

*'Mijn dokter gaf me de raad te
stoppen met dineetjes voor 4,
tenzij er 3 andere mensen bij waren'*

Peter Ustinov

Voorwoord.

Uw hele leven laat u uw tanden nakijken. Stelt u zich eens voor dat u zo'n 20 à 30 jaar niet naar de tandarts zou gaan. Hoe zouden uw tanden en tandvlees er dan uitzien? Hoeveel jaar is het geleden dat u uw rug hebt laten nakijken? Jammer genoeg laten vele mensen dit nooit doen. Hun wervelkolom lijdt aan levenslange verwaarlozing.

Als uw lichaam versleten is, wat moet er dan gebeuren?

Als uw auto versleten is, kunt u een nieuwe kopen.

Als uw wasmachine versleten is, kunt u deze vervangen.

Of zelfs als uw tanden "versleten" zijn, kunt u een kunstgebit krijgen

Maar als uw lichaam versleten is, wat moet er dan gebeuren.

Onderhoud van het lichaam is essentieel.

Vergelijk uw lichaam met een gebouw of een auto. Regelmatig onderhoud is essentieel voor een langere en optimale levensduur.

De chiropractische benadering van welzijn typeert deze nieuwe en veranderende houding ten opzichte van gezondheid. Chiropractie is gebaseerd op het concept van 'gezondheid onderhouden' tegenover 'ziekte behandelen'. Aan de basis van Chiropractie ligt het principe dat het lichaam in staat is de gezondheid te onderhouden, mits het de juiste essentiële ingrediënten krijgt, namelijk water, rust, schone lucht, juiste voeding en een goed functionerend zenuwstelsel.

Tot op zekere hoogte is ziekte de afwezigheid van leven! Gezondheid is het vermogen van het lichaam zichzelf met normaal weefsel te herstellen. Door de wervelkolom en het zenuwstelsel te corrigeren, verhogen chiropractoren de aanwezige levenskracht van al het lichaamsweefsel. In de Chiropractie gaat het niet alleen om bestrijding van symptomen. We behandelen niet alleen zieke mensen.

Van kinds af aan hebben we geleerd, dat telkens wanneer een symptoom verschijnt, dat ons een ongemakkelijk gevoel geeft, we eenvoudigweg 'deze pil slikken' of 'dat drankje nemen' en alles zal weer goed komen. Als we hoofdpijn hebben, kunnen we een aspirine nemen en doorgaan. De volgende dag hebben we geen hoofdpijn, zodat we het vergeten, totdat het de volgende week weer opkomt. Dan nemen we nog een paar pillen en zo gaat dat week in week uit door.

Het enige dat we in feite doen, is het probleem (symptoom) verbergen door het medicinaal te behandelen. Door onze gezondheid op deze manier te benaderen, vermijden of maskeren we eigenlijk de symptomen in plaats van de oorzaak van de

storing in ons lichaam te verhelpen. Symptomen behandelen is hetzelfde als de elektriciteitstoevoer naar het brandalarm doorknippen en denken dat daarmee de brand is geblust.

De oorzaak van de kwaal moet worden gezocht en gevonden en de behandeling dient gericht te worden op het wegnemen van de oorzaak.

Chiropractoren zoeken de oorzaak, corrigeren het en handhaven de correctie lang genoeg om het lichaam zichzelf te laten herstellen. Dit is de ziekte laten omkeren in plaats van slechts symptomen te behandelen. Daarom is Chiropractie succesvol gebleken daar waar alle andere geneesmiddelen faalden.

Chiropractie Rhoon helpt u op weg naar een betere gezondheid. Kijk voor meer informatie op www.chiropractie-rhoon.nl of www.ruggespraak.nl voor meer informatie over onze behandelmethode.

*'De belangrijkste stap in je leven is misschien
die waarmee je mensen tegemoet komt'*

H. Boye

The Game.

Stel je voor: je zit met een groep mensen in een kring in een zaaltje. Het volgende is van belang: een schaar wordt van persoon tot persoon doorgegeven, zowel gekruist als recht, waarbij de persoon, die ontvangt hardop zegt of de schaar recht of gekruist wordt ontvangen en daarbij ben ik de scheidsrechter. We beginnen. A geeft hem aan B en B zegt: 'gekruist ontvangen'. Zo gaan we een tijdje door en dan grijp ik in en zeg: 'nee je zegt het fout, het was recht in plaats van gekruist!'. Verwarring ontstaat en het spel gaat door. Steeds grijp ik in en niemand begrijpt het meer en iedereen denkt, dat ik helemaal mis zit. Ze denken: 'we zijn toch niet blind, iedereen ziet toch dat die schaar gekruist of recht is. Wat lult ie nou, als ie zegt dat ie recht is terwijl ie gekruist is!' Je merkt, dat iedereen heel onzeker wordt en het helemaal niet meer weet. Verwarring slaat toe en mensen gaan aan zichzelf twijfelen: eerst was het goed en dan weer fout, wat is er met mij aan de hand? Ze trekken het probleem naar zich toe en worden "blind" voor een verklaring. Door de frustratie worden ze boos en geven alles en nog wat de schuld. Vaak focus je jezelf zo erg op een oplossing van het probleem dichtbij, dat je de rest niet meer ziet of vergeet. Het resultaat is, dat een oplossing nooit of heel laat wordt gevonden. Waar ik naar keek bij het doorgeven van de schaar, was de positie van de benen bij de kandidaten: gekruist of recht.

Zo is het soms ook in het leven: kijk eens verder dan je neus lang is, als je ergens niet uit komt. De oplossing ligt vaak voor de hand. Meestal vanuit een andere hoek. Sta open voor nieuwe dingen en sluit je niet af. Onze kortzichtigheid weerhoudt ons van oplossingen.

*" Als je in het dal zit, heb je zicht op de
heuvels en kan het alleen maar beter gaan'*

Polen

Uit uw genoeg.

Als je als chiropractor werkzaam bent, is het resultaat dat met veel van je patiënten geboekt wordt, enorm fijn om te zien, te voelen en te horen! Het geeft voldoening en het is leuk om mensen zo te zien opknappen. Graag delen wij onze ervaringen met andere patiënten of mensen die "nieuw" in de praktijk komen. Het sterkt en helpt hen groot vertrouwen te krijgen in de praktijk en in hun eigen verbetering in hun gezondheidssituatie. Het kan hen enorm stimuleren beter en gezonder te gaan leven, zodat het nog sneller beter met hen gaat.

Ook voor ons chiropractoren is het leuk, als ook voor de assistentes. Kom op dus mensen, laat uw stem horen en schrijf uw ervaringen met chiropractie op papier! Natuurlijk zijn ook uw kritische noten welkom, want waar wij kunnen, zullen wij ook dingen verbeteren in ieders voordeel!

Alvast dank voor uw medewerking.

*'Lachen kost minder dan elektriciteit
en geeft minstens evenveel licht'*

Abbé Pierre

Natuurlijke bevalling toch het beste.

Vanuit chiropractisch perspectief zal ik proberen uit te leggen hoe belangrijk een normale bevalling is voor het kind. Dat wil zeggen gewoon een bevalling door het geboortekanaal. Wellicht merk je, als je mij begrijpt, dat dit standpunt niet alleen een chiropractische zou moeten zijn, maar zou moeten gelden voor de hele medische wereld en eigenlijk voor ons allemaal. Ik wil er wel op wijzen, dat we er van uit moeten gaan, dat moeder en kind gezond zijn en niets een "normale" bevalling in de weg staat. De specialist weet ongetwijfeld wanneer een keizersnede geïndiceerd is.

Na 8 à 9 weken tijdens de zwangerschap is alles aanwezig in het kind wat er in volwassenheid ook allemaal aan en in zit. Het embryo wordt dan foetus. Het ongeboren kind is al heel gevoelig voor invloeden van de moeder, zoals stress, waardoor stresshormonen vrijkomen, die via de placenta in het kind terechtkomen, zodat deze ook een vorm van spanning ondergaat. Ook alcohol, drugs en roken hebben een grote invloed en zelfs PCB's (plastics en chemicaliën) en eventueel kwik (amalgaam vullingen). Onderschat deze effecten niet. Het blijkt dat eenderde van de zwangerschappen een ongelukje is, d.w.z. niet echt gepland. Dan kun je je afvragen of de stress, die dit bij de aanstaande moeder teweegbrengt, zoals geweld / ongewild, hoe verandert het mijn leven?, heeft de vader het geweld?, etc. van invloed is op de embryo / foetus. Dus aanstaande moeders opgelet: zorg goed voor jezelf en vermijd al teveel stress!

De laatste 1 1/2 maand van de zwangerschap begint de indaling van het kind en komt, als het goed is, het hoofdje eerst voor het geboortekanaal. Wat er vervolgens gebeurt en plaats heeft, is erg belangrijk voor het kind en diens (centrale) zenuwstelsel (= hersenen en ruggenmerg). Door de indaling vindt er druk op de schedel plaats en die druk zet zich voort op de hersenen. Hierdoor krijgt het kind onbewust een seintje zich klaar te maken voor de bevalling, de grootste stap voorwaarts in diens leven. Pas als wij buiten de baarmoeder zijn, gaan wij zelfstandig ademen, drinken enz. Pas dan gaan, na een tijdje, onze darmen goed functioneren, etc. Door die druk op onze schedel krijgen wij het signaal.

Je weet, dat als wij geboren zijn, onze schedelhelften nog niet aan elkaar zijn gegroeid zijn. Dat is om twee redenen: ten eerste moet het (grote) hoofd vervormbaar zijn om door het geboortekanaal naar buiten te komen en ten tweede omdat het hoofdje het eerste jaar 3 x in omvang toeneemt door de enorme groei en ontwikkeling van de hersenen. Dus als het hoofdje door het geboortekanaal wordt geperst, vervormd het hoofdje van ongeveer 14 cm. omvang naar 10 cm. omvang en dit geeft een enorme druk op de hersenen. Dit natuurlijke proces van toename van druk op de hersenen naar snelle afname van druk, direct na de bevalling is als een rode knop op het zenuwstelsel; het maakt je klaar voor de 'buitenwereld'. Het laat je de eerste 7 seconden doen, wat je als kind moet doen: je gaat enorm huilen =

ademhalen (zuurstof inname), je trekt je beentjes op en plast (uitscheiding) en je hebt een zuigreflex (eten). Verder stimuleert het nauwe geboortekanaal de wervelkolom en de spieren er omheen om de beentjes op te trekken en daarna te strekken om zich als het ware af te zetten om de laatste weg naar buiten af te leggen. Al dat gedoe is dus niet voor niets geweest, buiten dat het de relatie tussen moeder en kind bevordert.

Kinderen die met een keizersnede ter wereld zijn gekomen, hebben vaker last van allergieën, astma, bronchitis, ADHD, dyslexie, autisme en psychosociale stoornissen dan eerder genoemde. Gelukkig kunnen wij veel kinderen helpen hun toestand te verbeteren, maar voorkomen is nog beter dan genezen. Er was een tijdje een trend, vooral in de V.S., om vaak een keizersnede toe te passen, ofwel voor het gemak van de specialist (vóór zijn/haar vakantie) ofwel voor de patiënte (angst voor pijn/weeën). Deze ontwikkeling is natuurlijk zeer zorgelijk en moet ten alle tijden worden voorkomen. Wees blij met je kind en vooral ook met jezelf!

*"Aarzelen is het lot de tijd geven om
ons besluit voor te zijn"*

J. de Valckenaere

Balans; hoe werkt het?

Het lijkt zo vanzelfsprekend dat we kunnen lopen en rennen zonder er bij na te denken. Lopen is niet zo gemakkelijk als het lijkt. Het is een gecompliceerd samenspel tussen verschillende spieren in onze benen en rug/buik. Kleine kinderen leren letterlijk lopen met vallen en opstaan. Ten eerste moet een kind rechtop kunnen zitten, vervolgens beginnen ze te kruipen om daarna de stap te zetten tot lopen. Dit proces is nodig om tegen de zwaartekracht in de juiste spieren te leren activeren. Al onze bewegingen beginnen met primitieve reflexen. Zo zijn er een aantal essentiële reflexen die ons in staat stellen te leren lopen. Zo zal een baby zijn beentjes strekken als je hem met de voetjes op de grond plaatst. Dit gebeurt volkomen automatisch. Het brein van de baby slaat dit echter wel op en zal in de toekomst leren, dat door het aanspannen van die bewuste spieren de zwaartekracht getrotseerd kan worden. Lopen is niet zo simpel als het lijkt, het is méér dan een paar spieren aanspannen. Eigenlijk kunnen we lopen/staan beschouwen als het in stand houden van een heel labiel evenwicht. Hierdoor zijn er continue aanpassingen nodig in het lichaam zodat we kunnen voorkomen dat we vallen.

Het evenwicht wordt in stand gehouden door informatie te verwerken uit drie verschillende delen van ons lichaam. Ten eerste ons evenwichtsorgaan; dit orgaanje zit in ons middenoor. Het registreert bewegingen die ons lichaam maakt in de ruimte. Bijvoorbeeld het versnellen of afremmen in een auto of schommelen. Ten tweede onze ogen; zo kunnen we simpelweg zien of we bewegen. Ten derde ons lichaam zelf en dan m.n. vanuit onze spieren en gewrichten. Bijvoorbeeld: het overhellen naar de rechterzijde veroorzaakt meer druk onder de rechtersoet en minder druk onder de linker soet. Dit verschil wordt geregistreerd en zo voelen we dat we scheef staan. Onze nek speelt hierin een erg belangrijke rol. De nek zorgt ervoor dat we de posities van ons lichaam t.o.v. ons hoofd kunnen interpreteren. Een voorbeeld hiervan is een motorrijder die scherp door de bocht gaat en dus overhelt maar toch zijn hoofd rechtop heeft. Al deze informatie moet tegelijkertijd verwerkt worden in onze hersenen.

Bij een verstoring van één van deze drie zullen er onherroepelijk problemen ontstaan. Zo is wagenziekte of zeeziekte een goed voorbeeld. Lezen in de auto wordt vaak als vervelend ervaren omdat ons middenoor (=evenwichtsorgaan) versnellingen "voelt" (optrekken/ afremmen en bocht links/rechts) terwijl ons lichaam stil zit (in de auto) en de ogen zien alleen maar lettertjes en verder zien we niets bewegen. Bij zeeziekte voelt het lichaam bijna geen beweging (we staan/zitten stil op de boot) maar onze ogen en het middenoor registreren het op en neer gaan van de horizon. Dit strookt niet met elkaar, hierdoor raakt ons brein in de war en duizelingen of misselijkheid kunnen het gevolg zijn.

Het is dus van enorm belang dat de nek goed functioneert. Hierdoor kunt u wellicht, afgezien van pijn, problemen als duizelingen voorkomen. De nek is van groot belang in ons functioneren aangezien wij meestal staan/lopen of zitten. Ongemerkt is uw

brein in een razend tempo bezig uw balans te corrigeren. Het oppakken van een pen vraagt al een aanpassing in de rest van uw lichaam. Het heeft daarvoor de juiste voorwaarden nodig. Zorg goed voor uw nek en rug. Het kan veel narigheid voorkomen!

*'Je hoeft niet lang te wezen
om groots te zijn'*

Dostowjewski

Foot Levelers ®

Als aanvulling op het stukje van Thomas over 'balans en hoe het werkt', wil ik even dieper ingaan op het belang van de voeten en het enkelgewricht bij balans.

Wanneer wij uit de baarmoeder komen en opgroeien is de invloed van de zwaartekracht van groot belang voor het ontwikkelen van onze balans, coördinatie en bewegingen. Het is zeer belangrijk dat een baby door alle fases van ontwikkeling gaat om zo zijn / haar spieren, gewrichten en zenuwstelsel te trainen en langzaam laat wennen tot aan de loopfase. Het gaat van liggen op de rug naar draaien op de buik, naar zitten, naar kruipen, naar staan en naar lopen. Als deze fases horen er bij. Enige hapering of storing daarin, kan later problemen geven.

Thomas schreef het al eerder; laat een baby in stand zakken op de grond en als een reflex strekken de beentjes en gaan de voetjes naar de vloer. Heel erg belangrijk is het om de voetzooltjes te stimuleren. Er zitten namelijk enorm veel zenuwuiteinden in de zolen, die zeer belangrijk zijn voor onze balans en evenwicht. Ook onze enkelgewrichten spelen een grote rol bij de feedback naar onze hersenen. Het is een soort gesloten circuit, waarvan de kabels zich nog goed moeten ontwikkelen.

Na het vierde levensjaar veranderen onze voeten alleen nog maar van maat, niet meer van essentiële vorm. Een platvoet zal altijd een platvoet blijven en een holle voet altijd een holle. Knobbels of tenen kunnen (door schoeisel) veranderen, de vorm van de voeten niet. Ook niet door oefenen, trainen of speciaal schoeisel. Pertinent niet! Dat is een mythe. Versterken van (intrinsieke) spieren is altijd goed. Maar onthoud: spieren bewegen een gewricht of gewrichten, ze werken niet ter ondersteuning van een anatomische vorm. Daar zijn kapsels en pezen (ligamenten) voor.

De feedback van de zenuwuiteinden in onze voetzolen en enkelgewrichten zijn dus van groot belang voor onze balans, ons bewegen, etc. Een verkeerde of gestoorde input kan klachten geven. In de voeten, maar ook hoger op in de schakel van het lichaam, zoals lage rug, nek, hoofd, etc. Zo ook kan het bepalend zijn voor onze lichaamshouding, zoals je wel eens ziet als je sommige ziet staan of lopen. Juist door ondersteuning van de voetzool op minstens 3 plaatsen, creëer je een optimale zenuw - hersen input, die van essentieel belang is voor ons lichaam.

Binnenkort krijgen wij hier in de praktijk in Rhon een uniek systeem; een apparaat om de stand van de voeten en de druk onder de voetzolen gecomputeriseerd te meten. Deze gegevens worden via internet naar Washington in de V.S. gestuurd om er vervolgens mee aan de slag te gaan om individueel aangepast inlegzooltjes van te maken. In de regel kunnen wij deze binnen 2 weken binnen hebben om jou hiermee te bedienen. Na 2 of 3 jaar gaan we opnieuw checken of alles nog goed is. De

Iederen exemplaren hebben 2 jaar garantie. Dit systeem heet het "Foot Levelers" systeem en bestaat al 40 jaar in Amerika. Ook topsporters en atleten, zoals Tiger Woods, gebruiken ze al jaren. Een fantastische aanvulling op de chiropractische behandeling. Kom eens langs voor een scan, het kost je niets! Iedereen heeft het nodig. Jong en oud!

"Je meet je leven niet af aan het aantal keren dat je ademhaalt, maar aan de ogenblikken van ademloosheid"

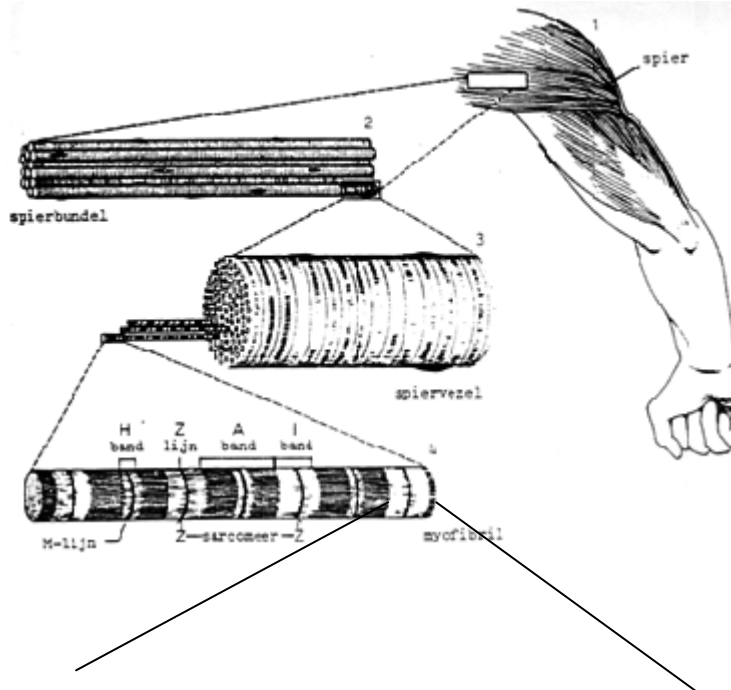
Henny Youngman

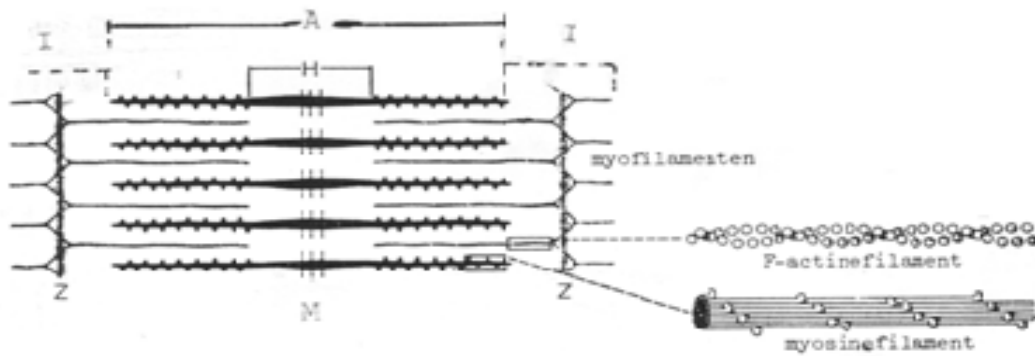
Hoe werkt een spier?

Een spier bestaat uit een aantal verschillende structuren. Sacromeren, actine/myosine filamenten, bindweefsel, bloedvaten en zenuwen.

Een spier is alleen in staat een trekkracht te leveren. Hij is bevestigd aan twee botdelen met daartussen een gewricht. Deze bevestigingen gebeuren door middel van pezen. De pees is een heel sterke bindweefselstructuur die de krachten van de spier op de botten overdraagt. Het gewricht stelt de spier in staat om de uiteinden van de botten te bewegen waardoor er een buigende of strekkende beweging ontstaat. De ene spier kan dus bijvoorbeeld een gewricht buigen (de biceps) en de ander kan een gewricht strekken (de triceps). Het gewricht zorgt er ook voor dat het op een gecontroleerde manier gebeurt. Zo werken spieren en gewrichten dus altijd samen. Zonder de één kan de ander niet werken.

Hoe kan het dat een spier zoveel kracht kan ontwikkelen? Er zijn verschillende proteïneketens, actine-, en myosinefilamenten (zie plaatje) genaamd. Deze ketens liggen parallel naast elkaar. 1 myosine keten met 2 actine ketens aan weerskanten. Deze ketens hebben kleine uitsteeksels waardoor ze aan elkaar vast kunnen grijpen.





Door chemische processen schuiven deze ketens in de lengterichting naast elkaar. De spier heeft daar o.a. zuurstof, glucose (suiker) en calcium voor nodig. Als ze dus precies naast elkaar liggen dan is de spier maximaal verkort. Als de uiteinden van deze ketens elkaar nog net raken is de spier maximaal verlengd. Een bundel van deze groepen ketens is omringd door een bindweefsel laagje, dit zorgt er voor dat de spier niet uit z'n jasje springt. Zou dit niet het geval zijn dan worden onze spieren zo dik dat we nauwelijks nog konden bewegen. Bekijk een biefstuk maar eens goed; dan zult u zien dat de spier is opgebouwd uit kleinere vakjes. Het is van belang zodat de spier niet in z'n geheel continu hoeft aan te spannen. Dit is een mechanisme dat er voor zorgt dat de spier niet te snel vermoeid raakt. Dus in de spier zelf, zijn continu verschillende delen actief en andere delen zijn juist ontspannen. Voel maar wat er gebeurt als we de spier in z'n geheel proberen aan te spannen: we moeten een hoop kracht leveren maar door deze hoge spanning kan er niet genoeg bloed de spier in. Hierdoor vindt een opeenhoping van afvalstoffen plaats = verzuring!!

Ook zit er een zenuw aan elke spier. Deze zenuw "vertelt" wanneer, hoe snel, hoe lang en met hoeveel kracht deze spier moet aanspannen. De precisie wordt dus gestuurd door de zenuwen. Vergelijk het maar met een moeilijke machine: de computer (onze hersenen) stuurt de motor (onze spieren) via elektriciteitsdraden (onze zenuwen). Elke spier in ons lichaam wordt continu gestuurd door ons brein. Zo kunt u nagaan hoe complex normaal bewegen kan zijn.

Vitamines.

Vitamine A

Functies:

Speelt een belangrijke rol voor ons netvlies, hierdoor kunnen de staafjes en kegeltjes beter functioneren, kortom goed voor uw zicht!!
Verbeterd de afweer
Nodig voor het aanmaken van verschillende hormonen
Helpt bij het vrijmaken van ijzer tijdens de productie van rode bloedcellen
Helpt bij het onderhoud van zenuwen
Helpt tijdens botopbouw/herstel

Te vinden in ons dieet:

Lever, eieren, boter, wortel, spinazie en abrikozen

Te kort kan lijden tot:

Droge jeukende ogen
Nachtblindheid
Jeuk
Broos haar/ nagels
Te kort aan eetlust
Moeheid
Bloedarmoede

Vitamine B complex

(B1, B2, B3, B5, B6, B12 , foliumzuur)

B1:

Functies:

Co-enzym bij de productie van energie in cellen
Stofwisseling van het zenuwstelsel
Productie van collageen weefsel

Te vinden in ons dieet:

Aardappel, karbonades, muesli en zonnebloemzaden

Te kort kan lijden tot:

Sierpijn/zwakte
Verstoord gevoel (bijv tintelingen)
Verwarring, depressie, verstoorde eetlust
Slechte wondheling
Sporadische hartproblematiek

B2

Functies:

Co-enzym bij de productie van energie in cellen (onderdeel van de citroenzuur cyclus)
Antioxidant

Te vinden in ons dieet:

Champignons, spinazie, melk, kaas en kalfslever

Te kort kan lijden tot:

Scheurtjes in de mondhoeken
Dermatitis (rode pijnlijke jeukerige gedeeltes van de huid)
Langzame wond heling
Lethargie, depressie, karakterveranderingen

B3

Functies:

Cell metabolisme (stofwisseling)
Energie metabolisme
DNA replicatie
Reguleren bloed suiker spiegel
Vet / cholesterol metabolisme

Te vinden in ons dieet:

Pinda's, tonijn, kipfilet en champignons

Te kort kan leiden tot:

Dermatitis, diarree, dementie
Ontstoken pijnlijk gezwollen tong
Depressie, paranoia, angst

B5

Functies:

Energie metabolisme
Neurotransmitter productie

Te vinden in ons dieet:

Kalfslever, doperwten, zilvervliesrijst en kreeft

Te kort kan lijden tot:

Vermoeidheid, hoofdpijn, depressie, bloedarmoede
Slapeloosheid, spierpijnen, pijnlijke gewrichten
Doof / brandend gevoel in de benen of voeten

B6

Functies:

Verwerken van proteïnes
Metabolisme van vetten

Neurotransmitter synthese

Te vinden in ons dieet:

Aardappel, banaan, gist, kalfslever

Te kort kan lijden tot:

Bloedarmoede
Depressie, angst, verwarring
Verstoorde zenuwfunctie

B12

Functies:

Foliumzuur metabolisme
Celgroei
Aminozuur metabolisme
Groei / reparatie van zenuwweefsel

Te vinden in ons dieet:

Lever, zalm, rundvlees en eieren

Te kort kan lijden tot:

Bloedarmoede
Darmirritatie
Verstopping, verstoorde eetlust, gewichtsverlies

Folium zuur:

Functies:

Proteïne synthese
Cel groei
Ontwikkeling van de foetus (m.n. het zenuwstelsel)

Te vinden in ons dieet:

Spinazie, broccoli, eieren, kidneybeans en gist

Te kort kan lijden tot:

Bloedarmoede
Ontstoken tong
Darmirritatie
Depressie, irritatie, vijandigheid
Geboorte afwijkingen

Vitamine C

Functies:

Antioxidant
Opbouw van bindweefsel (bijvoorbeeld: littekenweefsel)
Opname van ijzer
Helpt bij de productie van hormonen (serotonine, noradrenaline)

Te vinden in ons dieet:

Sinaasappel, aardbei, broccoli en papaja

Te kort kan lijden tot:

Snel blauwe plekken

Bloedend gezwollen tandvlees

Neuro psychiatrische aandoeningen

Vitamine D

Functies:

Stimuleren van calciumopname uit de darmen

Handhaven van de botdichtheid

Celgroei

Afweer (stimuleert groei van witte bloedlichaampjes)

Te vinden in ons dieet:

Zalm, tonijn, eieren, boter en zonlicht

Te kort kan lijden tot:

Verhoogd risico op osteoporose (botontkalking)

Verstoorde immuunreacties

Spierzwakte

Osteomalacie

Vitamine E

Functies:

Antioxidanten

Anti trombose

Te vinden in ons dieet:

Zonnebloemzaden, zoete aardappels , garnalen en zalm

Te kort kan lijden tot:

Anaemie (bloedarmoede)

Degeneratie van zenuwen

Atrofie en zwakte van spieren

Verhoogd risico op kanker

NB: liever niet gebruiken in combinatie met bloedverdunners!!!!

Raadpleeg uw huisarts

Vitamine K

Functies:

Bloedstolling

Stofwisseling van botweefsel

Te vinden in ons dieet:

Spinazie, broccoli, groene thee en eieren

Te kort kan lijden tot:

Trage bloedstolling

Snel blauwe plekken

Verstoorde botopbouw

U ziet dus waarom vitamines zo van belang zijn. Eet gezond en afwisselend. Neem voldoende groente en fruit per dag. Natuurlijk ook erg van belang voor kinderen. Zij zijn nog in de groei en hebben dus meer nodig dan volwassenen. Bij kinderen dreigt daarom sneller een te kort.

Let een beetje op, u mag best wel eens een frietje eten of een flink stuk chocolade, maar overdrijf het niet. Eens per week friet is nog niet te veel, maar neem bijvoorbeeld naast uw friet een salade en een sinaasappel toe.

*"Als je jezelf accepteert, verdwijnt de
behoefte om anderen te veranderen"*

P. Gerrickens

Veel onbegrip over Hernia.

Er bestaat nog veel onduidelijkheid over het begrip hernia. Het komt van Hernia Nucleus Pulposus, wat uitpuiling van de tussenwervelschijf betekent. Een hernia komt maar al te vaak voor. Deze uitpuiling veroorzaakt vaak een irritatie van de zenuw die naar uw been of arm loopt. Dit kan resulteren in rug-, of nekpijn in combinatie met tintelingen of een doof gevoel in de voet of hand. De oorzaak is meestal een te zware belasting van de lage rug door zwaar lichamelijk werk of een slechte houding. Het is van belang daar aandacht aan te besteden. Zit u veel (meer dan 4 uur per werkdag) of heeft u zwaar lichamelijk werk dan loopt u een verhoogd risico. Een tussenwervelschijf kan beschermd worden door het goed functioneren van de wervelkolom, naast een goed functionerend spierkorset. Een chiropractor is zeer goed in staat deze analyse te maken en, zonodig, te corrigeren. Deze correctie verbetert de functie van de wervels wat resulteert in soepelere wervelkolom.

Na een blessure als een hernia is de rug permanent minder belastbaar. Het betekent echter niet dat men niets meer kan doen. De rug kan na herstel wel degelijk een hoge belasting aan, mits het spierkorset goed functioneert. Dit is waar het meestal aan schort. Vaak denken mensen dat de klacht voorbij is zodra de pijn verdwenen is. Niets is minder waar. Een tussenwervelschijf heeft lang nodig om te herstellen, veel langer dan een spier of huid. Pijn is niets anders dan een waarschuwingssignaal dat wil zeggen: "pas op hier gaat iets mis of hier dreigt iets mis te gaan"! Herstel van een sportblessure is dus iets anders. Het is verstandig om ook de rug te laten nakijken op functieverlies. Wees er tijdig bij en het lichaam herstelt sneller en beter.

Een restklacht als tintelingen of krachtverlies is dus echt niet altijd nodig. Dit getuigt van een onjuiste belasting na een blessure. Ook ons lichaam heeft een limiet. Dat wil zeggen, dat er een tijdslimiet is, waarin u nog verbetering kunt verwachten. Deze limiet wordt bepaald door o.a. de mate en structuur van de blessure en de belasting die een persoon plaatst op deze structuur. Bijv. een huidwondje duurt gemiddeld 4-7 dagen, een spierscheur 3-10 weken, kraakbeen 1-6 maanden en zenuwen maanden tot wel 2 jaar. Helaas zijn er altijd mensen met uitzonderingen die niet volgens het boekje reageren. Deze groep zal goed in de gaten moeten krijgen waar de grens van hun eigen lichaam ligt. Respecteer deze grens en stap er niet te vaak overheen. Een chiropractor is goed in staat te oordelen of een behandeling voor uw klacht geschikt is. Voor vragen en advies kunt u prima bij ons of uw eigen chiropractor terecht.

Wat kunt u verwachten na een behandeling?

Voor veel mensen is bekend dat er wat napijn kan ontstaan na een manipulatieve behandeling. Hoe zit dat nu eigenlijk?

Het lichaam reageert soms stevig op een simpel lijkende correctie. Over het algemeen is het zo dat behandelingen in de nek meer impact hebben en dus ook eerder wat napijn kunnen verzorgen. De oorzaak van deze napijn komt voort uit het veranderen van de mechanica in de wervelkolom, met andere woorden: de wervelkolom gaat anders (beter) bewegen. Echter heeft het lichaam zich al lang aangepast aan een beperking van diezelfde wervelkolom. Door een manipulatie komt er meer bewegelijkheid in het gewricht en moeten de spieren die daar vlak bij zitten ook anders gaan functioneren. Deze verandering slaat ons brein (onbewust) op. Met deze informatie kan het zenuwstelsel dus het betreffende gewrichtje beter aansturen. De napijn komt voort uit het niet helemaal volledig kunnen verwerken van deze verandering.

Een ander effect is vermoeidheid nadien. Dit symptoom beschrijft eigenlijk een vermoeidheid van het zenuwstelsel. Ook ons zenuwstelsel heeft een maximaal vermogen. Na een manipulatie kan het wel eens een beetje te veel worden en dan reageert ons lichaam heel automatisch met een vermoeid gevoel. Ons lichaam geeft dus vanzelf aan wat het nodig heeft. Het is dan natuurlijk wel van belang dat u naar uw lichaam luistert, m.a.w. geef er aan toe en laat het lichaam herstellen. Uw chiropractor zal u dat meestal ook adviseren. Doordat het brein deze verandering opslaat is het effect veel langduriger dan men in eerste instantie dacht. Inmiddels is bekend dat de activiteit in de hersenen na een manipulatie verhoogd is, dit tot wel een half uur na een behandeling. Het bevestigt dus hetgeen wij chiropractoren al geruime tijd beweren: wij behandelen in uw lichaam niet alleen uw klacht (bijv het laatste lendenwerveltje, L5, die scheef zou staan).

Vergelijk het maar een beetje met een computer die te veel programma's moet besturen. Hierdoor is de kans groot dat de computer vastloopt. In ons brein is het alleen nog vele malen gecompliceerder.