

VOORWOORD

Allereerst excuses voor het late verschijnen van 'Ruggespraak 7'. De meesten van jullie hebben inmiddels wel vernomen, dat ik in de lappenmand heb gezeten. Lage rugklachten zijn de oorzaak. Een combinatie van erfelijke factoren en werkbelasting spelen hierbij een rol, waardoor een hernia is ontstaan. Het gaat inmiddels weer wat beter, maar er is nog een lange weg te gaan. Soms gebeuren er dingen in je leven of komen er dingen op je pad, die je weer een bepaalde richting op duwen. Ik weet nu wat rugpijn is en dat 'onderhoud' aan de rug door middel van chiropractie cruciaal is. Mede dankzij chiropractie ben ik weer op de been. Lang leve chiropractie!

Het komt voor mij weer als een zegen om iets op papier te mogen zetten. Een uiting van mijn gedachten en ervaringen, die, naar ik hoop, U ook mogen inspireren tot meer uit het leven te halen dan er tot nu toe in zat. Echter, als U tevreden bent zoals het gaat, kunt U misschien iemand anders een plezier doen met deze 'Ruggespraak'.

Het leven heeft veel te bieden voor hen die het willen zien. Het geluk zit 'm in een zonnestraal, niet in een gouden horloge of een Mercedes. Materiële dingen kunnen wij slechts tijdelijk vasthouden of lenen.

MENSELIJKE MOMENTEN

Wanneer zijn wij als mens het meest gelukkig? Als je over deze vraag nadenkt zijn er natuurlijk meerdere antwoorden mogelijk. Voor iedereen is dat een moment op zichzelf. Door veel te observeren en uit eigen ervaring denk ik dat een mens het meest of intens gelukkig kan zijn door een liefdevolle of emotionele interactie met een medemens, een dier of de natuur. Meestal ontstaat er een emotionele band tussen twee of meerdere personen. Het is in deze volmaakte vorm van communicatie, dat er een bevrijding plaatsheeft van bepaalde hormonen in onze hersenen, die ons een intens gevoel van gelukzaligheid en verbondenheid geven. Heel vaak is het een uitwisseling van liefde en kracht, die ons beter doen voelen. Soms versterken we elkaar in onze gevoelens, die al aan de oppervlakte van ons bestaan sluimerend aanwezig zijn. Het is uit **deze** momenten, dat we kracht putten om door te gaan en waarop we teren in mindere tijden. Het zijn ogenblikken, die we ons nog lang kunnen herinneren, nadat het moment ons, reeds lange tijd heeft verlaten.

Verbondenheid en liefde zijn de meest essentiële behoeften van een mens. Zonder liefde en verbondenheid, al is het in de kleinste vorm, kunnen we niet leven. Zonder liefde kwijnen we weg. Wanneer een baby geen liefde of lichamelijke genegenheid krijgt, sterft hij. Zonder liefdevolle momenten worden de grootste leiders nooit zo groot, als ze zijn. Het zijn deze momenten, die ons doen groeien; spiritueel, geestelijk en lichamenlijk. Natuurlijk leren we ook van onze fouten, onze problemen, de obstakels, die we onderweg tegenkomen. Maar het zijn de momenten van intens geluk, die we ons beter voor de geest kunnen halen, dan de diepe dalen, wanneer we op latere leeftijd in onze schommelstoel op de veranda zitten.

Ik heb me verdiept in die schone momenten en heb 3 herinneringen bewaard en voor U opgeschreven. Ze zijn wel of niet voorgekomen in mijn persoonlijke leven, echter ik verwacht dat ze U zullen inspireren om zulke momenten te zoeken, te vinden en te creëren. Ja, speciale momenten kunnen worden gecreëerd. Want, slechts zelden worden U speciale momenten toegekend, dus wacht niet af, maar probeer ze te creëren. Als U moet wachten tot het gebeurt, kan het te laat zijn! Het is de verbondenheid met ons hart in een emotie of situatie, die ons sterker maakt en ons doet herinneren, lang nadat de gebeurtenis heeft plaatsgevonden. Het zou jammer zijn, als deze momenten van intens geluk, alleen maar in een foto-album werden herinnerd. **Leef het moment en geniet!** Onderneem actie en creëer voor jezelf een moment, waaruit je kracht kunt putten; het creëert je bestemming en brengt je waar je naar toe wilt. Ik wens U veel gelukzalige Menselijke Momenten.

I De Barmhartige Engel.

Deze mevrouw hielp zonder dat ze dat wist. We weten maar nooit, wanneer het kleinste gebaar, zoals een 'dankjewel' of een 'schouderklopje', een leven kan veranderen.

Ik heb geen opleiding in middenstand, maar elke Kerst help ik mijn broer in zijn winkel. Op een kerstavond, stond ik achter de toonbank in te pakken, toen mijn broer een meterhoge bronzen kandelaar op het blad zette en mij vroeg deze in te pakken voor de vrouw die hem wilde kopen. Terwijl ik het pakpapier klaarzette, kwam ik

dichter bij een mooie, liefdevolle, blonde dame aan de andere kant van de toonbank. Haar hand rustte op de kandelaar. Ik glimlachte naar haar, me afvragend waarom ze er zo bekend uitzag. “Kan ik met creditcard betalen?”, vroeg ze, nadat ik de rekening had gepresenteerd. Ik knikte, opgewonden, dat haar stem ook zo bekend klonk, muzikaal en Amerikaans. “Hoe ken ik deze vrouw?”, dacht ik. Glimlachend gaf ze me haar creditcard. Ik keek naar de naam. Haar achternaam kon ik niet thuisbrengen, maar de voornaam, Emma, herkende ik zeker. Ik keek weer naar haar glimlachende, blauwe ogen. “Excuseer mij, maar bent U verpleegster?”, vroeg ik. “Hoe zo, ja, dat ben ik”, antwoordde ze verrast. “Vergeef me, alstublieft, als ik een beetje emotioneel word”, zei ik, terwijl ik de tranen voelde wellen. “Vandaag bijna 2 jaar geleden, lag ik in het ziekenhuis met een abces bij een van mijn nieren en U was de verpleegster de avond dat ik daar terechtkwam”. Ik herinnerde mij de naam van Emma op haar naamplaatje, toen zij haar zachte, verkoelende hand op mijn koortsachtige voorhoofd legde.

“Ja, ik had dienst die avond”, antwoordde zij langzaam, met grotere ogen, terwijl zij me aandachtig bekeek. “Ik herinner me je nu. Nier-abcessen zijn zeldzaam, weet je. Wij maakten ons grote zorgen om je”, voegde zij er zachtjes aan toe, haar hand uitreikend over de toonbank naar de mijne.

“U was zo vriendelijk tegen me. Ik was zo ziek en had zo veel pijn en U was als een Barmhartige Engel. Ik heb U gezegend voor Uw medelevendheid”, vertelde ik haar, terwijl de tranen vloeiden bij de gedachte. Door dat abces was ik bijna gestorven.

“Je bent nu weer beter, hoop ik”, zei ze gevoelig, terwijl ze nog steeds mijn hand vasthield. “Oh ja”, verzekerde ik haar, mijn tranen wegvegend met mijn andere hand. “Je hebt erg veel geluk gehad”, fluisterde ze bijna. “Dat weet ik, ik was gezegend door goede zorgen”, zei ik. Mijn dankbaarheid was over de jaren zeker niet verminderd. Helemaal met Kerstmis stond ik stil bij het feit hoe ik gezegend was geweest – en nog steeds ben.

“Maar U bent een geweldige verpleegster. Ik weet zeker, dat al Uw patiënten U hebben gezegend”.

“Misschien”, zei ze aandachtig. Ik draaide me om, zodat ik de creditcard kon teruggeven en haar kon helpen met het dragen van de kandelaar naar de deuropening.

“Zalig Kerstfeest en dankjewel”, ze ze, terwijl ze me omhelsde. “Zalig Kerstfeest, ook voor U”. Ik zette de kandelaar om haar omhelzing te beantwoorden. “Dank U, om mijn Barmhartige Engel te zijn geweest”, voegde ik toe.

“Jij was de Barmhartige Engel, lieverd”, zei ze zachtjes en ik kon de tranen in haar blauwe ogen zien. “Ik huil, omdat toen ik die avond naar het werk reed, ik mezelf afvroeg of ik nog wel verpleegster wilde zijn. Ik voelde mij echt heel wanhopig”, gaf ze toe. “Toen ik bij je keek, hoe je er aan toe was, kon jij je amper bewegen, je had zo veel pijn, maar toch zegende jij me. Dat vergeet ik nooit. Ik heb zoveel patiënten gehad over jaren. Jij was de enige die mij zegende. Je hebt die avond mijn leven veranderd”. Ze kuste mijn wang, pakte de kandelaar en liep naar de deur.

Ik zei haar gedag en ze glimlachte over haar schouder, terwijl ze wegliep. Ze was weg. We zijn elkaar toevallig bij 2 verschillende gelegenheden in even zovele jaren tegengekomen, maar geen van ons tweeën kon de ander vergeten. We hebben elkaar gered, elk op onze eigen manier.

II De Tijd van de Dag.

Ik denk, als ouder, dat één van de moeilijkste beslissingen, die ik elke dag moet nemen, is wat ik moet doen of wat mijn kinderen zouden willen wat ik doe. In het volgende stukje worstel ik met dit dilemma en vind ik een wonderbaarlijke beloning.

Gisteren, om ongeveer half 5 's middags probeerde ik gras te maaien om alles er mooi uit te laten zien voor het weekend. Ik houd ervan, dat alles glad is, mochten we visite krijgen en ik wil graag vrij zijn in het weekend. Mijn zoon, Alexander, zat binnen een filmpje te kijken. Voor mij is het een inspannende vorm van ontspanning. Alexander kwam echter al vrij snel naar buiten en riep dat ik moest stoppen met maaien, omdat hij met mij een spelletje wilde spelen. Ik zei hem, dat hij even moest wachten, tot ik klaar was, terwijl ik wist, dat het nog lang niet af was. Toen riep hij me weer en ik zei: "Als ik klaar ben met maaien, kunnen we heel het weekend genieten van de tuin". Ik ging weer verder. Even later keek ik en zag hem zitten aan de tafel op de veranda met zijn spelletje voor hem, recht voor zich uitstarend. Het was droevig. Hij leek verdrietig.

Ik zette de grasmaaier uit en riep over het grasveld: "Hé, Alex, ik ben net klaar. Zullen we op de veranda je spelletje spelen?". Ik was eigenlijk nog niet klaar; ik moest nog een kwart doen, toen ik stopte en hem riep. Alex' stemming sloeg om als een donderslag bij heldere hemel. Hij pakte zijn spelletje en rende me tegemoet, één big smile, die niet in geld is uit te drukken. Eén grote glimlach! Hij zag er blijer uit dan de hele week ervoor.

We speelden het spelletje en beiden vonden het leuker dan ooit tevoren. Het was menselijk contact en een simpele beslissing, die ontbetaalbaar was. Ik vergeet nooit die twinkeling in zijn ogen en zijn lach. Het was het grootste 'dank-je-wel', dat ik ooit had gekregen

III Marge en Tom

Toen onze 5 kinderen klaar waren met de middelbare school en uitvlogen naar de Universiteit, begon ik steeds meer te tuinieren. In plaats van voetbal en hockey te kijken, plantte ik begonia's, verplaatste stenen en ontwierp ons 'landschap' opnieuw. Hoewel ik de kinderen en het gezelschap van andere ouders enorm miste, vond ik troost bij een ongewoon paar huisdieren: 2 wilde kalkoenen. We hebben al een gezelschap eenden, gemzen en kippen, daar we in een klein landelijk stadje wonen met veel boerenland. Ik heb me altijd aangetrokken gevoeld tot vee, maar niet het boerenwerk dat er bij hoort. Pluimvee vergt niet veel werk en de vogels maken me aan het lachen.

Ik vond onze kalkoenen zeer mooi. Tom, het mannetje, was een klassiek 'Thanksgiving'-plaatje. Groot en vet, met glanzende purperbruine veren. Hij slenterde

altijd achter Marge aan, zijn grote liefde. Marge was slank en glanzend bruin, maar zonder Tom's enorme staartveren. Zij had een kaal hoofd en zag eruit als een gier, met roze bobbeltjes. Het leek alsof ze door Disney getekend was, hoewel een paar familie-leden zeiden dat ze niet erg mooi was.

Misschien dat ik haar persoonlijkheid bewonderde. Marge mocht mij erg graag, dus hoe kon ik haar weerstaan? Ze volgde me overal, etend en pikkend. Wanneer ik met mijn hoofd onder een struik zat, was Marge er onmiddellijk bij om insecten of slakken te eten of wat het ook is dat kalkoenen lekker vinden. Ik had hele conversaties met haar en altijd antwoordde ze. Het kwam er op neer dat ze zei, dat ik mij niet zo'n zorgen moest maken. Soms was zij irritant, want ze hield ook van bloemen en moest ik haar weggagen. Tom werd dan kwaad en stampte en kwam op mij af om mij duidelijk te maken, dat ik rustig aan moest doen, maar het was allemaal bluf.

Lang bleef zij nooit kwaad en ze kwam al weer snel achter mij aan. Zij rende over het gazon als een dinosauriër uit Jurassic Park. 's Winters kropen Marge en Tom bij elkaar onder een afdakje in hun ren. Het leek net of de kou hen niet deerde en geduldig wachtten ze op de lente en onze routine begon weer als vanzelf.

Toen de jongste naar de Universiteit ging, werd ik behoorlijk depressief. Onze oudste zoon was echter getrouwd en woonde vlak bij ons. Ik vond mijn nieuwe schoondochter heel leuk, maar het was moeilijk ze te leren kennen. Zij was van nature stil en een beetje verlegen en vaak bleef zij thuis om in haar eigen tuin te werken. Ik was bang, dat ze mij excentriek vond; de gekke schoonmoeder die tegen haar kalkoenen praat. Geleidelijk werden we vriendinnen en ik kwam veel over haar te weten. Haar ouders scheidden in slechte harmonie toen ze nog jong was en haar moeder die ze adoreerde, stierf aan borstkanker, een jaar voordat ze onze zoon ontmoette. Ik werd geraakt door haar diepe verdriet. Ik wilde wel helpen, maar ik wist niet hoe. Ik hoopte dat ik met de tijd haar goede vriendin zou worden en dat ze me zou gaan leren vertrouwen.

Afgelopen lente keerden mijn man en ik terug van een lang weekend bij onze jongste zoon op de universiteitscampus. Toen we terugreden van het vliegveld ging plots de autotelefoon, waardoor we bijna van de weg raakten. Ik raak er nooit aan gewend wanneer die af gaat. Ik nam op en was verbaasd mijn schoondochters zachte stem te horen om te vragen hoe onze reis was verlopen.

Omdat ze haast nooit de telefoon pakte, wist ik zeker dat er iets mis was. Zachtjes en vriendelijk zei ze dat ze slecht nieuws had. 'Daisy?', vroeg ik, bedenkende dat onze oude Duitse herder wel eens aan haar eind kon zijn gekomen. 'Nee, het is Marge', antwoordde ze. Mijn hart klopte in mijn keel. 'En Tom ook'. 'Wat? Niet dood!'. 'Ja. Ik wilde niet dat je thuis kwam en een lege ren aantrof. Er is hen iets overkomen vanmorgen. Elk zat ineengedoken in een hoek van de ren. Allebei dood. Ze hebben geen verwondingen. Ik weet niet wat er is gebeurd'.

We zullen nooit weten wie of wat mijn mooie kalkoenen heeft gedood. Ik vermoed dat ze vergiftigd zijn. Misschien hebben ze iets beschimmelds gegeten. We weten het niet. Ik had verschrikkelijk veel verdriet. Hoe zou het tuinieren gaan zonder Marge om mij op te vrolijken en Tom's bescherming? Maar op hetzelfde moment dat ik dit verlies voelde – en het was een groot verlies, hoewel het kalkoenen waren – realiseerde ik mij, dat ik er iets wonderbaarlijks voor terug had gekregen. Het heeft

veel moed gevergd van mijn schoondochter om dat belletje te plegen. Ze heeft moeten checken wanneer het vliegtuig landde en moeten plannen om ons te bellen, voordat we thuis aankwamen. Om iemand te vertellen dat hun favoriete huisdier is overleden kost bijna meer moeite dan het slechte nieuws te ontvangen. Zij was vastberaden om het gemakkelijker voor mij te maken en feitelijk is zij daarin geslaagd. Ik realiseerde mij dat zij en ik echt bevriend waren geraakt. Het vergde enorme moed, medeleven en vertrouwen om dat belletje te plegen.

En nu, een jaar later, hoewel ik Marge en Tom enorm mis, terwijl ik bezig ben in de tuin, betrap ik me erop, dat ik met Marge aan het praten ben, terwijl zij in de 'kalkoenenhemel' is. Excentriek is excentriek. Wanneer ik een beetje 'down' ben over de kalkoenen of de opgroeiende kinderen, denk ik aan mijn schoondochter, die genoeg om mij geeft om me tegen verdriet te beschermen. Het was het begin van de wording van een echte familie.

The Power That Made The Body Heals The Body

Na best wel een moeilijke periode achter de rug te hebben, is me één ding bijgebleven en ik hoop dat dat me nooit zal loslaten in toekomstige woelige baren. En dat is vertrouwen dat alles ooit weer goed komt of beter wordt.

In mei 2002 was ik op vakantie in Portugal, in de Algarve (zuidkust). Het was een fijne tijd met veel mooi weer, menselijke momenten met familie en kennismaking met de Portugese cultuur. Sinds mijn jeugd ben ik al min of meer 'lage rug-patiënt', met vallen en opstaan, maar nooit in een mate, dat het mijn dagelijkse leven beheerste. Al een paar keer vertelde ik mijn vrouw Karen: "Ik weet het niet, maar ik krijg zo'n rugpijn!". Vervolgens dacht ik dat het wel weer een keer zou overgaan, maar het bleef. Heel die zomer bleef het kwakkelen, maar nooit zo erg, dat ik niet meer kon. Dus bleef ik vrolijk doorgaan met waar ik mee bezig was: opstaan, werken, werken, werken, sporten, (even) ontspannen, slapen, opstaan, werken, werken, werken ... enz.

Natuurlijk had ik als chiropractor geen tijd om me te laten behandelen en wilde ik niemand tot last zijn. Al gauw werd het Kerst en de pijn werd eerder erger dan minder. Sporten ging niet meer, werken werd een must en privé kon ik helemaal niets meer ondernemen. Een korte trip in februari naar mijn schoon-familie in Engeland was een crime. Toen ik op vliegveld Zestienhoven mijn koffer in de auto zette, sprongen de tranen in mijn ogen. Op 17 maart 2003 besloot ik qua werk een korte pauze in te lassen, het ging niet meer. Ik was gebroken. Ik sliep niet meer, liep helemaal krom en was ten einde raad. Nog steeds dacht ik dat het snel over zou zijn. Wat een tegenvaller! Na 2 weken rust nog geen enkele verbetering. Met behulp van een kennis liet ik foto's en een MRI-scan maken. De uitslag voorspelde niet veel goeds: een hernia tussen L4 en L5 en slijtage tussen L5 en S1. Wat nu? Een kliniek in Duitsland adviseerde opereren, collega's adviseerden behandelen, geduld en rust. Mijn hart vertelde mij vertrouwen, rust en geduld. Echter, dat vond ik zelf niet genoeg. Ik wilde chiropractisch worden behandeld, homeopathie, acupunctuur en zooltjes proberen en mijn leven beteren. Al die jaren hadden hun tol geëist. Werken, spanning, verhuizingen, verbouwingen, patiënten-leed, zorgen, verantwoordelijkheid, rugpijn, beslissingen, mid-life Ik moest het onder ogen zien. Ik moest het toegeven. Van maart tot mei heb ik mijn lichaam niet kunnen ontspannen en toch maar blijven proberen en vertrouwen houden. In mijzelf, in mijn therapieën en in de kracht des levens.

Plots kwam er een ommekeer. Ik voelde het. Ik was nu lang genoeg aan mijn jasje getrokken. Ik zou het anders gaan doen. Het vertrouwen dat ik had gegeven, een totale overgave aan de kracht van lichaam, geest en het universum begon mij te belonen in de vorm van algehele rust en pijnvermindering. De steun, die ik hierbij kreeg van gezin, familie, patiënten en werknemers heeft hier zeker aan bijgedragen. Dank U wel!

Vrienden, The Power That Made The Body Heals The Body. Vergeet dat niet. In het leven heeft alles een bedoeling. Ook deze periode bij mij. Nooit blijft een zwarte periode altijd zwart. Na de nacht komt de dag. We moeten wel leren van wat op ons pad terecht komt. Spiritueel, geestelijk en lichamelijk. Het stelt je in staat beslissingen in je leven te nemen, die het voorgoed veranderen, zodat het nooit meer hetzelfde

wordt. Nooit zal ik vertrouwen verliezen in de kracht van ons bestaan. Ook U kunt dat vertrouwen creëren, onvoorwaardelijk, zonder schroom. Die diepe innerlijke kracht, luister ernaar.

Ook U kunt beginnen met contact met Uzelf te maken. Zodra je echt goed contact met jezelf krijgt, kun je naar de signalen van je lijf, je leden en geest luisteren. Teveel zijn we nog bezig dingen goed te doen en dingen voor elkaar te krijgen in het leven. Sta eens even stil bij jezelf, bij de natuur, bij de mensen om je heen. Wat wil je nu echt in het leven? Wil je doorgaan in de race van het leven of wil je innerlijke rust? Wil je elke dag blij en vrolijk zijn of wil je je laten leiden (of lijden?) door alle hektiek van buitenaf? Wat is er nu **echt** belangrijk in **je leven**?

Vaak komen bezinning en inzicht pas na een belangrijke, emotionele gebeurtenis. Een ziekte, een verlies, een ongemak, scheiding, pijn, shock of ontredde. Zo ook bij mij. Ik dacht dat ik geen stuiver meer waard was. Mijn zogenaamde carrière stond op het spel, mijn gezin was ontwricht, mijn praktijk stond op de helling. Maar als het lichaam en de geest U roepen, moet U luisteren. Vaak bouwt een situatie zich gedurende jaren op. Lange tijd denkt U het leven de baas te zijn. Opgekropte woede, frustratie, pijn, onverwerkte emotie en drukte leiden tot een toestand van onbalans. Dan is het tijd om je af te vragen waar je mee bezig bent. Wie en wat zijn belangrijk? Op dat moment ben je zelf even het middelpunt. Tijd om even bij jezelf naar binnen te gaan. Je af te vragen waarom je hier bent. Het verleden is geweest, de toekomst moet nog komen en is op lange termijn **altijd** onzeker. Het heden is waar we **nu** zijn en moet worden aangewend om je kracht te hervinden. Vaak krijg je dan de veelgestelde opmerking: "Maar, ik heb geen keus!". Natuurlijk wel. Er is altijd een keus. Ga je door met verwarring en onzekerheid? Of zet je alles op een rijtje?

Vaak denken wij dat we alles alleen op kunnen lossen, maar dat is een leugen. We hebben dierbaren nodig om ons heen om mee te praten. En kom niet met het excuus, dat je niemand hebt. Er is er altijd wel een, die om je geeft, die naar je wil luisteren. Iemand om mee te communiceren. Maar de belangrijkste persoon waarmee je iedere seconde communiceert, ben je zelf. Dus communiceer op een goede manier met jezelf. Draai er niet om heen. Wees eerlijk ten opzichte van jezelf. Je kunt positief of negatief met jezelf in contact komen. Probeer eens een positieve manier. Ik weet zeker dat het helpt. Verander je lichaamshouding. Hoe je tegen jezelf praat, wat je in je hoofd tegen jezelf zegt. Wat je denkt en hoe je denkt over jezelf en over anderen. Probeer eens één hele dag alleen maar gelukkig en blij te zijn. Met passie te leven. Er vol voor te gaan. Iedereen met een glimlach tegemoet te treden en niet negatief of kritisch te zijn. Je zult echt resultaat zien.

Ik heb de kracht gekregen om jullie, als patiënt, toekomstig patiënt en 'oud'-patiënt weer beter te maken. Onze Schepper had een hoger plan. Daar ben ik altijd van overtuigd geweest. Wat is Uw hoger plan? Misschien weet U dat nu nog niet, maar wellicht komt U daar snel achter. Iedereen heeft een taak in het leven en probeer uit te vinden wat dat is. De Schepper (wie of wat dat ook is) houdt van U en maakt geen onderscheid. Onderscheid kan niet, want we zijn allemaal gelijk, onthoudt dat. Als sommigen meer geluk lijken te hebben dan anderen, dan is daarvoor een reden. Ook al lijkt het dat ze een rotzooi van hun leven maken, ook zij zullen eens aan hun jasje worden getrokken. Stop er mee om U in te spannen om naar anderen te kijken en om te klagen dat het oneerlijk is verdeeld in de wereld. Als U goed leeft en goed Uw best

doet om te leven volgens een hoger plan, zult U dat bereiken. Echter, er zit altijd een 'vertragingstijd' tussen. Wie **nu** goed leeft, plukt de vruchten later. Hoe lang? Meestal best wel een tijd, maar hou vol! Hoe lang duurde het voordat U 'volwassen' werd? Hoe lang ging er over heen voordat U als baby kon lopen? Vertelden Uw ouders U het op te geven na 2 weken? Nee, U ging door en bleef proberen. Dat is ook wat het leven inhoudt. Vallen en weer opstaan. Je neus stoten, er van leren, opstaan en weer proberen.

Het geeft een goed gevoel om eens een nacht goed te slapen. Zou U ook zo lekker slapen als U niet wist dat er morgen **weer** een dag zou zijn? Zou U dan ook zo rustig op uw kussen gaan liggen? **Dat** vertrouwen, dat onvoorwaardelijk geloof in een nieuwe dag, dat er weer een nieuwe kans komt, moet je verplaatsen naar je genezing of verbetering van gezondheid. Hou er mee op om altijd excuses te maken. 'Ik ben te oud'. 'Ik ben te jong'. 'Iedereen is altijd tegen me'. Ik heb ook nooit geluk'. 'Het zit me nooit mee'. 'Ik moet wachten tot ik de inspiratie krijg'. Je kunt je eigen inspiratie en wereld scheppen. Je hoeft niet te wachten tot een ander of iets dat voor je doet. Je hoeft je dromen niet te laten varen. Ieder moment in het leven creëert weer een nieuwe kans. Pak hem met beide handen aan en zeg: 'Dankjewel!'. Loop niet in de val door te zeggen: 'Op een dag heb ik geld', of 'word ik gelukkig', of 'ga ik beter mijn best doen', etc. 'Op een dag' kan misschien nooit komen. Doe de dingen, die je altijd graag hebt willen doen. Beloon jezelf ook eens met een mooi cadeau of een glas champagne. Denk niet altijd aan geld of hou het geld niet zo krampachtig vast. Hoe krampachtiger en gieriger je bent, des te meer een gevoel van tekort of 'ik heb niet genoeg' je krijgt. Natuurlijk moeten de rekeningen worden betaald, maar je kunt niets meenemen. Wat je geeft, krijg je heel vaak in het tienvoudige terug. Niet alleen met geld, maar met alles. Geef die dakloze of zwerver een euro, ook, of juist, als je het niet kunt missen. Geef met je hart en vraag je nooit af, wat ze er mee doen. Anders kun je beter niet geven. Het zou kunnen dat de dakloze drank of drugs koopt, maar het zou ook kunnen, dat dit menselijke gebaar van liefde iemands leven weer op de rit zet.

Over geven en onvoorwaardelijke liefde gesproken. Kent U het verhaal van Kay O'Bara? Waarschijnlijk niet en daarom zal ik het U vertellen.

Kay O'Bara heeft 2 dochters en 10 jaar geleden raakte haar jongste dochter Lynn in een diabetisch coma. Dat is een plotselinge vorm van suikerziekte, waardoor een patiënt in coma kan raken. Vlak voordat ze in haar coma geraakte, ze was toen 7 jaar, fluisterde ze haar moeder toe, die haar hand vasthield: 'Je verlaat me toch niet, hè mama, nee toch?' Haar moeder Kay antwoordde: 'Nee Lynn, ik laat je nooit in de steek, beloofd is beloofd ...'. Vanaf die tijd ligt Lynn in bed en is in coma. Elk uur moet ze medicijnen krijgen toegevoegd en heeft ze voeding door middel van een infuus. Al 10 jaar lang ligt ze thuis in een speciale kamer en al 10 jaar lang dient haar moeder haar elk uur medicijnen toe. Dag en nacht. Ze wast haar, kamt haar haar, praat tegen haar en geeft haar liefde. Er staat een stoel naast het bed en 's nachts moet ze elk uur weer wakker worden. De ziekenhuisrekeningen kan ze niet betalen en ze heeft vele schulden bij creditcard-maatschappijen gemaakt om de verzorging van haar dochter mogelijk te maken. Ze heeft zich ingelaten met duistere figuren om geld te lenen tegen woeker-rente en nu heeft ze een schuld van 300.000 dollar, maar ze klaagt nooit. Haar man heeft de eerste 5 jaar meegeleden, maar kon er op een dag niet meer tegen. Hij zei: 'Ik kan dit niet langer aanzien, het breekt mijn hart'. Hij

stierf de volgende dag aan een fatale hart-aanval. Haar andere dochter raakte aan de drugs en nu zorgt Kay ook voor haar kleindochter van 2 jaar oud en ze klaagt nooit. Een journalist van de 'Miami-Post' kwam haar op het spoor en schreef een stukje in de krant, waardoor ze een keer bij Oprah Winfrey mocht verschijnen om haar verhaal te vertellen. Een van de vragen was: 'Hoe kun je hiermee leven, hoe hou je dit in Godsnaam vol, Kay?'. Haar antwoord was kort en simpel: 'Ik heb God gevraagd om twee dochters te krijgen en God heeft mij er twee gegeven. Nooit heb ik meer verlangd'.

Toevallig (of is het niet toevallig?) zat de beroemde psycholoog, schrijver en spreker Dr. Wayne Dyer naar het programma te kijken en was diep ontroerd. Hij nam na de uitzending contact op met Kay en vanaf die dag werden hij en zijn familie haar vrienden. Wayne heeft een boek geschreven over Kay en Lynn: 'A Promise is a Promise' (Beloofd is Beloofd), en alle opbrengsten en royalties gaan naar het 'Kay O'Bara Fonds' om haar schulden af te betalen. Maar het verhaal eindigt niet hier.

Niemand weet hoe lang Lynn nog zal leven of ooit zal ontwaken, maar tenminste leert ze de wereld medelevendheid. Als ze haar taak heeft volbracht en er genoeg medelevendheid is in de wereld zal God zich over haar ontfermen of ze zal weer wakker worden.

Wayne is een veelgevraagd gastspreker en op een dag hield hij een toespraak op Hawaii. De opbrengst zou gaan naar een jongen, Brad, die een hoge dwars-laesie had opgelopen. Tijdens het surfen kwam hij ten val en door een enorme golf brak hij zijn nek en dat veranderde zijn leven in een hartslag. Brad is enorm positief ingesteld en is van mening, dat dit het beste is wat hem is overkomen. Van een blowende 'surf-dude' staat hij nu dichterbij God, vertelt hij. Er is een programma om mensen met een dwars-laesie weer te leren lopen met behulp van ingeplante elektroden in het ruggemerg. Het programma kost 50.000 dollar en Brad zou graag meedoen. Wayne wist 40.000 dollar op te halen en hij betaalde de laatste 10.000 dollar uit eigen portemonnaie. Brad, echter, heeft geleerd altijd 10% van zijn inkomsten weg te geven (what goes around comes around) en schonk 5000 dollar aan het 'Kay O'Bara Fonds'. Brad zal ongetwijfeld het benodigde geld bij elkaar krijgen en Kay zal van haar schulden afkomen.

Dit vind ik een mooi en aangrijpend verhaal. Doe er mee wat U wilt, maar denk er af en toe eens aan, als mensen het moeilijk hebben. U bent vast niet de enige, die het moeilijk heeft.

Introducing: Rachel Talbot MSc. (chiropractic).

Chiropractie Rhoon is trots, dat Rachel ons team komt versterken. Rachel is dit jaar afgestudeerd als chiropractor. Vijf jaar heeft haar opleiding aan het AECC (Anglo-European College of Chiropractic) in Engeland geduurd en zij heeft haar examens met zeer goed gevolg afgelegd (absolute topresultaten). Rachel is een Engelse vrouw van begin dertig en woont samen met Gert Jan van Koert (ja, ook een chiropractor!) in Delft. Voordat zij aan de opleiding chiropractie begon, was zij o.a. werkzaam als sales-manager in de farmaceutische industrie. Zij weet goed met mensen om te gaan

en heeft veel geduld. Zij is idolaat van haar vak en dat is ook terug te vinden in haar persoonlijke leven (gezonde levensstijl). Kinderen hebben haar hart gestolen en dat is ook één van de redenen, dat zij zich naast haar 'gewone' opleiding heeft verdiept in het behandelen van zeer jonge tot wat oudere kinderen.

Rachel verwacht van mij, dat ik mijn 15-jarige praktijk-ervaring op haar kan overbrengen en dat ze kan leren hoe alles in een praktijk werkt. Van administratie tot medische correspondentie en van het opvangen van patiënten tot het bijhouden van receptie en wachtkamer. Van Rachel verwacht ik 200% inzet en toewijding, meer niet. En ik weet 200% zeker, dat zij dat heeft. Van maandag tot en met donderdag zal zij haar werkweek invullen. In eerste instantie zal zij haar eigen patiëntenkring opbouwen, maar in geval van ziekte of vakantie van één van ons beiden, kunt U de keuze maken of de behandeling gewoon doorloopt.

Wij van Chiropractie Rhoon, doen er alles aan om U van dienst te zijn op weg naar een betere gezondheid. Samen zijn we sterk, samen moeten we het doen. Mocht U op de hoogte zijn van specifieke klachten bij kinderen of personen in Uw kennissen- of familie-kring of wilt U of iemand anders, liever door een vrouwelijke chiropractor worden behandeld, aarzel dan niet om de assistentes te bellen voor een afspraak.

GEZONDHEIDSNIEUWS

Alzheimer: de ziekte van de toekomst.

Alzheimer is **de** ziekte die kanker en hartziekten voorbij streeft. Als je die twee struikelblokken hebt gepasseerd wacht 'Alzheimer' op je. Er is aangetoond, dat we het potentieel hebben om 130 tot 150 jaar te worden, mits we goed letten op een aantal dingen, waaronder gezond eten, gebruik van anti-oxidanten (Juice +!), matig alcoholisch gebruik, voldoende lichaamsbeweging en ontspanning. Maar het belangrijkste is een positieve levensinstelling. Wie Alzheimer in de familie heeft, kan heel veel preventief doen: zie hierboven. Ook is het essentieel om je lichaam te ontgiften en reinigen van zware metalen, chemicaliën en dergelijke m.b.v. homeopathische begeleiding. Het CoQ10-enzym (verkrijgbaar in de reformwinkels) kan de aftakeling en Alzheimer vertragen. Vermijd kwikvullingen in je tanden, want die zouden het proces kunnen versnellen. Gebruik anti-oxidanten, zoals Juice +, vitamine E en C zijn essentieel. Zorg voor veel ontspanning! Al deze dingen zorgen ervoor dat hart- en vaatziekten wel met 50% kunnen worden verminderd.

(deze informatie is gehaald uit de Vitaliteits Nieuwsbrief van Dr. Roy Martina, info@roymartina.com).

De Juiste Succes Formule.

Door ervaring wijs geworden en door veel gepubliceerde onderzoeksresultaten te vergelijken, heb ik 'De Juiste Succes Formule' ontwikkeld voor een optimale gezondheid, preventieve ziekte-behandeling en een sterk beender- en gewrichtenstelsel.

Juist door supplementen (vitamines en mineralen) te combineren met homeopathische middelen is deze formule zo succesvol gebleken. Bijwerkingen zijn er niet en ze kunnen eventueel naast reguliere medicatie worden gebruikt. Het juiste gebruik staat op de verpakking.

De Juiste Succes Formule bestaat uit de volgende middelen:

1. Multi-vitamine en mineralen complex:

Door raffinage, bereiding en ultra-moderne verbouwtechnieken bevatten onze groenten en fruit niet de juiste hoeveelheid vitamines en mineralen. Om toch aan de juiste eenheden te komen mag deze multi-vitamine niet ontbreken.

2. Visolie-capsules:

Visolie bevat Omega-3-vetzuren voor een gezonde huid, hart- en bloedvaten, voortplantingsgestel en beender- en gewrichtenstelsel. Cholesterol verlagend, dus mag niet ontbreken.

3. Glucosamine-plus:

Bevat: **MSM -** **een natuurlijk pijnstillend middel bij gewrichts-**
en

	spierontstekingen (Fibromyalgie)
glucosamine -	een mineralen-verbinding voor soepele gewrichten en verbetering van kraakbeen (gewrichtssmering)
chondroïtine -	een bot- en kraakbeenverbeteraar.

4. Chiroplexan:

Een homeopatisch middel ter bevordering van kraakbeen bij slijtage van de wervelkolom en andere gewrichten (arthrose). Chiroplexan bevat ook het kruid hypericum en rhus toxicodendron ter verbetering van het zenuwstelsel.

Wanneer de combinatie van deze middelen na enige tijd aanslaat, dient men hiermee door te gaan met innemen tot tenminste 2 dagen na het uitblazen van de laatste levensadem. **De Juiste Succes Formule** heeft mij en vele anderen, enorm geholpen op weg naar een betere gezondheid met minder rugklachten. U zult na enige tijd een grotere vitaliteit en energie bemerken, terwijl Uw pijn afneemt.

De Juiste Succes Formule als geheel kunnen wij U aanbieden voor € 65,00 (incl. 6% B.T.W.), maar de middelen kunnen ook afzonderlijk worden aangeschaft. Veel succes met **De Juiste Succes Formule!**

Paul Kreukniet D.C.

MANDJES MANIA

Alstublieft vergeet U dit jaar 'Mandjes Mania' niet. Geld, (eetbare) goederen, alles is welkom en zal tegen Kerstmis weer naar de Open Hofkerk in Ommoord worden gebracht om te verdelen onder de minder bedeelden onder ons.

De deadline voor inlevering heb ik op 10 december gehouden om alles op tijd bij de Kerk te krijgen. Vast hartelijk dank voor Uw medewerking!