



juli/augustus 2019

no.

148

EEN PUBLICATIE VAN CHIROPRACTIE LEIDEN

*Een nat grijs begin, maar zomerweer at last! Heerlijk!*

*Wij wensen iedereen een super-zomerseizoen. Gaat u reizen, blijft u thuis? Geniet mateloos!*

*Chiropractie Leiden houdt de hele zomer de deuren open. Zoals u van ons gewend bent, nemen wij om de beurt wat tijd vrij, maar zijn elke dag hier, om u te woord te staan en om u te helpen de beste versie van uzelf te zijn.*

*Lees snel door want wij hebben weer een mooi nummer voor u, vol interessante weetjes.*

#### Video's

Wij kunnen ons goed voorstellen dat als u al langer bij Chiropractie Leiden komt, u niet zo'n behoefte heeft om onze splinternieuwe website te bezoeken. Anderzijds zou het kunnen gebeuren dat u een collega, vriend of kennis naar aanleiding van haar/zijn klacht aanbeveelt een chiropractor te bezoeken en dat de desbetreffende persoon niet met chiropractie bekend is en daarom veel vragen heeft over het behandelingsverloop bij een chiropractor (en bij Chiropractie Leiden in het bijzonder). Tegenwoordig staan er zeer mooie video's over allerlei onderwerpen op onze website! Ze zijn helder en kort. Ook zeer illustratief. Volgende keer dat u een vraag krijgt, misschien een tip om naar onze website te verwijzen? [www.chiropractieleden.nl](http://www.chiropractieleden.nl)

#### Thee is gezond?

Tegenwoordig is er een weelde aan theesoorten. Er is kruidenthee (in verschillende varianten), zwarte thee, gemmer thee, groene thee... Zijn ze allemaal even gezond? Of zijn sommige gezonder dan andere? Zelf ben ik een ontzettende theeleut! Ik drink zowat de hele dag door thee. Jaren geleden

vooral zwarte thee. Totdat mijn mondhygiënist vertelde dat mijn gebit eronder leed (verkleuring). Ik ging me naar aanleiding daarvan verdiepen in thee en theesoorten. Thee is een drank die wordt gemaakt van blaadjes van een struik afkomstig uit Azië 'Camellia sinesis' genaamd. Wanneer men de blaadjes van de struik oxideert, krijgt men zwarte thee. Oxideert men de blaadjes minder lang, dan blijven ze lichter en krijgt men groene thee. Bij witte thee, wellicht ook wel van gehoord, worden de blaadjes alleen maar gedroogd. Dit is het uitgangspunt. Verder kent men allerlei varianten. Zo wordt er bergamot toegevoegd -en heeft men Earl Grey. Of worden er jasmijnblaadjes toegevoegd of worden de blaadjes nog eens gerookt (en heeft men lapsang souchong).

Bijna alle theevarianten hebben bewezen gezondheidseffecten. Zo kan theedrinken de kans op diabetes type 2 verminderen, of de bloeddruk verlagen, of helpen tegen LDL-cholesterol. Waarom dit is, heeft te maken met de aanwezige 'antioxidanten' (flavonoiden) in thee. En ja, ook thee bevat cafeïne, maar ongeveer half zoveel als koffie. Wat wij 'kruidenthee' noemen is in feite geen 'echte' thee (denk aan rooibosthee,

kamillethee, ...). Het zijn meestal aftreksels van planten en vruchten of mengsels van kruiden, bloemen en specerijen (zoethout, kaneel, kamille...). De effecten van kruidenthee zijn niet 'wetenschappelijk onderzocht', schrijft ONVZ. Wel zou er bekend zijn, aldus de verzekeraar, dat zoethout de bloeddruk verhoogt.

*(Uit o.a. XTR, een uitgave van ONVZ)*

#### Vallen en opstaan

Wist u dat er in Nederland 6 keer zoveel mensen overlijden als gevolg van een val dan in het verkeer? En veel meer dan door voedselvergiftiging of verdrinking? De meest dodelijke vallen (drie kwart) gebeuren bij 80plussers. De veranderde samenstelling van onze samenleving ('de vergrijzing') verklaart volgens het CBS deze nare statistieken. Valongevallen hebben bij ouderen vaak ernstige gevolgen. Een val is een aanslag op zelfstandigheid, zelfredzaamheid en mobiliteit. Vaak kan men na een val met moeite trappen op en af, of zelf douchen, laat staan schoonmaken. Uit onderzoek blijkt dat een valongeluk veel invloed heeft op het zelfvertrouwen van ouderen. Velen blijven angstig binnen, bang om weer te vallen. De (psycho) sociale gevolgen zijn vaak veel ernstiger dan een eventuele breuk zelf. Men is daarna minder actief (men durft niet meer te wandelen of te fietsen) en dit verhoogt juist de kans op geestelijke- en fysieke achteruitgang. Uw stabiliteit op peil houden en werken aan valpreventie is daarom ontzettend belangrijk. Vraag uw chiropractor om begeleiding en tips!

## Boek ter inzage

Voor de maanden juli en augustus hebben wij *Gezond eten & Gezond ouder worden. De juiste voeding voor een langer en beter leven* van Eric De Maerteleire. De Maerteleire beschrijft op basis van wetenschappelijk onderzoek, de invloed die voeding heeft op het verouderingsproces. Iedereen wil toch gezond oud worden! Dus de titel sprak ons meteen aan!

Wat leuk is aan het verhaal van De Maerteleire, is dat hij zowel levensstijl en erfelijkheid in kaart brengt, als hij over levensverwachting schrijft. U heeft misschien wel de 'gen'geërd voor osteoporose, parkinson of alzheimer? Of misschien een auto-immuunziekte? Zijn deze te beïnvloeden via de voeding? De auteur gaat in op al deze vragen. Daarbij sluit hij elke hoofdstuk af met zeer haalbare en praktische aanbevelingen.

Eric De Maerteleire is geen trendy nieuwe goeroe of 'lifestyle coach', maar bio-ingenieur en doctor in de Landbouwkundige en Toegepaste Biologische Wetenschappen. Hij is geïnteresseerd in de relatie voeding/gezondheid en is heel goed in het 'vertalen' van wetenschappelijke onderwerpen naar een toegankelijk niveau.

(ISBN 9789022335918)

## Voetschimmel

Ook zwemmerseczeem is een aandoening van de huid, vooral tussen de tenen, veroorzaakt door de sporen van een schimmel. Hoe weet u of u hieraan lijdt? Voetschimmel gaat vaak gepaard met een zeer onaangename geur. In de meeste gevallen is er ook sprake van grijs-witte uitslag of schilferen van de huid tussen de tenen en er kan ook pijnlijke kloofvorming zijn. Als er veel van de voeten wordt gevegd (zoals een hele dag wandelen of sporten; of lang op rubberlaarzen lopen, terwijl men dat anders nooit doet), dan kan het ook de huid van de bovenvoet aantasten.

Voetschimmel is erg besmettelijk; vooral ruimtes waar veel mensen

op blote voeten lopen (zwembaden!), zijn berucht vanwege het besmettingsgevaar.

De kans op besmetting groeit ook als de 'natuurlijke weerstand' van de voethuid laag is door bijvoorbeeld (al te) veelvuldig wassen met zeep die dan niet goed wordt afgespoeld en vooral, door slecht afdrogen tussen de tenen.

Een vochtige huid, b.v. door transpireren, het dragen van nylonkousen en slecht ventilerende en/of knellende schoenen, veroorzaakt een gunstig groeiklimaat voor schimmel. Voetschimmel komt meestal terug omdat we onze gewoontes niet veranderen en dus evenveel kans lopen op besmetting als voordien. Het is daarom belangrijk een goed antischimmelmiddel te gebruiken om de vicieuze cirkel te doorbreken. Antischimmels zijn vrij in de handel verkrijgbaar, bij de drogist. Die zal u ook raad kunnen geven bij de keuze van een product.

## Oud zonnebrandmiddel

Wellicht heeft u net als wij nog een halfvolle flacon zonnebrandmiddel over van vorig jaar. Kunt u het nog wel gebruiken of moet het de chemobak in?

De Consumentenbond voerde hiertoe een uitvoerige test uit, waarbij ze 12 ruggen van mensen tussen 19 en 60 jaar gedeeltelijk insmeerden met 3 zonnebrandmiddelen die men 2 jaar eerder had gekocht en speciaal voor dit doel bewaard. Opmerkelijk hierbij was dat het zonnebrandmiddel van de HEMA met factor 8 na een jaar naar factor 9 was gegaan, terwijl de factor 20 van Nivea omlaaggeduikeld was naar 14. De beschermingsfactor geeft namelijk aan hoeveel maal langer dan normaal men, ingesmeerd met het zonnebrandmiddel, in de zon kan zitten

zonder te verbranden. De Consumentenbond ziet geen reden om een zonnebrandmiddel van 2 tot 3 jaar oud niet meer te gebruiken. Wel is voorzichtigheid geboden met (hoge) beschermingsfactoren, want deze kunnen minder geworden zijn. En dat we de middagzon moeten vermijden, wist u vast wel.

(o.a. *Consumentengids*)

## "Wat gaat de tijd toch snel"

Deze zin horen we regelmatig. Het lijkt wel alsof de tijd steeds sneller gaat, naarmate we ouder worden. Omgekeerd kan ook. Bijvoorbeeld wanneer we een weekendje weg zijn geweest en we bij thuiskomst het gevoel hebben dat het een hele week was. Ons gevoel van tijd is heel erg subjectief en van vele factoren afhankelijk. Een belangrijke factor is de mate waarin we een activiteit of ervaring *bewust* beleven. Bij een weekendje weg in een andere omgeving zijn we extra alert, omdat we de nieuwe dingen ontdekken en meemaken. We kijken, voelen, ruiken en horen veel bewuster, want alles is anders dan thuis. En daar ligt precies een van de verklaringen waarom soms het gevoel hebben dat in het dagelijks leven de tijd steeds sneller lijkt te gaan. Naarmate we ouder worden doen we steeds meer handelingen als vanzelf, op de automatische piloot, waardoor de tijd "voorbijvliegt". Wanneer we ons brein en onze zintuigen stimuleren en uitdagen, door iets nieuws te doen of iets nieuws te leren lijkt de tijd te vertragen. Neem eens een andere route naar je werk, probeer een nieuw recept uit, leer een instrument bespelen, bezoek bijvoorbeeld een museum. Doe het met plezier, blijf nieuwsgierig houd een 'open mind' en ervaar dan eens *bewust* wat er gebeurt...

CHIROPRACTIE  LEIDEN

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