



maart/april 2019

no.

146

EEN PUBLICATIE VAN CHIROPRACTIE LEIDEN

*In februari gingen wij naar Parker Seminars Las Vegas. Elke beroepsgroep heeft één groot 'event' per jaar. Voor chiropractie is dit Parker Seminars in Las Vegas. Duizenden chiropractoren over de hele wereld komen dan samen om naar de beste sprekers te luisteren en de grootste chiropractie beurs te bezoeken. Het is een aantal jaren geleden dat wij daar als praktijk waren. Het moet wel 2014 zijn geweest. Nu was het de beurt aan Yunju Lee, Jacques Botes en Stéphanie van Beek onder begeleiding van Jeroen & Mariana Postma. Ona, Mariëlle en Tine bleven achter om Chiropractie Leiden te bemannen, de nodige behandelingen te laten doorgaan en iedereen te woord te staan. Wij zijn met veel energie en nieuwe ideeën teruggekomen!*

#### ● Patiënt aan het woord

"Komen we zaterdag 19 januari thuis, is er wat bij de burens afgeleverd. Een hele mooie bos bloemen. Fantastisch. Maar van wie?? En toen lazen we het kaartje: "Bedankt voor 25 jaar vertrouwen in Chiropractor Leiden." Dat was even leuk.

Nou Jeroen, jij ook bedankt omdat je al jaren weer zorgt dat mijn lichaam goed functioneert. Elke 3 maanden kom ik langs en ga weer met een goed gevoel weg.

Ik ben bij jou terecht gekomen door een vriendin. Daarvoor ging ik al jaren naar een chiropractor in Rotterdam. Ik ben naar jou toegekomen aan de Korevaarstraat. De behandelwijze beviel me meteen. En gelukkig was het voor mij ook dichterbij. Ik woonde toen in Noordwijk en de busverbinding was ook goed en deze stopte voor de deur. Super.

Ik heb later mijn oudste zoon meegenomen omdat hij veel hoofdpijn had en toen kwam jij er ook achter dat hij teveel

met zijn schouders naar voren liep en daardoor zijn voorste spieren korter konden groeien. Je hebt hem toen goede oefeningen meegegeven en hij moest proberen recht op te lopen. Iedere keer zei hij tegen mij: "Mam loop ik recht?" Het heeft goed geholpen want hij heeft een goede rechte houding. Hij ging dus ook regelmatig met mij mee. Toen hij ging karten is zijn rug regelmatig door jou recht gezet.

Later ging ook onze jongste zoon mee want die kartte ook regelmatig en die kreeg een dikke rand op zijn rug. Dit was een heel slecht teken en jij adviseerde toen dat hij een beschermend vest om moest doen als hij ging karten. Die hebben we dus ook gekocht en ze rijden eigenlijk nooit meer zonder.

Later ging mijn man ook mee. Nu komen mijn man en ik om de 3 maanden nog steeds samen naar jou toe.

Wat ik ook heel fijn vind aan jullie praktijk is dat als ik tussendoor klachten krijg, ik altijd zeer snel bij jullie langs kan

komen. Meestal kan ik dezelfde dag of een dag erna bij jou langs komen. Ook weleens bij een collega. En als er een afspraak uitvalt word ik altijd meteen gebeld."

*(Met dank aan Cilia van Beek, Noordwijk)*

#### ● Fouten maken is goed voor je brein!

Zoals u van ons gewend bent, mag u ook dit voorjaar een aantal interessante leesboeken ter inzage in de wachtkamer van Chiropractie Leiden verwachten. In de maanden maart en april presenteren wij graag *Fouten maken is goed voor je brein*, een werk van Henning Beck. Al eens afgevraagd hoeveel uw hersenen wegen? Anderhalve kilo! Daar begint de jonge wetenschapper Henning Beck in zijn boek mee. En wat maakt onze hersenen zo uniek en succesvol? –vraagt hij de lezer. Dat onze hersenen klunzig zijn, vaak afgeleid, niet georganiseerd en nooit helemaal betrouwbaar.

#### ● Tandpasta

Als u aan tandpasta denkt, dan denkt u misschien 'lekker belangrijk'. Als het maar in de aanbieding is en lekker smaakt. Een pasta is toch alleen maar om de tanden mee te poetsen? Het smaakt redelijk fris en het maakt de tanden schoon. Maar ooit goed nagekeken wat er allemaal in uw tandpasta zit aan bestanddelen? Als er 'triclosan' in zit, is het foute boel -volgens het wetenschappelijke Belgische

tijdschrift 'Eos'. Deze stof die onder meer in zeep en in tandpasta voorkomt zou volgens een onderzoek van de University of Queensland, bacteriën resistent maken voor antibiotica. Antibiotica staan de laatste jaren in een slecht daglicht omdat het veelvuldig gebruik ervan, bacteriën enerzijds zou doden maar anderzijds steeds resistenter zou maken. Maar, zeggen de wetenschappers, naast antibiotica zijn er ook andere stoffen die bacteriën doden – en anderzijds sterker maken. Een van deze stoffen is 'triclosan'. Het is een witte stof die vaak voorkomt in tandpasta, zeep en deodorant.

Volgende keer als u tandpasta koopt, misschien wel slim om even op de 'kleine lettertjes' te letten...

(Met dank aan 'Eos', november 2018)

### Thema-uurtje

Woensdag 13 maart 2019

Visueel Zien - 19:00 – 20:00 uur.

"Al meer dan 40 jaar heb ik ogen gezien en vergeleken. Er was niet één oog gelijk!", schrijft dhr. A. van der Braak, gediplomeerd oogmeetkundige. De ogen zijn via oogzenuwen en het brein verbonden aan onze lichaamsdelen via het zenuwstelsel. De informatie die onze ogen opnemen, wordt als het ware 'vertaald' naar ons lichaam. Maar onze ogen 'bedriegen' weleens, vertelt dhr. van der Braak. Niet raar dat men af en toe lichamelijke klachten ontwikkelt, die terug te voeren zijn naar het zien. Denk hierbij onder meer aan nekkklachten, duizeligheid en hoofdpijn. Dit zijn klachten die ook wij erg vaak bij Chiropractie Leiden zien. Jeroen Postma, chiropractor met functionele neurologie als specialiteit, is altijd op zoek naar de complexiteit van een probleem. Zijn lange ervaring heeft hem geleerd, dat lichamelijke klachten vaak veel complexer zijn dan wat ze lijken. Vooral als ze een chronisch

karakter hebben. Hij is zich in het visueel systeem gaan verdiepen, op zoek naar antwoorden: hoe sluit je een visuele afwijking uit als een patiënt voor behandeling komt? Wat is de rol van de chiropractor in het herstel? Wat kunnen mensen zelf doen? Dit zijn vragen die op het thema-uurtje van woensdag 13 maart 2019 aan bod zullen komen. Zin om erbij te zijn? Of wilt u misschien zelfs uw vriendin, buurvrouw of collega meenemen? Iedereen is welkom! Schrijf u tijdig in door met onze balie contact op te nemen!

### Onze darmen beïnvloeden ons brein

Onze darmen kunnen ons brein beïnvloeden, ontdekte microbioloog Jeroen Raes (VIB-KU Leuven) na een onderzoek bij meer dan 1000 proefpersonen. Tot nu toe hebben onderzoekers de link tussen buik en brein vooral onderzocht bij proefdieren, maar nu ook bij mensen. Het onderzoek van Raes bracht de bacteriën in kaart die in de darmen van de proefpersonen aanwezig waren. In die darmflora ontwaarden ze specifieke bacteriegroepen die verband houden met de mentale gezondheid. Twee daarvan, *Coprococcus* en *Dialister* ontbraken bij de mensen met een depressie. Eerder ontdekte Raes ook dat bepaalde bacteriegemeenschappen vaker voorkomen bij patiënten met de ziekte van Crohn. Het lijkt erop dat de bacteriën die te linken zijn aan ontstekingen aan de inge-

wanden ook een negatieve invloed hebben op de mentale gezondheid. Raes en zijn team ontwikkelden een computertechniek die de bacteriën met een mogelijke impact op het brein en het zenuwstelsel moet identificeren. Doctoraalstudente Mireia Valles-Colomer stelde een catalogus samen van meer dan vijftig darmbacteriën. Op deze lijst staat onder meer DOPAC, een stof die verband houdt met dopamine en een rol speelt in het beloningssysteem van het brein.

(Uit EOS wetenschap, maart 2019)

### Zitten is het nieuwe roken

Hoe vaak hebben wij dit niet gehoord de laatste tijd? Nederlanders zouden meer dan elk ander land ter wereld, dagelijks gemiddeld 8,7 uur zittend doorbrengen. Ons sedentaire gedrag kan al gauw leiden tot overgewicht en de bijhorende klachten en kwalen. Beweging stimuleren op de werkvloer hoeft namelijk niet zo ingewikkeld te zijn. Neem bijvoorbeeld eens de trap in plaats van de lift; loop tijdens de lunchpauze een stukje buiten of vergader eens staand. Neem een micropauze! Het belangrijkste hierbij is dat men er een routine van maakt. Een applicatie kan je daarbij helpen. We maakten onlangs kennis met de Actify app: handige en leuke oefeningen kun je dagelijks integreren en ook uitvoeren als je aan het werk bent. Deze applicatie bestaat voor zowel Android als Apple telefoons. Snel aan de slag dus!

CHIROPRACTIE  LEIDEN

Rooseveltstraat 2<sup>o</sup> - 2321 BM Leiden - ☎ (0)71-512 77 88  
📧 (0)71-512 77 89 - [www.chiropractieleiden.nl](http://www.chiropractieleiden.nl)