



*Onze allerbeste wensen voor een gezond, voorspoedig en gelukkig 2019!*

*Het voornemen van team Chiropractie Leiden is, om u dit jaar nóg beter van dienst te zijn. Zoals u van ons gewend bent, zullen wij ons blijven inzetten om u in de best mogelijke conditie te houden zodat u alles kunt doen en blijven doen wat op úw voornemenslijst staat. Naast de chiropractische behandelingen, zult u, dankzij aanvullend advies over voeding en beweging, in staat zijn goede keuzes te maken, zodat wij samen aan uw optimale gezondheid kunnen werken. En uiteraard, Chiropractie Leiden blijft innoveren... Lees snel meer over onze nieuwe mogelijkheden met de nieuwe RightEye<sup>®</sup> apparatuur en neem een kijkje op onze splinternieuwe website! [www.chiropractieleiden.nl](http://www.chiropractieleiden.nl)*

### Dry needling

Wat is het precies? Wat is het verschil met acupunctuur en wie komt hiervoor in aanmerking? Bij Chiropractie Leiden gebruikt chiropractor Jacques Botes deze therapie als aanvulling op chiropractische behandelingen. De spier wordt hierbij door middel van een speciale techniek aangeprikt. Dit wordt gedaan om de spier snel en langdurig te laten ontspannen.

Anders dan bij acupunctuur, wordt er bij dry needling een 'droge' (dry) naald gebruikt. Er wordt dus geen vloeistof in de spier gespoten.

Over het algemeen worden er bij acupunctuur oppervlakkig verschillende naalden gebruikt die dan ook vrij lang in het lichaam blijven.

Dry needling gebruikt een dergelijke naald en prikkelt de spier even kort op een 'triggerpoint' (een verkrampte plek in een spier met soms ook reflecterende pijn). 'Triggerpoints' ontstaan omdat er een 'onderliggend' probleem aanwezig is. Dry needling is één van de vele triggerpoint-therapieën die de chiropractor toelaat pijn en

stijfheid van spieren aan te pakken, terwijl er verder gewerkt wordt aan het oplossen van de oorzaak die de 'triggerpoint' deed ontstaan.

Bij Chiropractie Leiden wordt deze therapie 'aanvullend' gebruikt op de chiropractische behandeling en worden er daarom geen extra kosten in rekening gebracht.

### Weerstand

Weerstand is wat wij bedoelen als wij het hebben over het unieke verdedigingssysteem van ons lichaam, het immuunsysteem. Als onze weerstand goed op peil is, valt ons lichaam de 'slechte stoffen' aan die in ons lichaam komen. Denk hierbij aan virussen, parasieten, bepaalde schimmels, bacteriën. Door antistoffen aan te maken, ze in te kapselen, ze af te scheiden in de vorm van niezen, diarree, overgeven of koorts, worden deze 'vijanden' vernietigd. Indringers worden feilloos door ons lichaam 'aangepakt'. Best knap als we erbij stilstaan.

Maar hoe houden wij dit afweer-

systeem op peil tijdens de donkere en koude periode van het jaar, de maanden waarin deze boosdoeners de kop opsteken? U zou verstedd staan van hoeveel wij zelf kunnen doen! Neem zelf het heft in handen en zorg voor voldoende nachtrust, een goede fysieke conditie en goede hygiëne – om de verspreiding van virussen te voorkomen. Uiteraard is een volwaardige voeding van belang (anti-oxidanten) en dient men alles wat een goede weerstand belast, zoveel mogelijk te vermijden (denk hierbij aan kleur-, geur-, smaakstoffen en verdere synthetische additieven). Want vergeet niet, een goede basis begint immers bij de darmen!

Blijft u last ondervinden van winterse ongemakken, ondanks alle tips? Misschien is het slim om een afspraak te maken bij onze diëtiste Reineke Koldewijn!

### RightEye<sup>®</sup>

Graag introduceert Chiropractie Leiden u het RightEye<sup>®</sup> oogmeetsysteem. De diagnostiek en de behandelprotocollen voor dit systeem zijn revolutionair en zijn gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek. U krijgt een uniek inzicht van de werking van uw visueel systeem. Omdat het visueel systeem via het zenuwstelsel gekoppeld is aan de wervelkolom, is de informatie verkregen via een RightEye<sup>®</sup> test voor chiropractoren van cruciaal belang. De RightEye<sup>®</sup> oogmetingen kunnen onderliggende gezondheidsproblemen opsporen, basistesten uitvoeren voor hersenschudding, herstelprogressie meten en sportactiviteiten verbeteren (door geoptimaliseerde

oogcoördinatie). Ook kunnen RightEye® onderzoeken ertoe leiden dat men Autisme en Parkinson eerder detecteert alsook bepaalde visuele aandoeningen die kunnen resulteren in problemen met lezen, zien en leren. Wanneer men een RightEye® oogmeting ondergaat, heeft u daarna toegang tot uw eigen RightEye® rapportage, resultaten en oefeningen allemaal via een beveiligde internetverbinding. Chiropractoren adviseren een dergelijke meting te ondergaan, als hij/zij bepaalde neurologische aandoeningen wil uitsluiten die te maken hebben met de manier waarop uw ogen bewegen, de snelheid of de accuratesse van uw visueel systeem of uw reactievermogen. De metingen worden verricht door een van onze RightEye® specialisten. Afhankelijk van het resultaat van de meting, worden oog-oefeningen u geadviseerd ter verbetering van uw visueel systeem. Deze oefeningen worden door ons centraal RightEye® systeem aangestuurd en bijgehouden.

U vindt meer informatie over de RightEye Brain® protocollen op de volgende website: <https://righteye.com>

Ook kunt u alvast een video bekijken om een indruk te krijgen hoe een RightEye Brain Health EyeQ® test in zijn werk gaat: <https://youtu.be/dHvs3GOcqlI>

#### Thema-uurtje:

**Woe. 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!

#### Boris Nikolai Konrad

##### *De Geheimen van ons Geheugen*

Zoals u van ons gewend bent, ligt ook in de maanden januari/februari een leuk boek in de wachtkamer, ter inzage.

Boris Konrad (geheugen-trainer, psycholoog en neuro-wetenschapper) besteedt in deze publicatie aandacht aan herinneringen, vergeten en het trainen van een superbrein.

*De Geheimen van ons Geheugen* gaat in op vragen als: waarom vergeten wij iets? Kan je door training Alzheimer voorkomen? Bestaan er meerdere geheugens? Ons geheugen gebruiken wij elke dag, maar niemand schijnt precies te weten hoe het werkt. We beschouwen het ook als een 'vanzelfsprekend iets' maar net zoals ons lichaam, is het goed om het ook te trainen. De auteur legt de lezer de werking van het geheugen uit en vertelt wat wij kunnen doen om het gezond te houden. En neen,

het heeft volgens Konrad niets met 'aanleg' te maken maar met 'trainen!'. In *De Geheimen van ons Geheugen* vertelt Konrad niet alleen hoe het in elkaar zit, maar leert de lezer technieken die wij kunnen implementeren om sneller en beter te leren onthouden.

ISBN 9789026343957. Bij bol.com gekocht voor €20 (exclusief verzendkosten)

#### Thema-uurtje: Woe. 30 jan 2019 Gezondheid vanuit de darmen 19:00–20:00 uur

Deze aankondiging stond al in ons vorig nummer van Chiropraat. Namelijk in Chiropraat 144. Maar hier nog een herhaling, ter herinnering...

Onze diëtiste Reineke Koldewijn-Erdbrink heeft in 2017 een verdiepingscursus 'therapeutische microbiologie' afgerond en is daarmee naast diëtiste, ook 'darmflora-therapeute'. Sinds die tijd werkt ze naast haar consulten bij Chiropractie Leiden ook als therapeut voor Nienke Gottenbos, zelf darmflora-therapeute en auteur van o.a. *De poepdokter*. Nienke Gottenbos is ook voedingsdeskundige en frontvrouw/oprichter van 'De Groene Vrouw'. Graag deelt Reineke tijdens dit thema-uurtje haar kennis over het belang van een gezonde darmflora. Verder gaat ze in op veel voorkomende klachten, legt de oorzaak ervan uit en vertelt ze wat wij zelf kunnen doen om van de klacht af te komen. Bent u benieuwd naar de gezondheid van uw darmen? Wilt u meer weten over voeding en wat uw darmen goed doet? Wilt u meer horen over oplossingen voor PDS e.d.? Schrijf u in voor het thema-uurtje (bel hiervoor ons 071-5127788) en ga naar huis met 'food for thought'! U kunt ook een mailtje sturen naar [info@chiropractieleden.nl](mailto:info@chiropractieleden.nl) en dan zetten wij u –en uw partner of buurvrouw– op de lijst!

**CHIROPRACTIE LEIDEN**

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