

## **Voorwoord.**

Eindelijk weer eens een 'Ruggespraak'. Het heeft lang geduurd, maar de tijd gaat snel en er is weer veel gebeurd. Heel blij ben ik, dat Rachael de praktijk is komen versterken. Zij heeft veel kennis van zaken, is enorm gedreven en is in het bezit van een prettige persoonlijkheid. Wij kunnen veel van elkaar leren en jullie, patiënten, zijn hier erg bij gebaat. Haar Nederlandse taal is in korte tijd met sprongen vooruit gegaan en dat geeft haar steeds meer zelfvertrouwen. De meiden bij de receptie, Elly, Karen en Jennie hebben het nu een stuk drukker gekregen, maar ze hebben zich enorm goed aangepast. Veel respect heb ik voor hen, die elke dag alles weer in goede banen leiden, want zonder hen zouden Rachael en ik niet kunnen functioneren.

Onlangs heb ik allerlei apparatuur ingeslagen (laptop, beamer, etc.) om in de nabije toekomst lezingen te geven over chiropractie. Rachael heeft al toegezegd, dat ze mij er graag bij wil helpen en wellicht dat wij de lezingen samen gaan doen. Het is een mooie gelegenheid om chiropractie onder de aandacht te brengen bij het grote publiek, maar ook u bent vanzelfspreken van harte welkom. Als het zover is, zullen wij dat ruimschoots van tevoren aankondigen. Er gaat echter behoorlijk wat tijd in de voorbereiding zitten, want wij zijn nogal perfectionistisch ingesteld. Ik heb al gemerkt, dat we een hele week over ons vak zouden kunnen praten, maar we korten het in tot 1 à 2 uur. Hopelijk komen er ook wat medici kijken en luisteren, want ik vind dat chiropractie nog steeds niet het aanzien krijgt, dat het verdient. Het mooiste compliment, dat u ons kunt geven is het verwijzen van familie of vrienden. Het is zo'n zonde om lang met pijn te lopen! Ook een kort briefje of kaartje met uw bevindingen of compliment over de behandeling of de praktijk zijn voor ons een sieraad. Het doet ons zoveel goed en opgehangen in de wachtkamer sterkt het veel mensen om ook vooruit te gaan.

Bijna zou ik willen beloven, dat de volgende 'Ruggespraak' niet meer zo lang op zich laat wachten.

Paul Kreukniet.

## **Fibromyalgie.**

Door ervaring wijzer geworden en door alle informatie die ik van patiënten heb ontvangen, leek het me verstandig een en ander op papier te zetten over de aandoening 'Fibromyalgie'. Fibromyalgie is een reumatische aandoening en letterlijk vertaald, betekent het aandoeningen of ontstekingen aan het bind (fibro)- en spier(myal)weefsel. Deze aandoening heeft zich de laatste 15 jaar enorm uitgebreid, met name in de westerse wereld en komt vnl. bij vrouwen voor, hoofdzakelijk na het 25<sup>ste</sup> levensjaar. Het uit zich door pijn en klachten in en rondom gewrichten door het hele lichaam. Het spier- en bindweefsel lijkt licht ontstoken, alhoewel daartoe geen enkele aanleiding is. Onderzoeken, zoals röntgen, scans of bloed zijn meestal negatief (d.w.z. geen bijzonderheden) en een oorzaak of oorzaken zijn tot nu toe nog onbekend. Er is een vrij grote groep vrouwen, die het heeft of zal krijgen, zodat het de moeite waard is ons erin te verdiepen of verder onderzoek te verrichten. Fibromyalgie wordt geschaard onder de reumatische aandoeningen, maar is echter nooit zo invaliderend als rheuma zelf en zal nooit de gewrichten verwoesten.

Bijkomende klachten, naast de al eerder genoemde pijn rond de gewrichten door het hele lichaam, zijn extreme moeheid, concentratiestoornissen, neerslachtigheid, angstgevoelens, verminderde weerstand, slechte lichamelijke conditie, hoofdpijn en misschien nog wel meer, maar waarmee we nog geen link kunnen leggen met deze aandoening. Min of meer is het een syndroom (verzameling van klachten en symptomen), waarvan oorsprong en oorzaak nog niet bekend zijn. Heel vaak krijgt de patiënt, om deze reden, te horen dat het tussen de oren zit (een psychische oorzaak) en ermee moet leren leven. Echter de aandoening komt in de westerse wereld op zo'n grote schaal voor, dat het bijna onmogelijk alleen een psychische oorzaak kan hebben, daar het wel toevallig zou zijn, dat alle fibromyalgie-patiënten over de hele wereld dezelfde symptomen hebben met slechts één zgn. oorzaak.

Zoals met zoveel syndromen, moet de aandoening meerdere oorzaken hebben, want iedere patiënt steekt weer anders in elkaar. Typisch voor een patiënt, die bij ons in de praktijk komt, is een vrouw van rond de veertig met al enige jaren nek- en rugpijn. Bij het eerste gesprek wordt duidelijk, dat de vrouw eigenlijk al jaren moe is, overal pijn heeft en zeer beperkt wordt in het leven, dat zij graag zou willen leiden. Verschillende bezoeken aan de huisarts en soms specialisten hebben niets opgeleverd, vnl. omdat alle (bloed)testen geen bijzonderheden vertonen. De patiënt voelt zich al jaren rot en omdat er niets wordt gevonden, is zij vaak neerslachtig, wat zich uit in wrijvingen thuis of op het werk.

Omdat deze patiënten ook rug-, nek- en/of hoofdpijn hebben, melden zij zich bij ons. Daar er nog geen laboratoriumtesten voorhanden zijn, is de anamnese (geschiedenis) van het ziektebeeld enorm belangrijk en vaak doorslaggevend bij dit syndroom. Een oplossing voor het probleem is er (nog) niet, maar sommige therapieën menen de klachten te kunnen verlichten. Het lijkt me zinvol om de mogelijke oorzaken te bespreken en te belichten, zodat misschien wat meer inzicht en begrip kan worden verkregen in deze snel uitbreidende aandoening in vnl. het Westen.

## **Mogelijke oorzaken van fibromyalgie.**

- **Psychisch.** Als mogelijke oorzaak van fibromyalgie mag de psychische toestand van een patiënt zeker niet worden onderschat. De typische fibromyalgie-patiënt is een vrouw van rond de 40, die erg ambitieus en perfectionistisch is ingesteld. Zij wil graag alles onder controle hebben en doet zoveel mogelijk haar best om het iedereen naar de zin te maken. Haar werk en haar gezin gaan voor alles en ze heeft het zo druk, dat er weinig tijd voor haarzelf overblijft. Haar man of partner heeft ook een drukke baan en hobby's of pleziertjes moeten even heel snel tussendoor worden ingepast in het drukke schema van 'moeten'. De mentale druk op haar is vrij hoog en vaak al in de jeugd begonnen. Psychische trauma's, zoals verlies, scheiding of ziekte zijn haar in haar korte leven al 1 of 2 keer overkomen en maar ten dele verwerkt.

Wij weten allemaal dat onze geest geen onuitputtelijke bron van inspiratie, energie en kracht is, die onmetelijk kan worden opgerekt, zonder ooit iets of nauwelijks iets terug te stoppen. Als de balans tussen rust en druk lange tijd weg is, kun je problemen verwachten. Er treedt een zgn. stresssituatie op, die als er geen verandering in komt, leidt tot lichamelijke en psychische klachten. Het lichaam gaat zich melden in de vorm van klachten. Men wordt aan zijn of haar jasje getrokken om het rustiger aan te doen. Langdurige psychische overdruk leidt vaak tot (gewricht)ontstekingen in het lichaam. Maar al te vaak kunnen vrouwen zich vinden in deze medeoorzaak van fibromyalgie. Wees dus gewaarschuwd! Waar leidt al dat jachten en haasten toe? Tank af en toe bij! Psychische onbalans kan zeker ook leiden tot moeheid, hoofdpijn en verminderde weerstand.

- **Hormonaal.** Het feit dat er haast geen mannen zijn met fibromyalgie, pleit ervoor te zeggen, dat hormonen een rol spelen. Het verschil in hormonen tussen mannen en vrouwen zit 'm vnl. in de geslachtshormonen. Oestrogeen (en progesteron) komen in behoorlijke mate bij vrouwen en in zeer kleine mate bij mannen voor. Met testosteron is het precies hetzelfde maar dan omgekeerd (veel bij mannen, zeer weinig bij vrouwen). Hoe deze verhouding van hormonen (en evt. pilgebruik) invloed heeft op fibromyalgie is nog onbekend en er is verder onderzoek voor nodig, maar dat het als factor meespeelt moge duidelijk zijn.
- **Voeding.** Voeding zou een rol kunnen spelen in reumatische aandoeningen. Omdat fibromyalgie veel meer voorkomt bij vrouwen, gaan mijn gedachten meer uit naar het eten van vlees, dan naar andere producten in onze voedselketen. Zoals we weten zijn onze dieren voor vleesconsumptie lange tijd behandeld geweest met hormonen (zowel corticosteroïden als anabole steroïden) om het vee sneller en groter te laten groeien. Dat het vlees nu 'hormoonvrij' is, betwijfel ik nog steeds. Zoveel hormonen werden of worden in het vee gekwakt, dat er nog veel onverwerkte hormonen in het vlees blijven zitten, die weer verwerkt worden in ons lichaam. Het anabole effect is dan ook vaak te zien in de vorm van vetzucht. Denk hierbij aan de extreme maten van mensen in de Verenigde Staten. Het vlees in de fastfood restaurants speelt hierbij een grote rol. Toch zijn er ook vegetariërs met fibromyalgie, maar goed, het kan een rol spelen. Wees dus matig met (rood) vlees en koop vooral scharrel. Ongetwijfeld spelen pesticiden, groeimethodes en genproducten ook hun rol in onze lichamelijke huishouding.
- **Industrialisatie.** Fibromyalgie komt vele malen meer voor in de zgn. westerse of ontwikkelde wereld dan in de primitieve wereld. Heeft dat met het documenteren

van deze aandoening te maken of spelen vervuiling, industrialisatie en motorisering ook een rol? Maar waarom hebben meer vrouwen dan mannen het? Zijn vrouwen gevoeliger (zowel geestelijk als lichamelijk)?

- **Viraal.** Is het soms een virus, dat zich ergens in het lichaam nestelt en (nog) niet te traceren is?
- **Erfelijkheid/DNA.** Speelt erfelijkheid een rol? De kans is groter om fibromyalgie te krijgen, wanneer een van beide ouders het heeft of wanneer reuma in de familie voorkomt.

### **Wat kan chiropractie doen bij fibromyalgie?**

Er zijn verschillende wegen, die leiden naar Rome. Zo ook met de evt. behandeling van fibromyalgie. Tot nu toe is er geen behandeling gevonden, die tot complete genezing leidt. Verbetering in de situatie is mogelijk. Als de patiënt dan ook de aandoening aanvaardt of accepteert, is er goed mee te leven. Iedere patiënt moet die behandeling zoeken, die bij hem of haar past en het beste resultaat geeft. Soms is dat gewoon proberen en soms heb je in één keer beet.

De chiropractor zal proberen stringen in de wervelkolom op te heffen, zodat het zenuwstelsel (de hersenen, het ruggenmerg en de zenuwbanen), gehuisvest in diezelfde wervelkolom, beter kan functioneren. Het zenuwstelsel is geïnnerveerd (= staat in verbinding/regelt) met spieren, gewrichten, organen etc. Een beter functioneren van het zenuwstelsel leidt uiteindelijk tot een beter functioneren van het lichaam en afname van pijn en ontstekingen. Ook kunnen gewrichten in de armen en benen behandeld worden, wat ook weer leidt tot een beter functioneren.

In onze praktijk maken wij ook veelvuldig gebruik van de Juiste Succes Formule (JSF), wat bijdraagt tot een betere gezondheid en afname van pijn en ontstekingen. De receptioniste kan u over deze formule van vitamines, mineralen en homeopathische middelen nader informeren.

Wij gaan de strijd aan met fibromyalgie en wij hopen met u op een betere levensomstandigheid en acceptatie van deze aandoening.

### **The Winning Mood**

Wat is het toch waarom wij ons op sommige dagen onoverwinnelijk voelen en op veel dagen onzeker, zwakker of minderwaardig? Hoe komt het, dat deze innerlijke kracht slechts soms naar buiten komt, maar in de meeste momenten van binnen slaapt? Waarom zijn er zo weinig van die dagen in het jaar, waarop alles op zijn plaats valt en alles dat je aanraakt in goud lijkt te veranderen? Hoe komt het dat een heel klein aantal onder ons bijna altijd in een “winning mood” lijkt te zijn? Wat doen ze ervoor? Wie zijn zij? En zou U zich zo ook niet elke dag willen voelen?

Wat bedoel ik met dat ‘onoverwinnelijke gevoel’? Er zijn van die dagen, dat U het al merkt als U Uw ogen open doet, wanneer U wakker wordt. U voelt zich uitgeslapen, fit, energiek, spraakzaam, gelukkig, blij, liefdevol en geïnspireerd. Eigenlijk al deze gevoelens van optimisme en positivisme tegelijk, aangevuld met inspiratie. Letterlijk voelt U zich in spirit, ‘in de geest’, vertaald naar het Nederlands. U voelt zich bijna verheven in Uw geest, als het ware wat gebeurd bij iemand, die goed kan mediteren en boven zichzelf uitstijgt. Hoe komt het toch, dat de meesten onder ons zich zo niet elke dag voelen? Waar ligt dat aan?

Om deze vraag te beantwoorden, denk ik dat we eerst terug moeten gaan naar onze kinderjaren, waar het allemaal begon. Vooropgesteld, dat iemand “normaal” ter wereld komt, is hij of zij onbevangen op aarde gekomen. Alles is nieuw en er moet veel worden geleerd. Het onderscheid tussen goed en kwaad is er nog niet en vele obstakels zullen overwonnen moeten worden. Het kind is geboren met een stukje karakter en eigen spirit en krijgt de rest van zijn leven ‘bagage’ mee van zijn of haar omgeving. Die bagage zijn invloeden van buitenaf, bijv. familie, vrienden en vriendinnen, verkering, school, leraren en leraressen, examens, sport, verlies, verdriet, maar ook blijdschap en euforie. Alle ervaringen en indrukken moeten worden verwerkt in ons hoofd, de computer, en worden opgeslagen in ons geheugen. Hebt U ook gemerkt dat kinderen nog overal blij mee kunnen zijn en 90% van de tijd lachen en plezier maken? Dat is nu precies wat ik bedoel, wij, als mens, hebben de gewoonte om onze bagage, als ballast mee te dragen en laten dat onze dagelijkse inspiratie beïnvloeden. Een kind is nog onbevangen, wil van alles proberen en proberen; het leven is één grote ontdekking en één groot feest, onbedorven door de tand des tijds en alle negatieve ervaringen en indrukken. Van kinderen kunnen wij, volwassenen, nog veel leren. Een kind oordeelt niet, een kind houdt onvoorwaardelijk van zijn naaste. Hij maakt nog geen onderscheid tussen een dief en een eerlijk man, omdat hij het verschil nog niet kent.

Het is jammer, dat al die zgn. bagage ons leven en onze gemoedstoestand zó beïnvloedt. Door al die bagage krijgen wij de innerlijke overtuiging dat we niet goed genoeg zijn en zijn wij bang te falen, of bevreesd om te worden gekwetst, we schamen ons vaak om wie of wat we zijn. We klagen wat we hadden kunnen zijn, hadden we niet .... Of waren we niet ..... We zeuren wat we hadden kunnen worden, ware we niet ..... We hebben kansen gemist, omdat .....

En zo worden we iedere keer gesterkt in onze overtuiging, dat het leven voor ons niet zo gelopen is, zoals we hadden gehoopt en we vinden duizend excuses en redenen om het niet te (kunnen) veranderen. We aanvaarden het, maken er het beste van en bagatelliseren het door te zeggen: ‘ach, zo slecht hebben wij het nog niet’. En onze dromen van vroeger, hoe wij ons leven écht hadden voorgesteld en wie we echt hadden willen worden, worden achter in ons hoofd opgeslagen.

Waarom zijn er dan toch mensen, die 'anders' zijn? Die toch hun dromen nastreven? Die elke dag in 'the winning mood' zijn. Hoe doen ze dat?

Deze mensen zullen er ongetwijfeld niet heel de dag aan denken om 'geforceerd' in een goede stemming te komen, maar hebben dat al van nature. Zoals je weet, als je mensen observeert, is de een nou eenmaal opgeruimder en positiever dan de ander; dat is een stukje karakter, een stukje erfelijkheid. Je kunt je eigen ik niet verloochenen en dat is ook niet de bedoeling, want dan zou je vroeg of laat vastlopen en niet meer in de spiegel kunnen kijken. Maar ik denk wel dat de communicatie naar jezelf toe, je stemming van de dag, van het uur of van de minuut, heel bepalend kan zijn voor wat je op dat moment uitstraalt of hoe jij je voelt. Als je innerlijke dialoog (= je innerlijke stem) je vaak voorhoudt, dat je niet slim genoeg bent of dat iets toch nooit lukt en je daar voorbeelden te over van hebt van vroeger, zal dat je stemming heel erg beïnvloeden en zul je je zeker niet in 'the winning mood' voelen. De kans is groot, dat er dan die dag wéér iets verkeerd gaat, waardoor je weer gesterkt wordt in je overtuiging, dat het nooit wat zal worden.

Het eerste, dat je zou moeten veranderen is de **wil** om te veranderen om je bijna nooit echt lekker te voelen. Het nooit echt prettig voelen, moet je in het verleden zo veel pijn en verdriet hebben gedaan, dat je het als een 'must' beschouwt er iets aan te doen. Wanneer je die keus hebt gemaakt, is er heel wat gewonnen. Wanneer de geest door een gedachte of idee is opgerekt, zal die nooit meer naar de oorspronkelijke staat terugkrimpen. De gedachte zal je vasthouden, totdat je er werkelijk iets aan doet. En vaak is de 2e stap het moeilijkst voor velen. Dat is het ondernemen van actie. Goede voornemens zijn leuk, maar als je er niets mee doet en ze op de plank laat liggen, gebeurt er niets en verandert er niets. Bereidheid tot actie is het grootste goed waar je jezelf en anderen een plezier mee doet. Als jij je leven niet op de rit zet, zal een ander dat voor je doen!. Laat je beslissingen dus altijd volgen door actie! Anders gaat het knagende gevoel nooit bij je weg en op den duur word je door anderen niet meer serieus genomen. De eerste actie die je zou kunnen ondernemen, is dat je probeert je instelling te veranderen in het positieve. Je kijk op het leven, je baan, je gezin, je familie etc. Probeer overal gelukkig van te worden en probeer alles positief te bekijken. Natuurlijk zal het je niet altijd lukken om positief te zijn, maar er is altijd een keuze. En als je je positief opstelt en openstelt naar andere mensen, zullen zij je datgene (onbewust) geven, waar je naar verlangt en kracht uitput. Het is een ononderbroken cirkel. Dit betekent, dat je je interne communicatie zult moeten verbeteren en iets positiefs uit elke situatie zult moeten proberen te halen. De zogenaamde ballast en bagage plus de dagelijkse beslommeringen, zoals drukte, verlies, kwaadheid of financiële druk zullen hoogstwaarschijnlijk **altijd** bij je zijn. Dus waarom niet kiezen hoe ermee om te gaan en er het beste van te maken? Je zult moeten leren omgaan met tegenslagen. Ze overkomen je regelmatig, hebben dat in het verleden gedaan en zullen dat in de toekomst doen. Het is iets dat bij het leven hoort.

'Ja, maar bij mij gaat het altijd fout!', hoor je vaak. Fout! Het gaat niet altijd verkeerd. Het is weer een slechte vorm van communicatie met jezelf. Nelson Mandela, na 27 jaar gevangenschap op Robben Eiland, werd vrijgelaten en het eerste dat hij zei was: 'laten wij dit land samen leiden'. Is dat niet mooi? Geen haat, geen wrok. Niemand terug laten pakken of opsluiten. Nee, doorgaan met je leven en het positieve eruit pikken. Wat ook heel belangrijk is in je denkpatroon is altijd jezelf blijven. Nooit naar

anderen kijken en ze proberen te imiteren of zelfs te verbeteren. Blijf gewoon bij je eigen 'ik' en waardeer wie je bent en wat je tot nu toe allemaal al hebt bereikt. Het leven biedt kansen voor iedereen en ieder heeft zijn of haar taak in het leven. Wij hoeven niet allemaal directeur of president(e) te worden. Elk radertje in de cirkel van het leven is net zo belangrijk. De een voelt zich blijkbaar meer geroepen dan de ander, om in de ogen van velen, een belangrijke taak te moeten verrichten. Ik denk dat iedereen even 'belangrijk' is. Van een moeder van 3 kinderen tot aan de dierenverzorger in Blijdorp. Probeer dus te relativiseren in het leven en put kracht uit de gewone, dagelijkse dingen. Die zullen je, in combinatie met een positieve, mentale instelling, vaker dat onoverwinnelijke gevoel geven, ongeacht de situatie, waarin je je op dat moment bevindt.

En verlies nooit, maar dan ook nooit je gevoel voor humor. Humor verenigt, brengt mensen bij elkaar en houdt je op de been. Ook een beetje zelfspot is af en toe op zijn plaats. Je mag best eens om jezelf lachen, als je weer raar op iets hebt gereageerd. Iets komisch geven aan de situatie, werkt vaak verzachtend. Toen Siddharta, die de jonge Boeddha was, met zijn beste vriend, door het hele land trok, om alle ellende te aanschouwen, terwijl hij niets at en vastte voor vijftig dagen, vroeg zijn vriend: 'Siddharta, wat heeft het voor nut om zo lang te vasten?' Siddharta's antwoord was: 'ik kan lachen om honger'. Weet je wat een sterk antwoord dat was? Lachen om honger, lachen om je eigen situatie en diep van binnen weten, dat je elke situatie kunt veranderen. Tenminste je opvattingen en instelling op die gegeven situatie. Er is altijd een keus.

Probeer ook altijd méér voor een ander te doen, dan van je wordt verwacht. Op je werk, thuis, overall waar je komt. Als je anderen helpt, help je jezelf. Ga altijd voor die extra laatste meter, net even meer klantenservice, net die mooie glimlach, het kost zo weinig en je voelt je zo in .... 'the winning mood'. Neem andere 'winnaars' als voorbeeld, lees er over of praat met ze. Omring je met voldoende inspiratie, zoals boeken, tijdschriften, video's, CD's of DVD's. Laat je eigen kracht hierdoor naar boven borrelen. Vermijd negativisme, teveel slecht nieuws uit kranten en op t.v. Je hoeft je ogen en oren niet te sluiten, maar filter bewust.

En als je dan ook nog zorgt voor lichaam en geest in de vorm van voeding, rust en beweging kun je je 'winning mood' zelf creëren.

## **Het milieu.**

Het milieu is niet langer een opportunistische zaak van de oppositie, maar is een nationale en internationale halszaak geworden. Na 4 opeenvolgende jaren van extreme warmte, maken de mensen zich terecht zorgen over het 'broeikaseffect'. Dat is het fenomeen van teveel kooldioxide, gevangen door de ozonlaag, wat resulteert in stijging van temperaturen. Wat zijn de voornaamste bronnen? Een daarvan is de stof koolstofluoride in airconditioners en spuitbussen. Een andere voorname bron van het broeikaseffect is de vernietiging van het regenwoud in Centraal- en Zuid-Amerika. De regenwouden maken deel uit van 80% van 's werelds vegetatie en zijn kritiek voor ons ecosysteem.

Bomen gebruiken de giftige gassen, zoals kooldioxide, om het om te zetten in bruikbare zuurstof. Bomen zijn onze ultieme katalysatoren: zonder hen, zou er geen leven op aarde zijn. Regenwouden bieden ook een habitat voor de grootste verscheidenheid aan dieren en insecten in de wereld. Door onze regenwouden te vernietigen, vernietigen we niet alleen de zuurstofproducerende vegetatie, de omgeving waarin planten en dieren leven, maar laten we ook ongelooflijke hoeveelheden onverwerkt kooldioxide in de atmosfeer ongemoeid, die leidt tot een versneld broeikaseffect.

Waarom worden de wouden dan toch in dit tempo opgeruimd, als zij zo belangrijk zijn? Het antwoord is simpel: economische belangen. Grote belastingvoordelen zijn aan boeren in het vooruitzicht gesteld om het land 'schoon' te maken. Moet er meer ruimte voor huizen worden gemaakt? Nee, natuurlijk niet. Het is om meer weiland te creëren voor het vee, waarvan het vlees naar de VS wordt geïmporteerd voor consumptie. Deze natie importeert 10% van haar vlees uit Centraal- en Zuid-Amerika.

De inefficiëntie van het gebruik van dit land voor veeteelt is een van de meest destructieve, korte-termijn beslissingen, die de mens heeft kunnen maken. We putten onze levensbron helemaal uit. Realiseer je je, dat, elke keer als je een quarter-pounder bestelt, waarvan het vlees afkomstig is uit het gebied van de regenwouden, hiervoor 16 ½ m<sup>2</sup> bos voor ontgonnen moet worden? Eenmaal vernietigd, kan het nooit meer worden vervangen. Verder is de huidige snelheid, waarmee (dier)soorten worden uitgeroeid door ontbossing, 1000 per jaar, een ongelooflijke aanslag op ons ecosysteem. Waar gaat dit om? Alleen maar om meer vlees in ons lichaam te stoppen en waar in de medische wetenschap al is bewezen, dat er een directe relatie bestaat tussen vlees, hart- en vaatziekten en kanker. Het schokkende statistische getal laat zien, dat één op de twee Amerikanen komt te overlijden aan een of andere hartkwaal. Uiteindelijk kunnen we niet het ecosysteem vernietigen zonder ons eigen ecosysteem te vernietigen.

Wil jij de vernietiging van het regenwoud stoppen? Wil jij de directe balans in ons ecosysteem herstellen? Boven op het sturen van geld of lid worden van Greenpeace, is het krachtigste, dat je kunt doen je gedrag te veranderen, dat leidt tot slecht gebruik van onze planeet. Het moge duidelijk zijn, dat één stap zou kunnen zijn, dat je het gebruik van hamburgervlees reduceert of elimineert. Zo'n boycot heeft gewerkt tegen de 'Tonijnindustrie', dus dat kan hier ook. We hebben het niet over euro's en centen. De aarde zélf staat op het spel. Besef dat de beslissing, die jij neemt, om wat op je bord te leggen, bepalend is, ook op kleine schaal, hoeveel kooldioxide in onze atmosfeer achterblijft en hoeveel planten en diersoorten iedere dag omkomen.



Nou, laten we eens kijken hoeveel impact jouw dieetbeslissing kan hebben op lokaal niveau. Sommige plekken, waar wij wonen, hebben een groot watertekort. Vooral in de zomer. In feite wordt gezegd, dat in onze eeuw, water het goud van de toekomst wordt; een van de meest waardevolle en schaarse bronnen. Hoe kan dit waar zijn op een planeet, waar juist meer water is dan land? De reden kan worden gevonden in een ontzettend slecht 'watermanagement'. Het is gerelateerd aan de vleesindustrie. Denk hier eens over na: de hoeveelheid water, die nodig is om één stier groot te brengen is genoeg om een heel marineschip te laten drijven! In de zomer doen we er hier alles aan om water te conserveren; het grasveld niet sproeien, de auto niet wassen, de gewassen geen water geven, niet te vaak douchen, etc. Dat is allemaal heel belangrijk, maar wist je dat er 25.000 liter water voor nodig is om 1 pond biefstuk te produceren? Dit betekent dat je meer water kunt besparen door 1 pond minder biefstuk te eten, dan heel het jaar niet te douchen. Reduceer dus je eigen vleesconsumptie!

Hier is nog iets. Wist u dat de Amerikaanse vleesindustrie de meeste energie consumeert van alle industrieën? Het percentage ruwe grondstof, dat Amerika gebruikt om vee te 'produceren' is een astronomische hoeveelheid (33%) van alle energieconsumptie. En de hoeveelheid organische ofwel natuurlijke brandstof die nodig is om 1 pond biefstuk te produceren is 39 x zoveel als dat nodig is om de gelijke hoeveelheid eiwitten te produceren uit sojabonen.

Maak je je zorgen om energieopwekking uit atoomcentrales? Als je je vleesconsumptie met de helft reduceert (= 50% minder vlees eten), zouden we nooit kernenergie nodig hebben en ook op de fossiele brandstof drastisch kunnen bezuinigen.

Over één punt maken wij ons allemaal zorgen: honger in de wereld. Ongeveer 6 miljoen mensen overlijden per jaar door ondervoeding in de wereld, dus is het goed om eens te bekijken hoe wij met onze bronnen omgaan. Onthoud dat alle beslissingen consequenties of gevolgen hebben en dat wij een beetje stil moeten staan bij de langetermijneffecten, die ze hebben op onze planeet. De hoeveelheid voedsel geproduceerd op een hectare grond wordt sterk gereduceerd als dat voedsel vlees is. Dezelfde hectare land, die 250 pond vlees kan produceren, zou 40.000 pond aardappelen kunnen produceren; ongeveer het verschil tussen 1 persoon voeden en 160 personen!

Dezelfde bronnen die worden gebruikt om 1 pond vlees te produceren, kunnen 16 pond graan produceren. Driekwart hectare land is nodig om 1 vleeseter 1 jaar te laten eten, voor een lacto-ovovegetariër (=geen vlees, wel melk en eieren) een halve hectare en voor een volle vegetariër 1/6 hectare land. Met andere woorden: 1 hectare kan 20 mensen meer voeden, mits ze vegetariër zouden zijn. Elke dag komen 40.000 kinderen om van de honger, toch zouden wij ze kunnen voeden, als we onze bronnen beter zouden gebruiken. Als iedere Amerikaanse burger zijn of haar vleesinname met maar 10% zou reduceren, zouden we 100 miljoen mensen kunnen voeden met de bronnen, die we uitsparen voor het groeien van vee (graan, aardappels, etc.). Dit is genoeg om elke hongerende man, vrouw en kind op deze aarde te voeden; en dan nog hebben we over. Tenslotte, één van de meest belangrijke, natuurlijke bronnen en grondstoffen, die we uitputten door onze vleesconsumptie is de bodem of toplaag van de grond. Het duurt 500 jaar om

3 centimeter vruchtbare toplaag te creëren en heden ten dage verliezen we 3 cm. elke 16 jaar! Tweehonderd jaar geleden hadden we 50 centimeter vruchtbare toplaag en nu slechts 15 centimeter. De hoeveelheid toplaag, die direct door veeteelt verdwijnt is 85%. Zonder voldoende toplaag, verdwijnt de voedselketen en daarbij ons bestaansrecht.

De beslissing, die je maakt, om welk gerecht op tafel te zetten, heeft een enorm effect. Het heeft een hele ketting van activiteiten en gebeurtenissen in werking, die de kwaliteit van het leven op aarde bepaalt. Je zou je kunnen afvragen: 'hoe kan één persoon de wereld veranderen?'. De slag wordt niet gewonnen in de Tweede Kamer of in directiekamers, maar door individuen; de 'shopper' in de supermarkt, die stopt bij de vleesafdeling om een biefstuk van € 3,98 per pond op te pakken en zich realiseert, dat hij of zij een erg kostbare illusie in handen heeft. Achter die kleine prijssticker liggen regenwouden, die neergehaald zijn, water voor onze kinderen en water voor onze toplaag, onze toekomst. En we moeten tegen onszelf zeggen: 'dit kost te veel!'. De echte kracht ligt in de beslissingen, die worden gemaakt in de supermarkten, restaurants en je keuken.

Bron: Anthony Robbins: Awaken the Giant Within.

*Overwin uw koude door warmte  
Overwin uw angst door vertrouwen  
Overwin uw beperking door vrijheid  
Overwin uw geweten door geloof  
Overwin uw bewegingsbeperking door iemand  
aan te raken waar u werkelijk van houdt  
Dat is reuma genezen  
Al is het nog zo koud!*

## **Schüsslerzouten.**

Sinds kort hebben wij in de praktijk mineralen uit Duitsland, de zgn. 'Schüssler-zouten'. Het middel 'Ferrum phosphoricum' (ijzer en fosfor) is uitermate geschikt voor (akute) spier- en gewrichtsontstekingen, zoals spit, ischias, jicht, lumbago, fibromyalgie, etc. Het kan worden gebruikt als vervanger van ontstekingsremmende medicijnen, die altijd een chemische structuur hebben en daardoor veelal schadelijk zijn voor het lichaam. Wij raden dit middel sterk aan in plaats van de zgn. NSAID's. Hieronder staat beschreven wat het middel voor u kan betekenen en de dosering. Mocht u nog vragen hebben, neem dan gerust contact met ons op.

## **Ferrum phosphoricum.**

Beschrijving van de werking.

Ferrum phosphoricum (ijzerfosfaat,  $\text{FePo}_4 \times 4\text{H}_2\text{O}$ ) speelt een levensbelangrijke rol in het organisme. Ijzer is niet slechts een onontbeerlijk bestanddeel van de rode bloedkleurstof (hemoglobine), het bevindt zich in alle cellen, is bij veel enzymprocessen betrokken en speelt een belangrijke rol bij de afweer van infecties. In de kindertijd is ijzer nodig voor de groei, men heeft het ook in sterke mate nodig tijdens de menstruatie, tijdens de zwangerschap en tijdens het zogen.

Ferrum phosphoricum is het biochemische middel voor alle plots optredende ziekteverschijnselen, voor alle met ontstekingen en koorts gepaard gaande processen in het beginstadium. Hoe eerder men het gebruikt, hoe beter. Het beste is om het direct in te nemen bij de eerste tekenen van ziekte. Ferrum phosphoricum zou in geen enkel gezin mogen ontbreken. In tijden van groot infectiegevaar, zoals bij een griepiepidemie, verdient het aanbeveling het middel preventief in te nemen, vooral wanneer men gedwongen is zich in grote mensenmassa's te moeten begeven.

Ferrum phosphoricum is geschikt bij alle ontstekingen in het eerste stadium. Het is toepasbaar bij alle pijnen die met hitte, roodheid, zwelling, drukgevoeligheid en bloedstuwing gepaard gaan. Karakteristiek is: de pijnen, waarbij Ferrum phosphoricum het aangewezen middel is, verbeteren door kou, bijv. koude omslagen, en ze verslechteren door beweging, aanraken of druk.

Toepassingen:

Alle ziekteprocessen, die met ontstekingsverschijnselen gepaard gaan worden in het aanvangsstadium met Ferrum phosphoricum behandeld: oogbindvlies- en netvliesontstekingen, maag-, nier-, galblaas- en leverontsteking, keel- en amandelontsteking, laryngitis, maar ook bij ontwrichting, verstuiking, brandwonden, kneuzingen, heesheid, hoest, catarren, verse wonden, kwetsuren. Hier ziet men meestal een opvallend snelle genezing optreden.

Ferrum phosphoricum is echter ook geschikt bij lichamelijke over-inspanning van de spieren, bij zgn. spierkater, als gevolg van ongewone en overmatige spierbeoefening, ook bij vertillen en kneuzingen, bij acuut maagcatarre met overgeven en bij zomerse diarree. Ook bij doorbloedingsstoornissen met acute reumatische verschijnselen heeft Ferrum phosphoricum goede diensten bewezen. Dit

middel moet bij de eerste verschijnselen van ziekte zeer vaak worden ingenomen: een uur lang alle vijf minuten een tablet. Daarna elk uur één tablet (de eerste dag). De tabletten dienen altijd onder de tong ingenomen te worden (smelten). Vervolgens 3 keer één tablet per dag.

**Gebbruiksaanwijzing van de Schüsslerzouten.**

De tabletten laat u een half uur voor of een half uur na de maaltijden onder de tong smelten zodat ze door het slijmvlies van de mond goed kunnen worden opgenomen. (Als ze worden doorgeslikt, worden ze door het maagzuur kapotgemaakt). Ga door tot het doosje leeg is. Indien nodig langer innemen.

## **Mandjes Mania.**

De actie "Mandjes Mania" was deze kerst weer een groot succes. Voor de tweede keer werd deze liefdadigheidsactie georganiseerd door Chiropractie Rhooon. In het kort komt het hierop neer dat wij goederen, zoals lekkernijen, die normaal in een kerstpakket zitten, inzamelen en brengen naar de Open Hofkerk in Ommoord. Alwaar alle dingen door vrijwilligers in mandjes verpakt worden om onder behoeftige mensen in de buurt uitgedeeld te worden. Wij hebben redelijk wat publiciteit in de kranten gekregen en de mensen uit de buurt en patiënten hebben in grote getalen gehoor gegeven aan de oproep om houdbare etenswaar langs te komen brengen. Sommige mensen, die een groothandel of detailhandel bezitten, lieten in één keer veel spullen brengen, zodat de praktijk bijna gevuld was. Ook de financiële bijdragen waren meer dan het jaar ervoor, zodat ongeveer 100 gezinnen blij gemaakt zijn deze kerst. Allen bedankt en laten wij het dit jaar nog eens overdoen!

## **Dromen van betere tijden**

*Dromen zijn geen bedrog*

*Hij had een droom.....*

*Hij droomde van een kerk die haar stem verhief  
tegen een vrijheidsbeperking van mensen.*

*Deze droom kostte hem zijn leven.*

*Hij was priester in Warschau.*

*Hij heette Jerzy Popieluszkó.*

*Hij had een droom....*

*Hij droomde van een land waar arme boeren de kans  
zouden krijgen op een menswaardig bestaan.*

*Deze droom kostte hem zijn leven.*

*Hij was aartsbisschop in San Salvador.*

*Hij heette Oscar Arnulfo Romero.*

*Hij had een droom.....*

*Hij droomde van een maatschappij waar zwarte en blanke  
mensen als gelijken en als vrienden zouden samenleven.*

*Die droom kostte hem zijn leven.*

*Hij was predikant in Montgomery in Alabama.*

*Hij heette Martin Luther King.*

*Hij had een droom.....*

*Hij droomde van een Europa dat bevrijd zou zijn  
van de moordzucht van een tiran.*

*Die droom kostte hem zijn leven.*

*Hij was studentenpredikant in Berlijn.*

*Hij heette Dietrich Bonhoeffer.*

*Hij had een droom.....*

*Hij droomde van een wereld waar mensen in liefde  
en vrede met elkaar samen zouden leven.*

*Die droom kostte hem zijn leven.*

*Hij was rabbi in Galilea.*

*Hij heette Joshua van Nazareth.*