



Hopelijk heeft u onwijs genoten van de voorbije zomermaanden en uw hoofd koel kunnen houden! Over uw hoofd gesproken... Wist u dat er in uw brein net zoveel zenuwcellen zijn als er sterren zijn in de Melkweg? Het menselijk lichaam bestaat uit een complex netwerk van zenuwcellen dat door onze hersenen wordt aangestuurd. Belangrijk dus om te weten hoe wij de massa in ons hoofd zo goed en zo lang mogelijk gezond kunnen houden. Wij gaan u daarbij een handje helpen door een boel ditjes en datjes met u te delen en een nieuw behandelingstraject te introduceren!

Hersenen & voeding

Wist u dat maar liefst twintig procent van alle energie die wij via voeding tot ons nemen, naar onze hersenen gaat? Niet zo gek, want uw brein staat altijd 'aan'! Niet alleen om te denken, maar bijvoorbeeld ook om te bewegen en als u slaapt om o.a. adem te halen.

Logisch dus dat WAT wij eten, een grote invloed heeft op de gezondheid van onze hersenen. Er worden veel studies gedaan naar het verband tussen voeding en depressie. Zo schrijft de gerenommeerde Harvard University dat wat u eet, het risico op depressie tussen de 25% en 35% kan vergroten.

Hoe werkt dit? Iedere seconde vinden er in de hersenen 'chemische reacties' plaats. Hierbij spelen 'neurotransmitters' een belangrijke rol. Deze neurotransmitters zijn een soort 'boodschappenstoffen' die als taak hebben het 'overbrengen' van zenuwpijkkels (of boodschappen). Een goede neurotransmitterhuishouding zorgt ervoor dat we goed met stress kunnen omgaan, niet snel uit onze slof schieten, goed kunnen slapen, blij de dag doorkomen en dit zijn slechts enkele voorbeelden. U kunt zich voor-

stellen dat iemand met een minder goede neurotransmitterhuishouding sneller last kan hebben van bijvoorbeeld slechte concentratie, hogere prikkelbaarheid, een slecht slaappatroon, en van stress.

Een disbalans in 'neurotransmitters' kan een boel ellende veroorzaken en uw algehele welzijn ondermijnen. Daarom dat wij per 18 september 2019 dit gaan aanpakken door hiervoor een nieuw traject aan te bieden.

Thema-uurtje: Neurotransmitters Woe. 25 september 2019 – 19:00-20:00 uur

Op dit thema-uurtje zullen diëtiste Reineke Koldewijn en chiropractor Jeroen Postma u alles vertellen over 'neurotransmitters'. Ze zullen ingaan op de werking van deze 'signaalstoffen', het soort 'boodschappen' die ze onze hersenen inluisteren en hoe ze soms -achter de schermen- ons welzijn kunnen ondermijnen als er gebrek is aan 'chemisch evenwicht'.

Verder zal Reineke vertellen hoe zij een neurotransmitterdisbalans in kaart kan brengen via een test (Braverman) die uw neurotransmitterprofiel bepaalt

en nog belangrijker, hoe zij u (via voeding en supplementen) kan begeleiden om weer lekkerder in uw vel te zitten.

Interesse? Schrijf u snel in bij de balie, wij hebben een beperkt aantal plaatsen!

(Bel de praktijkassistente: 071-5127788)

Lekker nummer!

Als u naar muziek luistert gebeurt het vaak dat uw lichaam spontaan wil meebewegen. Dit komt omdat muziek het gedeelte van uw hersenen stimuleert, dat de beweging aanstuurt. Naar muziek luisteren -en nog beter, een instrument bespelen- is een enorme verrijking voor uw brein, aldus professor Erik Scherder, hoogleraar klinische neuropsychologie en hoogleraar bewegingswetenschappen.

Bij kinderen die een instrument bespelen zien onderzoekers een betere communicatie tussen de twee hersenhelften: de rechterkant die de emotie en remmingen aanstuurt en de linkerkant die 'actie' controleert. Muziek in het onderwijs in kansarme gebieden levert meetbare economische voordelen op voor de maatschappij, schrijft Scherder. Om dan nog maar te zwijgen over wat muziek voor de persoonlijke ontwikkeling van kind -en ouder - doet!

Nooit te laat om een instrument te leren bespelen, zegt Scherder. Het bevordert de werking van de 'prefrontale cortex' en compenseert de 'leeftijd gerelateerde achteruitgang van de hersenen', zoals het oplossen van problemen.

(Bron: www.parool.nl/kunst-media/neuro-psycholoog-erik-scherder-muziek-geeft-een-beter-leven~bd613fb8/).

Creatief dromen

In een droom spelen zich de gekste dingen af. Dit gebeurt dankzij de 'frontale lob', een deel van de hersenen dat zich aan de voorkant van ons hoofd bevindt. Hoe werkt het precies? De 'frontale lob' zorgt overdag dat uw gedachtes een structuur krijgen. Maar 's nachts, als u slaapt, neemt de 'frontale lob' even pauze en is minder alert. Verder heeft de 'frontale lob' een angst remmende functie. Ook dit werkt wat minder efficiënt als wij slapen. Dit verklaart waarom dromen vaak angstig kunnen zijn of dat er zorgelijke beelden naar boven komen tijdens onze nachtrust. Slapen is echter ontzettend belangrijk voor het herstel van onze hardwerkende hersenen: tijdens onze nachtrust worden afvalstoffen van de hersenen afgevoerd en het geheugen en cognitieve processen werken een stuk beter na een nacht genoeg slaap.

Als men te weinig slaapt, dan verslechtert het vermogen om problemen op te lossen en de focus op details wordt moeilijker. Langdurig slaapgebrek kan tot ernstige klachten leiden zoals depressie, angststoornissen, overgewicht, hart- en vaatziekten en dementie.

(Bron: www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/how-sleep-clears-brain)

Met aandacht bij de les

In de maanden september en oktober hebben wij voor u een leuk boek ter inzage in de wachtkamer, dat helemaal aansluit bij het 'terug naar school' idee én de rode draad van deze Chiropraat, namelijk ons brein. Het is geschreven door Ank Poland en Marjoleine Steensma. Beide dames werken al vele jaren bij de Leo Kanner Onderwijsgroep waar ook een 'Steunpunt autisme' aan verbonden was. Het boek heet *Met aandacht bij de les. Passend onderwijs aan leerlingen met autisme* (2019).

Uit hun onderwijservaring in zowel 'regulier' als 'speciaal' basis- en voortgezet onderwijs, reiken de auteurs 'handvatten' om inzicht te krijgen in autisme en makkelijker te leren omgaan met lastige opvoedingssituaties. Onderwerpen die aan bod komen zijn: (H)erkennen van autisme; verschillende theorieën over autisme; de werking en de opbouw van de hersenen bij kinderen met autisme; het belang om het probleem in kaart brengen; emotionele ontwikkeling van de babyfase tot de adolescentie; autisme bij meisjes en vrouwen; wanneer spreken wij van een 'probleemgedrag'; manier van lesgeven en leerstijl; enz.

Al deze onderwerpen worden rijkelijk verduidelijkt met een groot aantal voorbeelden uit de praktijk, waarin wij ons allemaal herkennen.

Het boek is te bestellen bij bol.com en kost €15,- (excl. bezorgkosten). Een echte aanrader voor iedereen die in het onderwijs zit en 'probleemgedrag' begeleidt!

Zit mijn kind in het autistisch spectrum?

Robert Mellilo, chiropractor met specialisatie in functionele neurologie, heeft zijn hele leven gewijd aan het onderzoek van kinderen die binnen het autistisch spectrum vallen. Hij is tevens auteur van bestsellers zoals *Disconnected Kids*, *Reconnected Kids*, *The Disconnected Kids' Nutrition Plan* en *Autism: The Scientific Truth About Preventing, Diagnosing, and Treating Autism Spectrum Disorders--and What Parents Can Do Now*.

Chiropractie Leiden's Jeroen Postma -zelf met specialisatie functionele neurologie- is door Robert Mellilo getraind en heeft de kennis in huis om kinderen binnen het autistisch spectrum middels chiropractische behandelingen te helpen en te begeleiden. We beginnen met de diagnostiek, waarbij tijdens het eerste bezoek informatie op verschillende manieren wordt verzameld: een vraaggelbesprek, directe observatie, chiropractisch neurologisch onderzoek (waarbij er gekeken wordt naar de motoriek en de prikkelverwerking), vragenlijsten, eventuele verslagen van andere zorgverlening, enz. De onderzoeksresultaten worden geëvalueerd en indien nodig, intern multidisciplinair besproken om tot een diagnose te komen. Tijdens een tweede bezoek, het adviesgesprek, wordt de diagnose besproken en toegelicht. Tevens wordt er advies gegeven over de begeleidings- of behandelingsmogelijkheden binnen onze organisatie en indien nodig, aanvullende organisatie binnen ons netwerk.

Twijfelt u als ouder of begeleider of uw kind binnen het autistisch spectrum valt? Download ons 'Kinderboom'-formulier van onze website. Aan de hand van hoe het kind scoort, kunt u zien of er een belangrijke disbalans aanwezig is die in aanmerking komt voor verder onderzoek door onze chiropractoren.

www.chiropractieleden.nl/wp-content/uploads/2018/10/Functionele-vragenlijst.pdf



Rooseveltstraat 2^o - 2321 BM Leiden - ☎ (0)71-512 77 88
📧 (0)71-512 77 89 - www.chiropractieleden.nl