

VOORWOORD

‘Als een man met karakter wordt geconfronteerd met een crisis, dan valt hij op zichzelf terug ‘

- Charles de Gaulle -

Lieve mensen, wat is het toch lang geleden sinds ik iets op papier heb gezet. Soms zijn er teveel dingen in je leven, waardoor je hobby's of passies op de tweede plaats komen. Zo ook bij mij in dit geval. Door drukte en bezigheden schieten sommige dingen er bij in. Het schrijven van informatieve dingen over mijn vak zit wel altijd in mijn hoofd en soms kan ik mij er een beetje schuldig over voelen, dat ik er niet toe kom, maar sommige dingen komen eerst, het is niet anders. Verderop in 'Ruggespraak' zult U wel lezen, dat ik niet heb stilgezeten en dat de praktijk nog steeds groeiende is. Iedereen van Chiropractie Rhoon groeit mee en dat is goed. Echter, het vergt soms veel van ons allemaal en wij hebben ook nog allen een gezinsleven. U staat bij ons bovenaan en wij zullen er alles aan doen om U een goed gevoel te geven en om U zo gezond mogelijk te houden of te krijgen. Onthoud, dat het bij Uzelf begint, maar wij staan naast U. Wij stellen het zeer op prijs als U ons meldt, wat U dwars zit of wat wij kunnen verbeteren. Alles begint met communicatie en wij houden graag alle lijnen open.

Ik wens U weer veel leesplezier en het allerbeste.

Paul Kreukniet.

JUICE PLUS+

‘ We hebben de vijand gevonden. Wij zijn hem’

- Walt Kelly -

Waarschijnlijk heeft U ze wel in de praktijk zien staan, die rode en groene Juice Plus+-potjes. Wat is dat Juice Plus+? Juice Plus+ is eigenlijk alles wat je naast je gewone eten nodig hebt. Juice Plus+ is een natuurlijke multi-vitamine verkregen uit natuurlijke producten. Normaal worden (multi)-vitamines chemisch en kunstmatig vervaardigd in een fabriek. Zo niet met Juice Plus+. De vitamines in Juice Plus+ komen rechtstreeks uit rijp, vers fruit en verse groenten. Juice Plus+ verbouwt zijn eigen fruit en groenten op zijn landerijen in Californië. De producten, die men daar verbouwt zijn onbespoten en eenmaal geplukt worden ze direct verwerkt. Ze worden pas de fabriek binnen gebracht als ze écht rijp zijn (niet groen), zodat ze boordevol vitamines en mineralen zitten en optimaal van de grond en de zon hebben genoten. Ze worden volgens een bepaald vriesdroogprocédé verwerkt zonder toevoegingen van geur-, kleur- en smaakstoffen. Zo blijven alle vitamines behouden en is er ook het profijt van vezels en co-enzymen, die altijd in fruit en groenten aanwezig zijn, maar worden gemist bij kunstmatige multi-vitamines.

Juice Plus+ fruit bestaat uit 5 fruitsoorten (appel, sinasappel, ananas, veenbes en perzik) en alle vezels en pulp daarvan. Juice Plus+ groente bestaat uit wortels, peterselie, biet, broccoli, boerenkool, kool en spinazie. Alle capsules zitten boordevol vitamines, mineralen en anti-oxydanten (deze gaan celafbraak en veroudering van cellen tegen). Ik durf te zeggen, dat Juice Plus+ op dit moment het beste product is, dat er op de markt is. Eigenlijk zou iedereen het moeten nemen. Jong, oud, iedereen. Een heel leven lang. Gedegen onderzoeken tonen aan, dat Juice Plus+ heel erg nuttig is voor ons en dit wordt onderschreven door vele artsen en specialisten. Veel kwalen en een algemeen gevoel van onbehagen kunnen verbeteren door Juice Plus+. Juice Plus+ is niet goedkoop, maar wel het beste dat er te koop is. Een speciaal programma is ontworpen, zodat U het met korting iedere maand aan Uw huisdeur voor heel Uw gezin afgeleverd kunt krijgen. Dit programma gaat buiten Chiropactie Rhoon om en is erg aan te raden voor Uw korting en bonus.

Dit is beslist geen verkooppraat. Ik zou willen, dat iedereen Juice Plus+ tot zich nam. De mensen zouden zich een stuk beter voelen en gezonder zijn! Onderzoeken tonen aan, dat je minstens 5 stuks tot je moet nemen en 3 verschillende porties groenten per dag om gezond te blijven. Het is voor de meesten onder ons bijna onmogelijk om dit te realiseren i.v.m. versheid, houdbaarheid en de kosten, die dit voor een heel gezin met zich meebrengt. De producten, die op onze grond worden verbouwd, bevatten veel minder vitamines, mineralen en sporenelementen dan vroeger door bodemuitputting en verbouwingstechnieken (zie Ruggespraak 7), zodat ons fruit en onze groenten ons niet meer geven, wat ze zouden moeten. Aan de rijping komen onze producten al helemaal niet meer toe, zodat alles, wanneer het na het bereiden op tafel ligt, haast niets meer bevat wat nuttig voor ons is. Denk hier over na: Juice Plus+, als aanvulling op je gewone eten is veel goedkoper dan de hoeveelheid ‘verse’ producten in de winkel, die je nodig zou hebben om aan dezelfde hoeveelheid vitamines te komen. Op Uw gezondheid!

NIEUWE VESTIGING CHIROPRACTIE IN BRIELLE

‘ Als er geen wind staat, moet je roeien ‘

- Latijnse Spreuk -

Enige maanden geleden werd ik benaderd door Steef van Velzen van PMC (Para Medisch Centrum) ‘Kostverloren’ in Brielle (Den Briel). Hij stelde mij de vraag of ik interesse had om zijn team in Brielle te komen versterken. Interesse was er zeker. Al enige jaren loop ik met het idee in mijn hoofd een tweede chiropractie-vestiging te beginnen, dichterbij huis (Oostvoorne). Het lijkt mij leuk en relaxed om wat in de buurt te werken en als alle wegen echt dichtslibben en ik oud en versleten ben, zal ook ik het wat makkelijker moeten krijgen!

Het centrum heeft een aantal ruimtes waar o.a. een Cesar-therapeute, podologe, logopediste, fysio/manueel therapeute en een gezinscoach zijn gevestigd. De lokatie is Maarland NZ 86-87, heel mooi gelegen aan de oude haven van Brielle. Ik krijg de beschikking over een behandelruimte/spreekkamer en een gezamenlijke wachtkamer. Het is de bedoeling dat ik er voorlopig alleen op dinsdag en donderdag werkzaam zal zijn. De andere dagen kunnen in de toekomst ev. door een collega worden ingevuld. Op de dagen, dat ik in Brielle ben, komt er hoogstwaarschijnlijk een ‘nieuwe’ vrouwelijke collega naar Rhoon. Haar naam is Amanda Tulk, Canadese van geboorte, samenwonend met een chiropractor, dhr. Aaron Todd en zij hebben een dochtertje Logan. Het heeft nogal wat voeten in de aarde om haar hier te krijgen, maar ik hoop dat het gaat lukken!

Officieel zal ik op 1 februari 2005 in ‘Kostverloren’ beginnen en voor afspraken kunt U voorlopig gewoon naar Rhoon bellen. Uiteraard bepaalt U of U naar Brielle of Rhoon wilt komen, het concept en de behandeling zijn hetzelfde. U hoeft helemaal niet bevreesd te zijn, dat ik uit Rhoon zal verdwijnen. Mijn plicht zal ik nakomen, dat voel ik zo. Als U bij mij onder behandeling bent hoeft U nooit te switchen, als U dat niet wilt. Daarin wil ik heel duidelijk zijn: elke chiropractor heeft zijn of haar eigen patiëntenkring en alleen in noodgevallen zullen wij voor elkaar waarnemen, mits de patiënt er mee instemt.

U begrijpt, dat ik druk bezig ben met alle voorbereidingen. Ik houd U op de hoogte!

MANDJES MANIA

‘ Er zullen twee datums op je grafsteen staan en al je vrienden zullen die lezen, maar het enige belangrijke is dat kleine streepje ertussen ‘

- Kevin Welch -

Ook dit jaar organiseert Chiropractie Rhoon weer de actie ‘Mandjes Mania’. Het is de bedoeling om de zwakkeren onder ons met Kerst extra in het zonnetje te zetten. Iedereen kan geld en/of eetbare/drinkbare goederen afleveren tot aan de woensdag vóór Kerstmis. Hele

gewone, lekkere dingen. Geen delicatessen, dat heeft de kerk, die alles onder de mensen brengt, liever niet. Ook geen alcoholische dranken. Koffie, thee, suiker, koekjes, chips, rijst, pasta, sap etc. Gewoon eens een keer iets extra.

Er wordt een mini-benefietconcert georganiseerd op 11 december in Hellevoetsluis. De gospelband 'Far-out' zal optreden en de opbrengst zal o.a. ten goede komen aan onze actie. Waarschijnlijk zal deze mededeling te laat zijn i.v.m. het drukken van deze Ruggespraak, maar toch wilde ik het voor de zekerheid kwijt.

Uiteraard gebruiken wij de opbrengst om in te slaan voor onze doelgroep!

Alstublieft geeft U dit jaar met gulle hand.

LEGACY INTERNATIONAL

‘ Wie uitsluitend zoekt naar applaus van buitenaf
geeft al zijn geluk in bewaring bij anderen ‘

- Oliver Goldsmith -

Enige maanden geleden werd ik door een goede vriendin gevraagd om plaats te nemen als Member of the Board van Legacy International, European Chapter. Legacy International is van origine een Amerikaanse foundation (stichting), die zich bezig houdt met het creëren van liefdadigheidsprojecten over heel de wereld. De Stichting probeert een betere wereld te creëren door opleidingen te geven aan mensen uit verschillende landen in de wereld, vooral in en om 'brandhaarden', over tolerantie, normen en waarden en leiderschap. Deze opleidingen en scholingen kunnen plaats hebben op een campus in Amerika of op locatie.

Legacy International helpt om mensen samen te laten werken, elkaar te begrijpen en een daad te stellen door middel van interculturele opleidingen, het voorkomen van en bemiddelen bij conflicten en het ontwikkelen van opleidingen m.b.t. leiderschap, sociale ontwikkelingen en educatie.

In de afgelopen 25 jaar heeft Legacy International bewezen, dat mensen kunnen leven in harmonie met hun omgeving, medemens en buurlanden en tegelijkertijd manieren en specialiteiten kunnen ontwikkelen om een betekenisvolle bijdrage te leveren aan de samenleving en aan de wereld. Hun speciale project is al 25 jaar het 'Global Youth Village'-project, waarbij kinderen uit verschillende landen in de zomer 3 weken lang op kamp gaan bij Legacy International. Zij worden onderwezen in leiderschap, verdraagzaamheid en tolerantie om van de wereld een betere plek te maken. De toekomst begint bij de jeugd. Aan mijn kennis is gevraagd om een Europese afdeling van Legacy International te starten en daarbij heeft zij de hulp van een aantal mensen ingeroepen. Mijn 'functie' Member of the Board wil niets anders zeggen, dan dat ik een bestuurslid ben van Legacy International, European Chapter en belast ben, samen met de andere Members, met het beleid en verantwoording verschuldigd ben aan Legacy International, Amerika. Mocht U behoefte hebben aan sponsoring of kent U iemand of een (groot) bedrijf, dat behoefte zou kunnen hebben aan sponsoring, neemt U dan contact met mij op.

Ik zal U van alle ontwikkelingen op de hoogte houden.

Lets make the world a better place!!

THE WINNER TAKES IT ALL

‘ Niemand kan je een gevoel van minderwaardigheid
geven zonder dat je dat zelf toestaat ‘

- Eleanor Roosevelt -

Verdraagzaamheid, tolerantie, medeleven en liefdevol. Krachtige, mooie woorden en nog mooiere daden. Zonder deze woorden is onze wereld niets meer dan een koude planeet zonder verbondenheid en spirituele groei. Denk je eens in, dat er helemaal niemand is, die om je geeft, je helpt in nood of je accepteert zoals je bent. Het is bijna niet voor te stellen. Het is goed ernaar te streven een goed mens te zijn. Het is een must. Alleen dan kun je met een gerust hart gaan slapen, alleen dan kun je sterven in vrede. Fouten maken we allemaal, iedere dag en keer op keer. Echter als je die fouten niet bewust maakt, kun je ermee leven en jezelf vergeven. Dan hoeft je jezelf niet te kastijden en je constant schuldig te voelen. Dan kun je het loslaten. Het vergt moed om je fouten toe te geven en nog meer moed om het voor altijd los te laten. Toch durf ik te stellen, dat er een grens is aan al die goede bedoelingen en normen en waarden. Het is ontzettend nobel ernaar te streven een goed mens te zijn, die altijd het beste met een ander voor heeft. Echter, als het ten koste van jezelf gaat, ben je verkeerd bezig. Je mag best paal en perk stellen aan je grenzen. Grenzen zijn belangrijk. Het is goed om voor een ander en jezelf te weten waar de grens ligt. Spiritualiteit is goed. Alwetendheid is goed. Goedheid en liefde zijn goed. Maar jij bepaalt tot waar je gaat met je goedheid.

Ik zal een voorbeeld geven. Ken je de situatie, waarin je in de auto zit en probeert een rijksweg op te rijden waar druk verkeer langs komt? Heel beleefd en tolerant wacht je je beurt af totdat iemand je er misschien tussen laat. Soms kan het heel lang duren, want bijna niemand is zo geduldig en tolerant als jij. Je probeert je kalmte te bewaren en prijst je eigen geduld en liefde voor de mens. Totdat je er achter komt, dat als jij jezelf niet naar voren schuift en initiatief toont, je er morgen nog zal staan! Wat ik hiermee bedoel is, dat al het goede in je te prijzen valt, maar in veel situaties moet je gewoon handelen en het heft in eigen hand nemen. Als je werkelijk iets bereiken wilt in het leven en je dromen uit wilt laten komen, moet je soms dingen doen, die op het eerste gezicht egoïstisch lijken, maar later tot gerechtvaardigd blijken, om te worden wie je bent of zou willen zijn. Als jij niet de regie over je eigen leven hebt en niet duidelijk maakt wat je wilt, weet een ander het ook niet. Je zult vastlopen in frustratie en je ultieme goedheid steeds rechtvaardigen, maar je eigen dromen zullen waarschijnlijk op plan B komen. Je kunt heel de wereld duidelijk maken wat je wilt en hoe je het wilt, zonder je goedheid en spiritualiteit te verliezen. Een ander wil weten waar hij aan toe is met je. Duidelijkheid en grenzen zijn cruciaal in dit proces.

De ‘winnaar’ is degene, die er alles voor over heeft om zijn of haar doel te bereiken. Zij of hij eet, drinkt, wordt wakker en gaat slapen met die ene droom of gedachte om iets te bereiken, zonder een ander te kwetsen en zonder de realiteit om zich heen te verliezen. Als je alléén maar bezig bent met de gevoelens van anderen en manieren probeert te vinden om hen niet te kwetsen, verlies je jezelf of een groot deel van jezelf. Je mag best op een bepaald moment in je leven duidelijk maken: ‘dit wil ik en zo ga ik het doen. Dat niet iedereen daar even blij mee is, is dan jammer. Ik heb goede intenties voor iedereen en allemaal, maar ik doe het op mijn manier.’

Iedereen heeft op een bepaald moment een zekere mate van arrogantie en zekerheid nodig om die extra stap te maken. Winnaars leiden de weg. Winnaars krijgen een gouden medaille. Over winnaars wordt gesproken. En niet iedereen kan en hoeft een winnaar te zijn, maar het is een geweldig gevoel om alles uit jezelf te halen, wat er altijd al in zat. Het is het verhaal van die man, die in het restaurant een grote kreeft bestelde. Toen die opgediend werd, ontbrak een van de scharen. De man vroeg de ober, waar die ene schaar was en de ober antwoordde, dat hij hem was kwijtgeraakt in een gevecht met een andere kreeft. Verontwaardigd reageerde de man: 'Breng mij de winnaar, ik wil geen verliezer, maar de winnaar!'. Dit laat weer zien, dat je je leven in eigen hand moet nemen. Laat de kaas niet van je brood eten!

The winner takes it all. In de jaren zeventig bezong de popgroep Abba de waarheid van dit gezegde al. Het klinkt hard, maar sommige mensen kunnen zo worden opgeslokt door hun goedheid en spiritualiteit, dat ze niet meer aan zichzelf toekomen. Het is geen afkeuring, maar hopelijk een ontwakend van de foute dingen, die we ons hebben aangeleerd, zoals altijd maar een ander proberen te behagen. Probeer je eigen normen en waarden te stellen en ga er vierkant achter staan. Belangrijk is het om jezelf te blijven en je eigen pad te bewandelen. Het is ook hier het recht van de sterkste. Denk er eens aan, als je in wilt voegen. Geef aan dat je er graag tussen wilt en vaar je eigen koers.

WATER.

'Elk nadeel heb z'n voordeel'

- Johan Cruyff -

Heden ten dage wordt er niet bijster veel water door de mens gedronken. Toch bestaat je lichaam voor ongeveer 80% uit water. Het is niet alleen de vloeistof, die door je bloedvaten stroomt, maar ook elke afzonderlijke cel in je lichaam bestaat grotendeels uit water, met daarin opgeloste zouten en mineralen. We wassen ons en onze kleren in water, de auto, de ramen, noem maar op. Alle dieren en planten, iedereen heeft water nodig om te groeien, om de afvalstoffen kwijt te raken en om te blijven leven. Jammer, dat de moderne mens het zo weinig tot zich neemt. Ongezond eigenlijk. Thee, koffie of limonade zijn geen goede watervervangers. Vaak zit er veel suiker in, wat aanzet tot vetzucht en nog meer dorst. Dranken met suikervervangers, zoals het bekende aspartaam, kunnen leiden tot incontinentie, gevoeligheid voor blaasontstekingen en constante aandrang om te plassen. De mega-energie drankjes, zoals Red Bull bevatten hoge doseringen cafeïne en taurine, wat ze zeer ongeschikt maakt voor jongere kinderen. Eigenlijk voor iedereen, want het put je eigen energiebronnen enorm uit. Als je goed proeft is water enorm lekker en het is het enige, dat je dorst goed lest. Je kunt er nooit te veel van drinken en het geeft je nooit een vol gevoel. Bij het uitscheiden van water door middel van je urine gaan tegelijk allerlei afvalstoffen uit je lichaam mee naar buiten. Zo houdt het water je huid soepel en gezond en voorkomt het uitdroging. Je ogen en slijmvliezen blijven goed vochtig en je blijft in je energie, want je hersenen bestaan ook grotendeels uit vocht.

Na een behandeling vertel ik de mensen vaak om zeker vlak erna even 2 glazen water te drinken. Tijdens en na de behandeling komen er wat afvalstoffen vrij en die moeten direct worden weggespoeld. Ongeruimd staat netjes.

Wie wel eens te diep in het glaasje (alcohol) heeft gekeken, weet hoe het voelt om uitgedroogd te zijn. Brak, hoofdpijn, moe en niet meer helder. Het enige dat helpt is water! Laten we zuinig zijn op ons water en er bewust mee omgaan. Het is de goedkoopste en beste manier om het lichaam gezond te houden. Hier in Nederland is het water uit de kraan bijna net zo goed als of beter dan uit de fles en natuurlijk veel goedkoper! Maar u kunt natuurlijk ook een waterkan van bijv. Britta aanschaffen. Dan wordt het water gefilterd door een koolstoffilter. Dáardoor krijg je het allerzuiverste water. Denk er nog eens aan, wanneer U weer dorst heeft.
Proost!!

Wist U dat

- glucosamine in alle onderzoeken positief naar voren komt ter ondersteuning en vorming van kraakbeen in gewrichten,
- het vlees, dat U eet, soms maanden met resten in Uw darmen achterblijft,
- een stukje lopen na een behandeling heilzaam is (hiermee is het parkeerprobleem opgelost),
- biofreeze, spiergel, niet in apotheek drogist te verkrijgen is,
- bij meer dan de helft van de mensen boven de 45 een scheurtje in het middenrif (hiatus hernia) aanwezig is, wat leidt tot maag- en slokdarmproblemen.