

We hopen dat u een fijne vakantie heeft gehad. Het weer was helaas niet zoals we mogen verwachten in juli en augustus. Elke keer die zogenaamde ‘mooie Hollandse wolkenluchten’, terwijl we zo op het zonnetje zaten te wachten.... Maar goed, misschien krijgen we nog een mooie nazomer.

In deze nieuwsbrief geven we een paar tips om gezond de herfst in te gaan en we stellen onze nieuwe chiropractor aan u voor.

Introductie Renato van Putten

Onze nieuwe chiropractor Renato van Putten (46) is werkzaam in de Rugkliniek in Zaandijk en in Den Haag. Hij is geboren en getogen op Aruba en sinds 2008 in Nederland werkzaam.

“Chiropractie studeren was bijna een automatische beslissing, aangezien ik ben opgegroeid in een sportieve familie. Mijn vader had een Master in lichamelijke opvoeding en is fysiotherapeut. Mijn zus is ook afgestudeerd aan een sportacademie in Nederland.

Jarenlang heb ik meegedaan aan contact-sporten op internationaal niveau. Tijdens mijn studentenjaren van "pre-medicijnen" ben ik door judo geblesseerd geraakt aan mijn rug. Dit is wanneer ik in contact kwam met dit prachtige beroep. In de kortste tijd stond ik weer op mijn benen, pijnvrij en met hernieuwde energie. De beslissing om mijn studierichting te veranderen van medicijnen naar chiropractie was snel gemaakt, na mijn zeer positieve ervaring met deze behandelingswijze.

In 1990 ben ik afgestudeerd aan het Logan College of Chiropractic en daarna keerde ik terug naar mijn geboorteland Aruba. Van 1991 tot 2008 heb ik mijn eigen praktijk gehad, gespecialiseerd in sportblessures en revalidatie. Ik ben ook afgestudeerd fysiotherapeut en heb bijscholing gedaan op het gebied van cardiovalidatie en ademhalingstherapie.

Na meer dan 20 jaren in mijn vak ben nog altijd verbaasd over het resultaat van chiropractie. Het corrigeren van structurele verandering, het behandelen van het zenuwstelsel, het optimaliseren van het vitale leven; elke keer weer word ik bemoedigd, wanneer patiënten die jaren met pijn en gezondheidsproblemen hebben rondgelopen, geholpen worden door chiropractie.”

Informatie avonden

Omdat we het belangrijk vinden dat u goed wordt geïnformeerd over uw gezondheid en over chiropractie, is er regelmatig een informatie avond in onze praktijk. U bent (met introductie) van harte welkom.

In verband met het aantal beschikbare plaatsen, verzoeken wij u vriendelijk om u aan te melden bij de assistente.

Data van de informatie avonden (19.00–20.00 u):
Heemstede: 7 en 28 september, 2 en 30 november
Zaandijk: 6 september, 6 en 25 okt., 17 november
Den Haag: 21 september

Scan-dagen najaar 2011

Bent u nog nooit bij de chiropractor geweest, maar heeft u wel (rug)klachten? Of komt u al in onze Rugkliniek, maar kent u iemand die nog twijfelt om naar de chiropractor te gaan?

Op de volgende zaterdagen worden er scan-dagen gehouden in de praktijken:

24 september in Den Haag
8 oktober in Zaandijk
5 november in Heemstede

Het gaat als volgt: er wordt tegen een gereduceerd tarief een Substation - scan gemaakt, waarbij u meer duidelijkheid krijgt over de oorzaak van uw klachten. Indien gewenst, kunt u naar aanleiding van het resultaat een afspraak maken voor een uitgebreid onderzoek.

Het aantal plaatsen is beperkt en vol = vol. U dient zich aan te melden bij de assistente.

55 + Beurzen

In oktober zijn we met een stand aanwezig op twee leuke, interessante beurzen. Komt u ook?

Op zaterdag 1 oktober vindt in Hoofddorp (in het Raadhuis en het Cultuurgebouw) de 55+ Beurs plaats.

Diverse organisaties staan weer klaar om u informatie te verstrekken op het gebied van wonen, gezondheid, voeding, recreatie en sport. U kunt ook zelf aan de slag tijdens de workshops dansen, aerobics en nordic walking. Daarnaast zijn demonstraties te zien van o.a. tennis en bridge.

De 55+Beurs is van 10.00 tot 15.00 uur en wordt georganiseerd door de Gemeente Haarlemmermeer in samenwerking met Sportservice Haarlemmermeer en MeerWaarde.

Van 20 t/m 23 oktober vindt in Haarlem (in het Kennemer Sportcenter) de 55 Plus Expo plaats.

Dit is dé Beurs voor 55-Plussers in Noord Holland.

Er zijn vijf thema's:

- Wonen en leven;
- Reizen;
- Gezondheid en Beweging;
- Hobby en Creativiteit;
- Informatiemarkt.

Daarnaast treden op een groot podium tal van artiesten, koren en orkesten op. Met een hapje en een drankje kunt u genieten van een leuk dagje uit.

U kunt bij onze assistente een reductiekaart krijgen die recht geeft op € 2.- korting op de entree prijs.

Stevia

De European Food Safety Authority (EFSA) heeft Stevia voor consumptie veilig verklaard. Stevia is de naam van een plant waarvan de bladeren een opmerkelijk zoete stof bevat: stevioside. Stevioside zou wel eens de zoetstof van de toekomst kunnen worden. Het is 300 keer zoeter dan suiker en bevat geen calorieën.

De EFSA heeft in het verleden het gebruik van Stevia steeds verboden wegens gebrek aan toxicologische studies. Eerst moest bewezen worden dat Stevia niet giftig is, hoewel sommige landen zoals Japan al sinds de jaren '70 van Stevia gebruikmaken.

Die toxicologische studies zijn er nu wel: ze tonen aan dat de stoffen uit stevia niet kankerverwekkend zijn. Het onderzoek omtrent Stevia gaat nochtans veel verder dan dat. Volgens professor Jan Geuns van de KU Leuven hebben stoffen uit Stevia ook een farmacologische waarde, zoals daling van de bloeddruk en de suikerspiegel bij diabetici.

De 'r' zit weer in de maand.....

Het wordt kouder en natter en verkoudheden en griepjes steken de kop op. Het is echter niet zo dat uw weerstand in de herfst en winter lager is dan in de zomer. De weerstand heeft het alleen een stuk zwaarder te verduren.

Bacteriën en virussen

Dit komt doordat we veel vaker binnen zitten met de ramen dicht. Hierdoor wordt de lucht minder vaak ververs, waardoor bacteriën langer aanwezig blijven en zich goed kunnen vermenigvuldigen.

Daarnaast komt u wellicht in aanraking met veel meer mensen, omdat u wat vaker de bus of trein neemt in plaats van de fiets. Deze gevolgen van kouder weer vergroten de kans op besmetting.

Optimale voeding

Een gezond en gevarieerd eetpatroon kan bijdragen aan een goede weerstand. Een gezond eetpatroon bestaat uit voldoende volkorenproducten, twee stuks fruit, 200 gram groente, één à twee keer (magere) zuivel, vlees, vis of vleesvervanger, voldoende vetten en voldoende vocht. Zorg voor veel variatie, want alle producten bevatten weer andere voedingsstoffen en in verschillende hoeveelheden.

Vitamine A en C

De vitamines A en C zijn erg belangrijk voor een goede weerstand. Echte weerstandsbommetjes zijn: citrusvruchten, groente, aardappelen, lever, halvarine, margarine, vis en zuivelproducten.

Darmflora

Daarnaast is ook een gezonde darmflora van belang voor een goede weerstand. Het grootste gedeelte van ons immuunsysteem zit immers in de darmen. Zorg daarom voor voldoende vezels uit groente, fruit en volkorenproducten en drink daarnaast voldoende.

Andere tips

- * Zorg voor voldoende beweging.
- * Slaap voldoende en voorkom stress.
- * Ventileer uw huis goed.
- * Ga regelmatig lekker naar buiten.
- * Zorg voor goede persoonlijke hygiëne. Vooral de handen zijn een grote bron van besmetting. Was deze daarom goed en regelmatig.

Rechtop zitten geeft meer zelfvertrouwen

Rechtop zitten is niet alleen goed tegen rugpijn, je krijgt er ook nog eens meer zelfvertrouwen van. Wetenschappers lieten een groep mensen rechtop zitten en anderen onderuit gezakt op een stoel hangen. Van tevoren moesten de proefpersonen drie positieve en drie negatieve dingen vertellen over hun carrière. Daarna moesten ze zeggen wat ze in de toekomst in hun carrière wilden bereiken. De mensen die rechtop hadden gezeten, bleken veel positiever over hun toekomstplannen.



Rugkliniek
Chiropractie
Munksgaard

Praktijk Heemstede
Herenweg 80a
2101 MN HEEMSTEDE
Tel: 023 - 529 0506
heemstede@rugkliniek.nu

Praktijk Zandijk
Lagedijk 12
1544 BG ZAANDIJK
Tel: 075 - 631 4833
zaandijk@rugkliniek.nu

Praktijk Den Haag
Groot Hertoginnelaan 38
2517 EH DEN HAAG
Tel: 070 - 354 3288
denhaag@rugkliniek.nu