grootse resultaten in een korte tijd te produceren, creëren we een onbalans tussen gezondheid en fitness. Gezondheid en fitness moeten samengaan.

Alle trainingsprogramma's zouden moeten beginnen met een aerobische basis. Een periode waarin het hele oefenprogramma is gebaseerd op aerobische training. Deze periode kan twee tot acht maanden duren, zodat je aerobische systeem zich volledig ontwikkelt. Daarna volgen de an-aerobische trainingssessies van één tot drie keer per week. Wanneer het aerobisch systeem volledig ontwikkeld is, zal het je niet alleen een betere atleet maken, maar het zal ook extra vet verbranden bij bijv. je heupen, het zal je immuunsysteem verbeteren, je meer energie geven en je blessure-vrij houden. Het is een manier om je gezondheid en fitness op te bouwen.

Door een aerobische basis op te bouwen, creëer je een enorme hoeveelheid energie en uithoudingsvermogen. Onthoud, dat als je je aerobische systeem uitbreidt, de opname en afgifte van zuurstof (de bron van energie en gezondheid) verbetert naar je organen en de rest van je lichaam. Het probleem is, dat de meeste mensen zichzelf voorbij hun ideale pols- of hartslag 'duwen' en heel de tijd in een an-aerobische staat trainen. Als je nog geen aerobische basis hebt opgebouwd, dan gaat al je an-aerobische training ten koste van je uithoudingsvermogen. Veel mensen proberen op hun maximale hartslag te trainen om zich zo heel snel 'fit' te maken. De formule voor je maximale hartslag is 220 minus je leeftijd.

Voor een dertig-jarige betekent dit een hartslag van 190. Ongetwijfeld is trainen bij deze intensiteit voor een langere periode een van de meest ongezonde dingen, die je je lichaam aan kan doen. Het zal je 'fit' maken ten koste van je gezondheid.

De sleutel is om je stofwisseling te trainen op een aerobische manier te werken. Je lichaam verbrandt geen vet, tenzij je het **traint** om dat te doen. Dus, wanneer je dat 'zwembandje' er af wil hebben, moet je je lichaam trainen om vet te verbranden, geen glucose (suiker).

Sommige mensen, in hun fanatisme om **alle** vet uit dieet te halen, stimuleren hun lichaam om over te gaan op een 'noodsituatie', zodat ze zelfs méér vet opslaan. Het is fout om jezelf uit te hongeren. Uiteindelijk ga je terug naar je oude eetpatroon en er zal zelfs meer vet worden opgeslagen. Het zgn. 'jo-jo-effect' is dan bereikt. Natuurlijk is het goed om je vet-inname te reduceren; niets kan worden vergeleken met aerobische training van je stofwisseling om vet te verbranden. Het goede nieuws is dat **iedereen** dat kan.

Wat is aerobische training? Als je aan het trainen bent, kun je praten? Je ademhaling moet standvastig en hoorbaar zijn, niet uitgeput. Het moet plezierig 'aanvoelen', maar toch voelbaar, dat je iets doet. An-aerobische training voelt veel harder aan. Als je op een schaal van 1 tot 10 bezig bent en het voelt meer dan een 7, dan ben je an-aerobisch bezig. Ideaal is tussen 6 en 7. Het mooiste zou zijn om een hartslagmeter te dragen. Na de opwarming, zou je in de optimale aerobische zone moeten zitten. Dat is een hartslag van 180 minus je leeftijd. Tenminste 20 minuten volhouden, beter is 30 tot 40 minuten. Vergeet de 'cooling down'-periode niet, die 12 tot 15 minuten mag duren.

Mensen zijn vaak terughoudend wanneer het komt tot trainen. Ze verbinden er pijn aan. Lichamelijke pijn en tijdgebrek. Maar als je het probeert, ontdek je 2 plezierige dingen:

1. Je zult er van gaan houden om te trainen, omdat het plezier geeft en geen pijn.
2. Je zult een vitaliteit gaan bemerken, die je nog nooit hebt gevoeld.

Geen excuses meer! Ga op die fiets zitten of maak een fikse wandeling. Veel succes!

'Het menselijk lichaam is de beste foto van de menselijke geest'

- Ludwig Wittgenstein -

The Paul Kreukniet Welfare Foundation.

Onlangs hebben mijn vrouw en ik 'The Paul Kreukniet Welfare Foundation' opgericht. Dit is een stichting, die zich gaat bezighouden met goede doelen. Door middel van fondswerving is het de bedoeling een pot te creëren, waarmee projecten of reeds bestaande stichtingen en goede doelen kunnen worden gesteund. Het is altijd onze gedachte geweest om medemensen in binnen- en buitenland te kunnen helpen, alwaar nodig. Hier volgen enkele doelen, die wij in de toekomst willen realiseren:

1. Aktie 'Mandjes Mania': het ondersteunen van de medemens in nood, voornamelijk rond de kerstdagen,
2. Financiële ondersteuning van reeds bestaande projecten en stichtingen, zoals het WWF (Wereld Natuur Fonds), Greenpeace, Amnesty International, Unicef, Artsen Zonder Grenzen, het Rode Kruis, etc.
3. Het produceren van materiaal, zoals DVD's, CD's, video's, etc. voor scholen en evt. instellingen en gevangenissen ter bevordering van normen en waarden, naastenliefde, gezondheid en fitness, voedingsgewoonten, etc. Hierbij moet U denken aan evt. opgenomen werk tijdens seminars, speeches en lezingen van mijzelf of van experts op hun eigen vakgebied.
4. Financiële ondersteuning en begeleiding van jonge mensen, die veelbelovendheid vertonen om een steentje bij te dragen aan de maatschappij of maatschappelijke problemen.
5. Het opzetten van een fonds om chiropractische behandelingen en alternatieve geneeswijzen behandelingen toegankelijke te maken voor iedereen.

Er zijn legio mogelijkheden om deze stichting nuttig te maken in onze samenleving. Wij hopen dat met uw steun te bereiken en dat we de wereld kunnen laten zien, dat niets onmogelijk is. Wie niet probeert, weet zeker dat het niet lukt.

'Er is niets dat oefening niet kan bewerkstelligen. Niets is onbereikbaar. Het kan slechte normen en waarden in goede veranderen; het kan slechte principes vernietigen en goede creëren; het kan mensen tot engelen uit laten stijgen'.

- Mark Twain -