

“Als er geen gezondheid is, kan wijsheid zich  
niet openbaren, kan kunst zich niet  
manifesteren, kan kracht niet vechten,  
wordt rijkdom zinloos en kan intelligentie  
niet worden aangewend!”

## **Voorwoord.**

Eindelijk is ie er dan: Ruggespraak 11. Lang verwacht en toch gekomen. Ik denk, dat er deze keer leuke, nuttige stukjes in staan, die je verder op weg kunnen helpen. Wij (Thomas en ik) zijn niet alwetend en pretenderen dat ook niet te zijn. Onze mening is onze mening, aangevuld met informatie die wij hebben gelezen of uit betrouwbare bron hebben verkregen. Neem niets klakkeloos aan, maar blijf ons kritisch volgen. Wij hechten ook zeer veel waarde aan jouw mening en die mag je best laten horen.

Veel leesplezier.

Paul Kreukniet  
Thomas van den Hof.

“Een mens kan klimmen naar de hoogste toppen,  
Maar daar lang blijven is hem niet gegund”

G.B. Shaw

## **Spelregels scheppen duidelijkheid.**

Het beginnen aan een chiropractische behandeling is een stap in de goede richting met betrekking tot je gezondheid. Wij zijn blij, dat jij die stap genomen hebt en hopen, dat je verwachtingen uitkomen. De weg naar een verbeterde gezondheid brengt soms offers met zich mee en men dient zich, net als bij een spel, aan bepaalde spelregels te houden. Zonder die regels blijf je in een cirkel rondhollen en weet je niet waar je heen gaat. Het is altijd goed om van tevoren afspraken te maken, zodat er duidelijkheid is. Je kunt niet te hoge verwachtingen over een verbetering hebben als je er maar op los blijft leven of alles aan de chiropractor overlaat. Nee, je behandelaar geeft alles een zetje in de goede richting. De rest doen jij en je zelfherstellend vermogen. In een eerdere Ruggespraak hebben wij het al gehad over dat zelfherstellend vermogen. In het kort komt het er op neer, dat een gezond lichaam zich bijna altijd zelf kan herstellen, mits alle ingrediënten aanwezig zijn. Maar een betere wereld begint bij jezelf. Daarvoor wil ik bepaalde spelregels met jou afspreken, waardoor je genezing of verbetering zich optimaal kan ontwikkelen. Het is een advies en een leidraad; verwacht niet, dat als je je 1 week aan de spelregels houdt, je de 8<sup>e</sup> dag genezen bent en je sterk voelt. Vooral niet als je al 40 jaar slecht leeft! Veel afspraken lijken logisch, maar voor de volledigheid vermeld ik ze maar. Leef altijd je eigen leven, maar verwacht niet, dat je alles in je lichaam kan stoppen, zonder klachten te krijgen. Wees een voorbeeld voor jezelf, wees een voorbeeld voor je kinderen, je partner, je ouders of je kennissen. Zet de toon. Wees een leider, inspireer anderen en laat de schapen maar voor wie ze zijn. Genieten kan, met mate! Dus hier zijn de spelregels:

### **1. Streef naar een goede relatie met jezelf.**

Accepteer wie je bent, wat je bent en hoe je bent. Misschien vind je je lichaam op het moment niet zo mooi, maar heel vaak (beslist niet altijd!) zijn we op dit moment van ons leven in deze fase, door verkeerde beslissingen lang geleden. Accepteer dat. Hou van jezelf wie je bent en ga verder. Vergeef jezelf voor alle fouten die je gemaakt hebt en die je zult maken. Je zult merken, dat als de relatie met jezelf goed is, je relatie met anderen ook beter wordt.

Accepteer de pijn die je op het moment ondergaat. Het dient een hoger doel. Trek er lering uit en ga verder.

### **2. Vertrouw op een verbetering.**

Vage hoop is niet voldoende. Als je ingrediënten goed zijn en je doet je best, op jouw manier, heb dan blind vertrouwen in het Universum, dat een verbetering op zal treden. Het gaat niet vanzelf. Offers zullen moeten worden gebracht, daarvoor krijgen we deze les, maar vertrouw op een verbetering.

De meeste onder ons komen in een soort dip, als ze veel last of klachten hebben. Het is dan ontzettend moeilijk om het vertrouwen te hebben in een genezing. Je

kunt niet begrijpen, dat het ooit nog beter zal kunnen worden. Je begrijpt niet waar je dit aan hebt verdiend. Stop met zo te denken! Het leven is geen strijd tussen goed en kwaad. Je wordt niet gestraft voor je zogenaamde zonden. Stop met jezelf de grond in te praten. Als je eenmaal genezingsproces hebt meegemaakt, weet je dat je vertrouwen moet en kunt hebben.

### **3. Hou je aan het behandelingschema.**

Deze regel spreekt voor zich. In overleg met jou en gelet op je vooruitgang, ontwikkelt zich een schema. Probeer je daaraan te houden. Regelmatig behandelen is gewoon belangrijk. Te lang tussen de behandelingen kan een terugval betekenen. Een ruw schema van behandelen kan bij het eerste bezoek worden besproken, maar afhankelijk van je verbetering, kan dit steeds wijzigen. Soms komt het voor, dat je na een paar keer al 3 tot 4 weken mag wegblijven en er toch weer een terugval plaatsvindt. Vaak bellen patiënten dan op voor een eerdere afspraak. Een schema is maar een ruwe schets van het genezingsproces.

### **4. Betrek het thuisfront bij je genezing.**

Wees thuis erg open en vertel over je gezondheidstoestand. Vertel waar de pijn zich bevindt en wat je wel en wat je niet in en om het huis kan en mag. Vertel de minder aangename dingen, maar vertel ook de veranderingen en verbeteringen. Zo weet het thuisfront ook wat er gaande is en kunnen zij zich volledig achter je scharen. Het is nog altijd zo dat 'weten' beter is dan 'niet weten'. Mensen zijn veel eerder bereid wat voor je te doen en met je mee te leven als je open bent en openheid van zaken geeft. Denk wel, zonder direct en echt te klagen. Je wilt geen tegenovergesteld effect, dat mensen zich van je af gaan keren. Bevecht samen deze klacht, bevecht elkaar niet!

### **5. Heb begrip voor het in rekening brengen van niet nagekomen afspraken.**

Je chiropractor of behandelaar verkoopt zijn of haar expertise en maakt tijd om jou beter te maken. Die tijd is ingeboekt speciaal voor jou. Heel vaak hebben wij mensen 'in de wacht staan' voor een plekje op korte termijn, maar door de drukke en volle agenda kunnen ze niet gelijk terecht. Het is dan bijzonder spijtig voor alle partijen, dat een afspraak vergeten wordt. Meestal tonen wij bij de 1<sup>e</sup> vergeten afspraak coulance en word je gebeld om een nieuwe afspraak te maken. Echter ons systeem is wel zo, dat we kunnen zien wanneer het niet de 1<sup>e</sup> keer is. Heb er begrip voor, dat we je dan een rekening moeten sturen. Wees niet boos. Bij veel medici krijg je gelijk de eerste keer al een rekening. De rekening wordt trouwens vergoed, maar dat terzijde.

### **6. Neem je supplementen.**

Eerder in Ruggespraak heb ik al geschreven over de kracht van de combinatie van Juice Plus (een natuurlijke multivitamine/mineraal), visolie (omega 3, 6 en 9 vetzuren voor gewrichten, reuma, huid en hart- en vaatziekten) en glucosamine (een mineraal dat, indien gecombineerd met chondroïtine en MSM, het kraakbeen in gewrichten verbeterd). Ik kan er niet genoeg op hameren, dat dit een essentieel onderdeel van je gezondheid moet zijn/worden. Je gaat je na ongeveer een jaar zoveel beter voelen en ook preventief gaat er een werking van uit. Ik zou willen dat ik het je gratis kon verstrekken, maar helaas gaat dat niet. Juice Plus heeft daarom een contractje, waar je ieder moment van af kan, waarbij elke 4 maanden

een doosje Juice Plus bij je wordt afgeleverd. Precies genoeg voor 1 persoon. Het geld wordt automatisch geïncasseerd of anders via je creditcard afgeschreven. Het kost ongeveer € 190,00 per 4 maanden, maar als jij zorgt, dat meer mensen zo'n contractje afsluiten, krijg jij meer korting. Zal ik je eens voorrekenen, wat je per maand of per dag kwijt bent, als je alles trouw inneemt?

Juice Plus: € 190,00 per 4 maanden, is ongeveer € 47,50 p.p. per maand.

Visolie capsules: € 11,95 per 60 capsules  
2 capsules per dag, dus € 11,95 p.p. per maand.

Glucosamine: € 24,50 per 120 tabletten  
4 tabletten per dag, dus € 24,50 p.p. per maand.

Per persoon ben je dus ongeveer € 83,95 per maand kwijt. Dat is € 2,80 per dag, dat is ongeveer € 10,00 voor een gezin van 4 personen, maar let wel dat kinderen onder de 12 jaar een lagere dosering behoeven! Een pakje sigaretten kost € 5,00 en een sigaar ook. Een fles wijn kost € 6,00 en een liter benzine € 1,50. Slechts 1 goeie komkommer (geen biologische) kost € 1,49 en een bakje tomaten ook. Alleen al met Juice Plus capsules krijg je meer vitamines naar binnen, dan die je in de winkel kunt kopen!

Wil je een contractje afsluiten? Vraag het ons of de assistentes.

## 7. Be a Patient Patient.

Geduld is een schone zaak. Sta eens stil bij je genezing. Sta eens stil in het leven, bedenk, dat je hier niet zo maar bent. Iedereen heeft een taak in het leven. Maar zonder geduld gaat het leven juist te snel voorbij. Gaat het stoplicht eerder op groen als je ongeduldig bent? Nee, het lijkt juist langer te duren. In geval van een heling, maak je jezelf en je geneesheer alleen maar nerveus, als je ongeduldig bent. Als je een 20 jaar oude klacht hebt, is ie dan in 3 weken weg? Bij klachten aan het bewegingsapparaat zeggen ze wel eens: één maand genezing voor elk jaar dat je last hebt. Dus bij 20 jaar kan het tot 20 maanden duren voor een optimale gezondheidsverklaring!

Dan spelen ook nog eens factoren, zoals je algehele gezondheidstoestand en manier van leven een rol. Neem dat allemaal mee in het plaatje van geduld en genezing. Je vertelt je kind toch ook niet dat het op moet schieten als het nog maar net kan lopen? Er komen mensen bij mij, die ik in geen jaren heb gezien (dus geen onderhoud!), die plots door een overbelasting (tuinieren of zo) weer enorme last hebben. Ik behandel ze, stel ze gerust, geef adviezen en zeg ze de week erna of na een paar dagen terug te komen. Eigenlijk kijken ze me dan al vreemd aan. Terugkomen? Vijftien jaar geleden was het toch ook na 1x weg?

“In je leven ben je voor je zelf een raadsel,  
 maar na je dood weet iedereen opeens heel  
 goed hoe je was – hadden ze je het maar  
 eerder verteld”

Remco Campert

## Bekende termen

Medische term	In de volksmond	Betekenis
Manipulatie	<u>“Kraken”</u>	Door een snelle impuls van uw behandelaar op een gewricht ontstaat er een <u>vacuüm in het gewricht</u> waardoor een opgelost gas uit de gewrichtsvloeistof ontsnapt en vrijkomt in het gewricht. Dit spontane proces gaat dus gepaard met een “plop/krak”. Het heeft NIETS te maken met het breken/kraken van botten.
Tractie		Druk verlagende techniek ter ontlasting van intra-articulair (binnenin een gewricht) kraakbeen en het oprekken van kapsel.
Cervicaal	Nek	Nek
Thoracaal	Bovenrug	Borstwervelkolom
Lumbaal	Onderrug	Lage rug
SI gewricht ( <b>S</b> acro- <b>i</b> liacaal)	Bekkengewricht	Gewricht tussen het heiligbeen en heupbeen

“Wie niet gelukkig is waar hij is,  
zal het ook niet zijn waar hij heen gaat”

Koos van Zomeren

## **Blijf bij je gevoel.**

Teleurgesteld ben ik door al die mensen die zeggen: “Mijn therapeut zegt ....., of mijn psycholoog zegt, dat zus en zus en zo ....”. Het is zo jammer. Waarom iets voor waarheid aan nemen, omdat het goed klinkt en waarom iets herhalen, omdat je denkt dat dát het is? Veel mensen zijn de weg kwijt en denken, dat ze hulp nodig hebben. Ze verliezen de werkelijkheid uit het oog, terwijl je het vaak simpel moet houden. Een therapeut of een psycholoog is vaak ook op weg, op zijn of haar eigen pad, zo je het wilt noemen, om zijn of haar leven te ontdekken.

Natuurlijk zijn er standaard protocollen en richtlijnen en regels in studieboeken voor allerlei kwalen en psychische aandoeningen, maar mag een mens dan niet minstens 1 keer in zijn of haar leven als het ware instorten? Als je nou alles hebt gehad: je geboorte, je opgroeï, de adolescentie, je eigen gezin, het najagen van succes, de beste willen zijn in ouderschap, werk, echtgenoot en wat nog meer en je komt dan tot de conclusie: “Is dit het nou allemaal?” en je stort echt in, is dat dan echt zo erg?? Noem het overspannen, noem het een burn out, noem het een depressie, whatever. Pas als je die dip te boven komt, realiseer je je wellicht beter hoe het leven in elkaar zit en kun je alles weer beter waarderen en ook elkaar. Is het dan zo erg om de stilte en de ruimte te vragen om tot je zelf te komen; 1 maand, een ½ jaar, een jaar?

Door de stilte leer je je zelf kennen, niet door wat allerlei mensen, die zelf hun leven nog niet op de rit hebben, naar je roepen. Je kan iemand niet zo snel leren fietsen, als je het zelf niet kunt, maar het alleen op een plaatje of filmpje hebt gezien. Het is zeker nodig om hulpverleners in te zetten, wanneer je er aan toe bent, als je het niet alléén kunt. Overal is een specialisatie voor nodig. Maar te snel een dip weg poetsen met prozac (en een praatgroep) is zonde, want je eigen gevoel móet naar boven komen. Je gevoel laat je niet in de steek, je bewustzijn en denken wel. Vaak is wat wij denken een illusie. We hebben de dingen in ons hoofd erger gemaakt dan ze zijn. We hebben bepaalde dingen te belangrijk gemaakt in ons hoofd. Laat je gevoel meer spreken. Echt, neem het van mij aan, een dip kan goed zijn. Vrouwen zijn daar al weer veel verder in dan wij, mannen.

Vrouwen krijgen bijna allemaal wel eens een dip. Dat noemen de mensen om hen heen dan overgangsklachten. Vaak is het een overgang van adolescentie naar volwassenheid of spirituele rijpheid. Wat? Op díe leeftijd, denk je. Ja, pas dan komen deze vrouwen op een punt aan, dat ze al dat materiële loslaten en pas écht gaan leven. Pas dan gaan ze écht plezier maken. Pas dan zitten ze weer lekker in hun vel. En als ze op die weg er naar toe zitten, kunnen er veel lichamelijke klachten ontstaan; fibromyalgie, CVS, huidklachten, gewrichtsklachten, om er een paar te noemen. Maar, ga niet herhalen wat ik zeg, want je eigen gevoel moet de waarheid spreken. Je eigen gevoel laat je niet in de steek.

Het is toch prachtig, dat we al die verschillende gevoelens hebben; depressies, euforie, blijheid, verdriet enz. Het laat je voelen, dat je leeft en geen machine bent. Door je dips waardeer je je ups des te meer. Laten we nu afspreken om je eigen gevoel te laten spreken en niet te veel te herhalen wat je gelezen of gehoord hebt!

“Manieren hebben, dat is gevoelig zijn  
voor de gevoelens van anderen. Als u  
die gevoeligheid bezit hebt u  
goede manieren, welke vork u ook gebruikt”

E. Post

### **Preventief behandelen. Dé toekomst.**

Veel mensen hebben klachten aan het bewegingsapparaat. Toch lijkt het merendeel van de mensen pas hulp te zoeken als het niet of nauwelijks meer gaat. De pijn wordt zo erg, dat men dan nauwelijks meer normaal kan functioneren. Waarom zo lang wachten?

Eerder ingrijpen doet de klacht vaak minder ernstig worden. Luister goed naar het lichaam. Het lichaam geeft meestal zelf aan of er iets mis dreigt te gaan. Voorbeelden hiervan zijn: een locale vermoeidheid, stijfheid, maar ook prikkelbaarheid, concentratie verlies.

We belasten ons lichaam allemaal, of we willen of niet. Het lichaam past zich continu aan de belasting aan, meestal ten gunste (bijv. bij training), soms ten ongunste (houding, spierzwakte). Aangezien ons skelet een belangrijke functie heeft om ons tegen de zwaartekracht rechttop te houden, moeten we dit goed blijven verzorgen, ons hele leven lang.

De wervelkolom heeft echter nog meer functies. Ten tweede: beweeglijkheid. Uw wervelkolom zorgt er tevens voor dat u probleemloos kunt bukken (buigen), strekken of draaien. Zonder deze specifieke constructie zou dat niet of nauwelijks mogelijk zijn.

Ten derde, maar dit is zeker geen onbelangrijke functie: bescherming. Bescherming van het ruggenmerg. Dit gedeelte van het centrale zenuwstelsel is “de snelweg” tussen ons lichaam en ons brein. Zonder ons ruggenmerg kunnen we ons lichaam niet besturen.

Het is dus van levensbelang uw wervelkolom optimaal te laten functioneren. Zoals eerder besproken, is het lichaam onderhevig aan allerlei belastingen. Dit vraagt tol. Het gevolg hiervan is dat ons lichaam moet herstellen. Herstelt ons lichaam niet volledig dan is een niet goed functionerend gewricht of een wervel het gevolg. Deze disfunctie heeft een versneld slijtageproces tot gevolg. Een goed functionerende wervelkolom brengt u verder. Grijp dus op tijd in!

Regelmatige controle kan een hoop narigheid wellicht voorkomen. Wacht dus niet totdat u pijn heeft. Veel beter is het om meer nadruk te leggen of u zich lokaal stijfjes voelt dan wel vermoeid.

Ons toekomstbeeld is, dat de gezondheidszorg meer nadruk zal gaan leggen op **preventie** van klachten/ziekten.

Sommige verzekeringen vergoeden al een deel van een sportlidmaatschap. De “no claim” is onlangs al her en der ingevoerd. En dit proces zal zich verder uitbreiden, waar wij als chiropractoren achter staan.

“Als je weet waar mensen cynisch  
over doen, weet je wat ze missen”

G.S. Patton

## **Jeugd, rugpijn en rugzakken.**

“De jeugd heeft de toekomst”. Deze term is ons allen wel bekend, toch? Ik zou hier graag wat verder op in willen gaan. We weten allemaal, dat rugpijn erg veel voorkomt in onze maatschappij. Ongeveer 80 tot 90% van de bevolking krijgt minimaal 1x in het leven flinke rugpijn. Nu lijkt het zo, dat rugpijn m.n. bij volwassenen en ouderen voorkomt. Dat is niet de volledige waarheid. Veel jeugd heeft al last van de rug. Tegenwoordig is het dragen van de schoolboeken alleen “toegestaan” met een rugzak die “cool” laag op de rug hangt en dan het liefst op 1 schouder. Daarbij komt, dat deze rugzakken vaak de 10 kg overschrijden. Dit zorgt voor een sterke asymmetrische belasting. U kunt zelf nagaan, dat dit verre van ideaal is. Het is mode en natuurlijk wil uw kind daaraan meedoen. Onze maatschappij verlangt steeds meer van ons en dus ook van de generatie van de toekomst. De jeugd is erg druk met school, sport, hobby's etc. Men ziet dus ook veel vermoeidheid en depressie ontstaan bij adolescenten. Helaas is dit alles behalve gunstig voor hun wervelkolom. Tevens is het zo dat veel jeugd menig uurtje achter de computer doorbrengt, naast school. Deze combinatie vraagt om problemen. Een verhoogd risico op rug-, en nekkklachten is het gevolg. ([Hakala](#) et al, 2006). Daarbij komt ook, dat er een relatie is tussen rug- en/of rugklachten in de jeugd en bij volwassenen. M.a.w. heeft uw kind in zijn/haar jeugd al rug/nek problemen dan is de kans, dat hij/zij op latere leeftijd ook die klachten ontwikkeld, alleen maar groter. Reden te meer om uw kind goed te instrueren wat betreft houding en belasting van de wervelkolom.

Gelukkig is de jeugd nog erg flexibel en valt er nog veel aan te verbeteren. Daar is een goede taak weggelegd voor uw chiropractor. Hij/zij is zeer goed in staat om te beoordelen hoe de wervelkolom functioneert. De wervelkolom vervult een essentiële rol in de stabiliteit/flexibiliteit en het functioneren van ons lichaam. Wees er dus zuinig op en laat hem regelmatig nakijken! Tenslotte laat u uw tanden ook regelmatig nakijken om erger te voorkomen. Met uw rug is het niet anders. Functioneert uw rug goed, dan zult u merken, dat veel dagelijkse zaken gemakkelijker gaan, u zult meer energie en zin hebben iets te ondernemen. Ook kan uw chiropractor goede en handige tips geven om klachten te voorkomen. Het is van groot belang om deze tips zo vroeg mogelijk aan de jeugd bij te brengen. We weten allemaal hoe moeilijk het is



om iets af te leren en vervolgens iets nieuws aan te leren. Grijp tijdig in en voorkom deze moeilijke situatie. Voorkomen is nog altijd beter dan genezen.

“Vergissingen zijn de poorten naar  
ontdekkingen”

James Joyce

### **Rugpijn in de familie.**

Dit hoofdstukje vloeit een beetje voort uit het vorige. Misschien heeft u wel eens gehoord: “rugklachten zitten bij ons in de familie”. Nu is het van belang dat we dit een beetje nuanceren. Veel mensen bedoelen waarschijnlijk dat er veel rugproblemen in de familie voorkomen, dit betekent echter niet dat het “in de genen zit”. Een genetische afwijking, die kan leiden tot alledaagse rugklachten is tot op heden nog niet gevonden. Natuurlijk zijn er uitzonderingen maar die betreffen vaak ernstige aandoeningen. Waar komt dit dan toch vandaan? Het is wel zo dat bijvoorbeeld erg lange mensen meer risico lopen op rugklachten, echter dat kan vaak simpelweg verminderd worden door er bewust mee om te gaan. Dan is er ook zoets als osteoporose; ook dit kan in bepaalde families voorkomen. Toch moet ook hier bij vermeld worden dat deze aandoening zich meestal pas op latere leeftijd voordoet en de alledaagse rugklachten spelen zich m.n. af tussen de 20 en 55 jaar.

Hoe zit het dan wel? Op maatschappelijk gebied is er nog weinig onderzocht. Toch zijn er studies die wijzen op een mogelijke verklaring voor dit veel voorkomende probleem. We zouden het wel eens in de opvoedkunde kunnen gaan zoeken. Kinderen leren snel en dat doen ze vooral door heel goed te kijken en luisteren naar wat de ouders doen en zeggen. Zo ook bij het gedrag tijdens rug en nekklachten. Heeft een vader of moeder regelmatig rug-, nekklachten, dan ziet het kind dat en leert daarvan. Het wordt dus “normaal” als we af en toe wat klachten hebben. Een ander niet onbelangrijk aspect is puur opvoedkundig. Een ouder met veel rugproblemen heeft waarschijnlijk zelf veel moeite om efficiënt met de rug om te gaan, dus hoe kan men dan het kind wel juist met de rug laten omgaan.

Het bekendste voorbeeld is waarschijnlijk de houding en het tillen. “**Rechttop zitten, en tillen vanuit de knieën**”. Een kreet die velen van ons wel eens naar hun hoofd geslingerd hebben gekregen of zelf naar hun kinderen geslingerd hebben.

Ook hier geldt weer: laat u en uw gezin nakijken. Vraag om advies. Vaak zijn kleine tips al erg nuttig. Het gaat tenslotte om uw gezondheid.

Het is van groot belang een juiste houding aan te leren. Zo kan uw lichaam optimaal functioneren en geeft het u maximale mogelijkheden.

## **Hoofdpijn en nekpijn.**

Hoofdpijn (H.P.) is ook een veelvoorkomend probleem. Soms zo ernstig, dat men ziek moet thuis blijven. Er zijn vele verschillende oorzaken van hoofdpijn. Een veel voorkomend probleem is de combinatie tussen hoofdpijn en nekproblematiek.

Chiropractoren behandelen veel patiënten met hoofdpijn als klacht. Het is van groot belang grondig uit te zoeken waar deze hoofdpijn vandaan komt. Voordat uw chiropractor u gaat behandelen, zal hij/zij proberen te achterhalen of deze H.P. voortkomt uit nekproblematiek. Chiropractoren zijn als geen ander in staat problematiek vanuit de nek te behandelen. Veelal moet uw chiropractor een "ja" verkopen op deze vraag. Hierdoor is deze H.P. dus goed te behandelen en vaak met goede resultaten.

Hoe kan het nu zijn dat H.P. voortkomt of uitstraalt vanuit de nek?

De nek bevat erg veel zenuwen die naar uw wervelkolom, maar ook naar uw nekspieren gaan. Deze informatie vanuit de nek moet verwerkt worden, zodat u netjes kan bewegen. Al deze informatie is tevens van groot belang voor uw balans (wordt besproken in de volgende ruggespraak 12). Deze zenuwen die de informatie naar uw brein sturen, hebben tevens een functie op uw hoofdhuid. Mocht het zo zijn dat de nek niet goed functioneert dan zou het kunnen zijn dat het brein misleid wordt en dus lijkt het alsof u pijn heeft op uw hoofd. In feite wordt de informatie dus verkeerd geïnterpreteerd. Uw brein wordt "gefopt". Zodra de nek beter gaat functioneren zien we dus dat de hoofdpijn verbetert.

## **Bewegen en ouder worden.**

"Rust roest" wordt wel een gezegd. Maar is dat eigenlijk zo? Is het niet zo, dat als ik veel meer beweeg of sport, ik eerder slijtage zal krijgen?

Dat is gedeeltelijk het geval. Extreme topsporters zullen eerder slijtage ontwikkelen (een topsporter is op z'n 35<sup>ste</sup> al "oud"). De prestaties lopen terug, meer blessures gaan een rol spelen etc.

Bij het overgrote deel van de mensen geldt het tegendeel: bewegen is goed, bewegen houdt je gezond en fit. De spieren blijven sterk, de gewrichten soepel. Maar ook het hart en vaatstelsel blijft beter getraind, dat stimuleert tevens uw organen tot beter/ efficiënter functioneren. Uw darmen blijven actief en kunnen dus voldoende benodigde voedingsstoffen opnemen, wat u weer gezond houdt.

Ook uw zenuwstelsel vaart er wel bij. Uw zenuwen stimuleert u door het lichaam te gebruiken. Continue informatie van en naar uw lichaam wordt verstuurd via uw zenuwstelsel. Er wordt niet voor niets tegen senioren gezegd dat puzzelen zo goed voor ze is; het stimuleert het brein en dus het centrale zenuwstelsel.

Dus..... elke dag een beetje bewegen, krantje lezen, puzzeltje leggen, op bezoek gaan, houdt uw zenuwstelsel fit.

## **God bless you.**

God zegen je. Weet je hoe opmerkelijk en rotsvast zo'n uitspraak is? Dat staat als een huis. Wordt gebruikt in elke taal en in elk land. Moslim, christen of boedist. Het betekent, dat het Universum, God of de Allesomvattende Energie, je zegent. Je de kracht geeft om (goed) te leven. Om door te gaan, ook in slechte tijden. En dat daarbij ook je familie en vrienden worden gezegend.

Een zegening wil zeggen, dat je bescherming van het Universum geniet en onder diens vleugels wordt genomen. Het is een zalig gevoel en geeft een groot vertrouwen. Te weten, dat er altijd iemand naast je loopt en af en toe je hand vast houdt. Het werkt bevrijdend en geeft je rust en energie. Op een dag wéét je gewoon, dat je gezegend bent. Dat heeft juist niets te maken met voorspoed of wat je hebt bereikt. Het is vaak juist in verdriet, dat je de zegen ontdekt. Als je uit je dal klimt. Laten we elkaar meer de zegen geven. Het voelt zo fijn. Net als bijvoorbeeld: 'Nog een prettige dag!', of "Welterusten, slaap lekker!", of "Ik hou van je!".

God bless you. God zegen je!

## Wist u dat .....

- in Amerika zo'n 70% van de mensen niet voldoende zink binnenkrijgt (minimum RDA). Zink is belangrijk voor het immuunsysteem en de prostaat
- zo'n 60% van de mensen niet voldoende calcium en magnesium consumeert? Deze stoffen zijn belangrijk voor botten, hart en bloedvaten en ontspanning
- roken de kans op diabetes verhoogt
- zo'n 20% van de totale alcoholconsumptie voor rekening komt van jongeren van onder de 21 jaar
- tegen het jaar 2020 iedere 7 seconden bij iemand Alzheimer zal worden gediagnosticeerd. Dit komt door onze toenemende mate van milieuvervuiling met onder andere zware metalen
- toen artsen in Los Angeles, Saskatchewan en Israël staakten (overigens gebeurde dit onafhankelijk van elkaar in verschillende tijdsperioden) het sterftcijfer in deze landen zakte met 17 tot 50%. Binnen vijf dagen na de beëindiging van de staking was alles qua sterftcijfer weer normaal! In Amerika staat overlijden door medisch ingrijpen op de derde plaats, na hartziekte en kanker
- het regelmatig en veel eten van frietjes op jeugdige leeftijd de kans op borstkanker op latere leeftijd aanzienlijk doet toenemen?
- sinds 1998 sterfte door herseninfarcten per jaar afneemt? Toen is men begonnen met de toevoeging van foliumzuur aan voeding
- na een studie van vijftien jaar bij Nederlandse mannen meetbaar is aangetoond, dat het eten van donkere chocolade een lagere bloeddruk en minder sterfte aan hart- en vaatziekten oplevert?
- een dikke buik bij mannen de kans op beginnende prostaatvergroting doet toenemen?
- 85 % van de te dikke mensen niet erkennen, dat ze te dik zijn?
- groene bladgroenten, wortelen en tomaat de kans op astma significant verminderen?
- de chiropractor de wervelkolom maar zeker ook het zenuwstelsel behandelt?
- tijdens de ontwikkeling van een foetus het zenuwstelsel als eerste wordt aangelegd?
- het dus begrijpelijk moet zijn dat het zenuwstelsel een primaire rol vervult in ons welbevinden?
- het zenuwstelsel heel dynamisch is en zich continu aanpast aan een nieuwe situatie?
- dit gewoonweg "leren" heet!
- als het zenuwstelsel beschadigd is, dit slechts heel langzaam herstelt?
- dit grofweg ongeveer 3cm per maand is (reken dus maar uit van uw rug naar uw voet/teen)?
- chiropractor van den Hof bezig is met een specialisatie in de chiropractische neurologie!
- het zenuwstelsel zeer complex in elkaar zit en er nog lang niet genoeg over bekend is!
- men nooit uitgeleerd is...
- en dus daarmee automatisch het zenuwstelsel stimuleert!