



En hier zijn we weer, beland in de laatste maanden van het jaar. Wij kijken met voldoening terug op een jaar waar wij dankzij de constante inspanningen en toewijding van ons team, velen van jullie hopelijk hebben kunnen helpen de beste versie van uzelf te worden.

Eind december trekken wij onze stoute schoenen aan en beginnen wij aan een kleine verbouwing met grote gevolgen en vele leuke verrassingen! Lees snel verder.

Uitbreiding (tijdens de feestdagen)

Rondom de feestdagen gaan wij de praktijk onder handen nemen met de bedoeling onze werkoppervlakte te vergroten. Zo zal het vanaf eind januari 2020 voor diëtiste Reineke Koldewijn mogelijk zijn om haar praktijkvoering uit te breiden en zal Stéphanie van Beek een eigen kamer krijgen voor diagnostiek. De wachtruimte wordt iets vergroot en de steile trap zal geschiedenis zijn. Tenslotte krijgen bestaande behandelkamers een opfrisbeurt.

Wij zijn al maanden bezig met de planning, om alle werkzaamheden zo goed mogelijk op elkaar af te stemmen en de periode van overlast zo kort mogelijk te houden. Echter, kort na Nieuwjaar zullen wij op de volgende dagen geen behandelingen kunnen inplannen: donderdag 2 januari, vrijdag 3 januari, zaterdag 4 januari, maandag 6 januari en dinsdag 7 januari.

Wij zullen op deze dagen echter wel telefonisch bereikbaar zijn om u te woord te staan en zo goed mogelijk te adviseren.

Geneest gember?

Gemberthee lijkt zo langzamerhand de opmars van muntthee te overtroeven. Omdat het lekker is? Natuurlijk! Maar ook omdat men ervan uitgaat dat gember gezond is en geneeskracht heeft. Naast een van de grootste smaakmakers te zijn in de Oosterse keuken, heeft gember een goede reputatie als natuurlijk medicijn: voor artritis, kanker, reuma, menstruatiespijn, wagenziekte, diabetes, misselijkheid, enz. Wetenschappers onderzoeken deze wortel al jaren. Zijn deze claims terecht? Wat men wel weet is dat gember ingrediënten bevat die ontstekingsremmend werken, anti oxidatief is en een antibacterieel effect heeft. Biochemisch onderzoek wijst uit dat gember vooral preventief werkt. Er kan echter nog niet overtuigend worden beweerd dat gember ziektes kan genezen. En waarom? Omdat er gewoonweg vrijwel geen studies gedaan zijn met mensen. De enige uitzondering is misselijkheid -dit is inmiddels wetenschappelijk bestudeerd en bewezen.

"Gember bevat nuttige stoffen", schrijft NRC media, "en past bij een gezond voedingspatroon".

(Uit XTR, een uitgave van ONVZ & NRC Media. September 2019)

Breinfaitjes

- U ruikt wat en meteen komt er een (sterke) herinnering op. Dit komt omdat het reukvermogen rechtstreeks verbonden is aan het deel van uw hersenen dat ook emoties en geheugen aanstuurt;
- Mensen zouden maar '10 procent van hun hersenen gebruiken'. Dit is een fabeltje, want onze hersenen worden voor 100 procent gebruikt -tenzij bepaalde gebieden beschadigd zijn bij geboorte, ziekte of trauma. Wel kan het zo zijn dat bepaalde delen van ons brein niet 'actief' zijn op precies hetzelfde moment, waardoor de volledige capaciteit tijdens een momentopname, niet in gebruik is.
- Uw hersenen hebben bloedvaten met een lengte van 150.000 kilometer.
- Statistisch is er geconstateerd dat ouderen over het algemeen meer positief in het leven staan dan jongeren. Hoe dit komt is omdat naarmate men ouder wordt, er in ons brein nieuwe 'baansystemen' ontstaan die bepaalde verbindingen in onze hersenen verbeteren waardoor wij eerder in staat zijn negatieve emoties te onderdrukken;
- Geprobeerd uzelf te kietelen? Het kietelt niet, he? Wel als iemand anders het doet. Hoe dit komt is omdat uw brein een groot verschil maakt tussen 'eigen aanraking' en 'onverwachte aanraking'.
- Volwassen hersenen wegen gemiddeld 1500 gram en is het meest vette orgaan van het lichaam (bestaat 60% uit vet)...

- Hersenen maken 2% uit van een volwassen lichaamsge-
wicht en zij hebben geen pijn-
receptoren. Dus dit orgaan
kan geen pijn voelen.

Thema-uurtje: 27 november 2019

Stress? Krijg grip op uw losge-
laten zenuwstelsel! Als wij beter
begrijpen hoe stress ontstaat
en werkt, is de kans groter dat
u hierop grip kunt krijgen. Het
is makkelijker dan u denkt...
Des te meer als wij u gereed-
schap meegeven om een losge-
laten zenuwstelsel in te tomen.
Op dit thema-uurtje zullen
diëtiste Reineke Koldewijn-
Erdbrink en chiropractor
Jeroen Postma u alles ver-
tellen over 'stress' en het
belang van 'ademhalen'.
Interesse? Schrijf u snel in bij de
balie, wij hebben een beperkt
aantal plaatsen!

(Bel ons! 071-5127788)

Rapid Release Therapy Nieuw!

Rapid Release® technologie is
speciaal ontwikkeld voor pijn-
vermindering, meer bewegings-
vrijheid, soepele gewrichten,
soepele spieren en het oplos-
sen van peesontstekingen. Het
behandelt triggerpoints en ook
littekenvorming na een ingreep.
Het biedt doelgericht hoge snel-
heidsvibratietherapie want het
heeft een korte slag in een hoge
frequentie. Het is comfortabel,
snel, zorgt voor meer mobiliteit
en pijnvermindering.

Bij Chiropractie Leiden
wordt Rapid Release® comple-
mentair gebruikt bij sommige
behandelingen.

Medicatie & suppletie

Bepaalde geneesmiddelen
kunnen nare bijverschijnselen
hebben, vooral bij langdurig
gebruik. Onder meer kunnen
sommige geneesmiddelen soms
leiden tot ernstige vitaminen of
mineralentekorten. Ook kunnen

bepaalde vitaminen de werking
van bepaalde medicijnen beïn-
vloeden. De jarenlange inname
van 'de pil' bijvoorbeeld, kan
de afname van vitamine B-6,
foliumzuur en magnesium in
het bloed veroorzaken. Ander-
zijds kan lang gebruik van maag-
zuurremmers tot magnesium
en B-12 tekorten leiden. Als uw
chiropractor aan de hand van de
door u beschreven klachten, op
dit vlak een disbalans vermoedt,
zal hij u verzoeken contact op
te nemen met uw huisarts en/
of een gekwalificeerde diëtiste
-zoals onze eigen Reineke
Koldewijn-Erdbrink.

Wenst u zich in te lezen over
dit onderwerp? Dan kunnen
wij u de onlangs ontwikkelde
consumentenfolder aanbevelen
die u kunt downloaden via
www.supplementeninfo.nl

Eetbare wilde planten Leer koken met de natuur

Zoals u van ons gewend bent,
ook de komende maanden
een nieuw spannend boek ter
inzage in de wachtkamer. En
met het oog op de feestdagen,
een kookboek met een leuke
boodschap. Marion de Kort
is natuurgeneeskundige-fyto-
therapeut-klassiek homeopaat.
Tijdens haar opleiding leerde
ze wilde planten benutten als
(natuurlijk) geneesmiddel voor
de zieke mens. Totdat ze de
vraag stelde: "is het niet han-
diger om ze te gebruiken als
voedingsmiddel voor ziekte-
preventie?". Wilde planten
kunnen er namelijk voor zorgen
dat ons lichaam beter functio-
neert én voorkomen daarbij ook
nog ziekte, schrijft de auteur. In
haar boek *Eetbare wilde planten*.
Leer koken met de natuur vertelt
Marion de Kort ons over de
planten in de natuur, wat ze
voor het lichaam doen en hoe

men de eetbare wilde planten
in de keuken kan introduceren.
Het is echter niet erg slim om
'zo maar in het wilde weg'
planten te gaan eten. Kennis van
zaken staat voorop! Haar boek
telt daarom 272 pagina's, is full-
colour geïllustreerd en bevat
70 recepten. Verder organiseert
Marion begeleide wandelingen,
verkoopt ze wilde planten en
geeft ze een 'Wildpluk jaartrain-
ing' waar je wilde planten leert
(her)kennen, oogsten en ook
gebruiken als voedingsmiddel.
Ook gaat Marion de Kort tijdens
de cursus in op de kennis van
plantstoffen, zodat men inzicht
krijgt in de interactie tussen
plant en gezondheid. De leerstof
is op HB0-niveau en het bestaat
uit 12 lessen en vindt plaats
in de omgeving van Tilburg.
Wenst u meer te weten over
Marion de Kort, haar cursus of
haar boek, ga naar haar web-
site: www.eetbarewildeplanten.com/wildpluk-jaartraining

(ISBN 9789076189543, €28,95)

Creditcards? Ja zeker!

Sinds kort hebben wij een
nieuwe pinautomaat. Lekker
spannend, denkt u misschien.
Welnu dit apparaat geeft ons
wel een zeer leuke aanvulling:
het biedt Chiropractie Leiden
de mogelijkheid om vanaf
1 december 2019 ook creditcards
te accepteren! Bezit u Visa,
Mastercard of Amex, dan kunt
u bij ons met dit betaalmid-
del straks ook terecht. In vele
gevallen zal betaling met een
creditcard ertoe leiden dat de
tijd tussen uw 'echte' betaling
(namelijk aan de creditcard) en
de vergoeding van uw ziekte-
kostenverzekeraar aan u,
makkelijker te overbruggen is.
Slim bekeken!



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