



*Met een grote lenteglamlach presenteren wij u weer een bloemlezing van weetjes die wij de voorbije weken voor u hebben verzameld, met de bedoeling u op de hoogte te houden van allerlei wetenschappelijke ontwikkelingen en nieuwe publicaties. Verder treft u tips om gezonde keuzes te maken, die uw behandelingsverloop helpen ondersteunen en uw levenskwaliteit kunnen verbeteren. Last but not least, een dierbare patiënte doet een boekje open...*

### Met een gezonde leefstijl ziekte voorkomen én genezen

Gezonde voeding, beweging, voldoende rust en sociale activiteiten houden ons langer sterk en vitaal, dat is bekend. Nieuw onderzoek wijst nu uit dat bepaalde chronische ziekten hiermee zelfs ook kunnen worden genezen. Internist-endocrinoloog Hanno Pijl van het LUMC verdiepte zich in de 'leefstijlgeneskunde': het behandelen en genezen van chronische ziektes gelinkt aan een ongezonde leefstijl, door op een wetenschappelijk verantwoorde manier de leefstijl van de patiënt te verbeteren. Samen met systeembiooloog Ben van Ommen (TNO) deed hij in 2016 onderzoek naar 8 mannen en 3 vrouwen die al langer dan 10 jaar diabetes type 2 hadden met zware complicaties. Ze gaven hen 12 weken lang intensief leefstijladvis, waarbij ze een streng dieet moesten volgen, veel meer en intensiever moesten sporten en stressmanagementtechnieken aanleerden. Na 50 weken opvolging bleken de patiënten aanzienlijk wat gewicht hebben verloren, voelden ze zich fitter en konden ze hun insuline met maar liefst 65 procent afbouwen. Een ander onderzoek naar leefstijlgeneskunde werd in

2017 gepubliceerd door diabetesspecialist Roy Taylor van de Britse New Castle University. Ruim 300 patiënten die langer dan 6 jaar diabetes type 2 hadden kregen een streng dieet en werden gesteund om hun gewichtsverlies te behouden. Na een jaar waren bij 46 procent van de deelnemers alle tekenen van hun aandoening verdwenen en hoefden zij geen medicatie meer. Belangrijk is wel dat er snel wordt ingegrepen. "Diabetes type 2 maakt cellen in de alvleesklier kapot en je lichaam slaagt er geleidelijk aan minder goed in om insuline aan te maken", zegt Pijl. Is de ziekte minder dan 6 jaar aanwezig, dan zijn cellen nog vatbaar voor herstel en kan deze volledig worden genezen.

*(Uit EOS wetenschap, maart 2019)*

### Professor S. en de verslaafde koning

Erik Scherder heeft van 'het brein' in Nederland een superster gemaakt. Dit vinden wij alleen maar leuk! Dankzij zijn toegankelijke taal en gepassioneerde manier van presenteren, weet niet alleen de zorgverlener maar ook 'de leek' zoveel meer over de werking en de belangrijke taken van dit superorgaan. Nog belangrijker,

dankzij de 'breinprofessor' weten we tegenwoordig veel meer over hoe wij zo'n vitaal onderdeel van ons lichaam alert en gezond kunnen houden.

Tekenaar Mariëlla van Beek kreeg kwam op het idee voor een kinderboek over de werking van de hersenen voor kinderen. Ze nam contact op met Fred Diks, schrijver van tientallen kinderboeken en last but not least, met Erik Scherder –van wie Mariëlla van Beek zegt dat ze 'aangestoken werd' naar aanleiding zijn bekende tv verhalen over de hersenen. Wie niet?!

De drie 'breinmusketiers' kwamen samen en schreven een 76 bladzijden lang verhaal vol feitjes, weetjes en 'cliffhangers' over de hersenen. De titel: *Professor S. en de verslaafde koning*. De hoofdrolspelers komen naar aanleiding van een wetenschappelijk experiment 'per ongeluk' in het brein terecht en gaan op zoek naar de verdwenen Professor S. Onderweg komen ze van alles tegen, waaronder een circus en een restaurant....

Volgens de auteurs, hoog tijd voor een kinderboek over de hersenen. Scherder vult aan: maatschappelijke onderwerpen komen dankzij dit boek onder de aandacht van ook kinderen. Kinderen kun je eindeloos vertellen dat je niet de hele dag moet gamen, dan je gezond moet eten, dat je moet bewegen... Maar vaak krijgen ouders te horen dat ze dit 'kapot saai' vinden. Daarom, zegt Scherder, is zo'n boek juist zo belangrijk! Van *Professor S. en de verslaafde koning* hebben de redacteurs van *Chiropraat* ontzettend genoten. We delen het boek de komende maanden in de wachtkamer. Wie weet een leuk

verjaardagscadeau voor uw eigen kind of kleinkind?

*(Professor S. en de verslaafde koning ISBN 9789026343957. Beschikbaar bij Libris.nl voor €15,99 (inclusief verzendkosten))*

## Patiënte aan het woord

“Op aanraden van een neuroloog ben ik op zoek gegaan naar een deskundige die gespecialiseerd is in evenwichts-oefeningen. Bij de chiropractor bij wie ik in die periode onder behandeling was, kwam ik niet verder. Al zoekende belandde ik op de website van Chiropractie Leiden. De multidisciplinaire aanpak sprak mij zeer aan. Eerst maar eens een afspraak maken. Na een uitgebreide intake en een aantal onderzoeken, had Jeroen Postma een vrij duidelijk beeld van het klachtenpatroon en stelde een behandeling voor. Een duidelijke uitleg van de klachten en een haalbaar plan van aanpak volgden. Wat mij daarbij zeer aansprak, waren de volgende woorden: ‘Wij gaan het probleem stapje voor stapje aanpakken en ik ga jou handvatten geven waarmee jij zelf zoveel mogelijk grip gaat krijgen op je klachten’. En zo geschiedde het. Ik kan niets anders zeggen dan dat de resultaten na een paar jaar zeer goed zijn én dat er een blijvende vooruitgang is. Er zijn tijden geweest dat ik nauwelijks kon lopen en nu maak ik weer heerlijke wandelingen in prachtige natuurgebieden. Op mijn oude niveau van vóór de klachten zal ik nooit meer komen, maar met zoals het nu gaat ben ik zeer tevreden. En wie weet...?”

De correcties van de rug- en nek-wervels om de twee maanden gebeuren op een veilige en volstrekt pijnloze manier. Op de website staan video's die een goede uitvoering van de oefeningen laten zien. Een handig hulpmiddel.

Jeroen is gespecialiseerd in chiropractische functionele neurologie, waardoor hij een grote kennis heeft van de communicatie tussen de hersenen en de spieren. Juist bij evenwichts- en coördinatieproblemen ben je

bij hem aan het goede adres.

Ter ondersteuning van de behandeling van bovenstaande klachten, volg ik sinds kort me succes ook het oefenprogramma *RightEye*®, dat in de praktijk door Stéphanie van Beek-Hensing wordt verzorgd. Op de website wordt hierover nadere informatie gegeven. Na een uitgebreide analyse van de oogbewegingen volgt er thuis een training op de computer om de oogbewegingen te optimaliseren. Daar er een verband is tussen oogbewegingen en de aansturing van de spieren in de rest van het lichaam via de hersenen, komt dit de behandeling van de evenwichts- en coördinatieklachten ten goede.

Er is veel aandacht voor een gezonde leefstijl. Wie wil, kan voedingsadviezen van de diëtiste krijgen. Er is zelfs een kleine bibliotheek in de wachtkamer voor wie zich in een bepaald onderwerp wil verdiepen. En er zijn regelmatig voorlichtingsbijeenkomsten waar je voor op kunt geven.

Kortom, er worden diverse mogelijkheden aangeboden om de gezondheid te bevorderen. Alle medewerkers zijn deskundig en vriendelijk. Zij volgen de nieuwste ontwikkelingen op de voet.

Ik wil graag afsluiten met het van harte aanbevelen van Chiropractie Leiden en met name mijn dank uitspreken aan Jeroen, dankzij wiens oprechte interesse en goede behandeling ik enorm vooruitgegaan ben.”

*(Carla Vogelzang, 61 jaar. Zoetermeer)*

## Glutensensibiliteit

Engelse onderzoekers verbonden aan de afdeling Neurologie van het Royal Hallamshire ziekenhuis geven aan dat het een misvatting is om glutensensitiviteit in de eerste plaats als aandoening van de dunne darm te zien. Glutensensitiviteit

zou volgens deze wetenschappers vooral en soms exclusief moeten gezien worden als een neurologische aandoening. Volgens het wetenschappelijk onderzoek zou iedere patiënt met een neurologische aandoening zonder duidelijke andere oorzaak onderzocht moet worden op glutensensitiviteit. Met name mensen met verstoringen van het evenwicht en de bewegingscoördinatie en perifere neuropathieën, zoals zenuwpijn en gevoelloosheid in handen en voeten.

Hierbij merken ze ook echter op dat sommige patiënten met glutensensitiviteit geen of nauwelijks neurologische verbetering ervaren na een periode van glutenvrije voeding. Volgens de onderzoekers zou een mogelijke verklaring hiervoor kunnen zijn dat volledige gluteneeliminatie erg lastig is. Een niet onvolledige gluteneeliminatie kan weliswaar wel voldoende zijn voor de gastro-intestinale klachten en het herstel van de dunne darmmucosa. Maar volgens de wetenschappers is het volledig mijden van gluten vaak wat echt tot het neurologische herstel leidt. Het kan namelijk zo zijn dat iemand hypersensitiviteit voor gluten heeft en daardoor zelfs op minuscule hoeveelheden gluten reageert. Als we de labels lezen van bewerkte producten zullen we zien dat er bijna overal een kleine hoeveelheid van gluten in voorkomt. Vroegtijdige diagnose van glutensensitiviteit en aansluitende gluteneeliminatie door middel van glutenvrije voeding, is volgens dit artikel een veelbelovende therapeutische interventie voor patiënten met een neurologische aandoening zonder andere aanwijsbare oorzaak.

*(Hadjivassiliou M, Grünwald RA, Davies-Jones GAB. Gluten sensitivity as a neurological illness. J Neurol Neurosurg Psychiatry 2002 72:560-563).*

**CHIROPRACTIE LEIDEN**

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