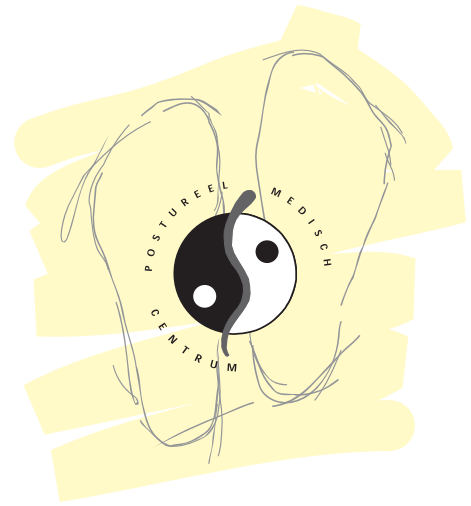


UREEL

NIEUWSBRIEF VAN HET
POSTUREEL MEDISCH CENTRUM
JAARGANG 3 / no.3 APRIL 2015



ZILVER OP 1 APRIL

Op 1 april werken wij al weer 25 jaar met onze assistente Irma samen. Irma is de “stille kracht” in de praktijk. ‘s Ochtends is ze al een paar uur voordat we echt beginnen aanwezig en doet dan allerlei belangrijke dingen. Wat dat dan precies inhoudt vertelt ze niet. Daar komen we pas achter als ze er een keer niet is. Dan loopt het namelijk niet meer zo gladjes. Irma is een beetje getrouwd met de praktijk. Je zou die 25 jaar haast een zilveren bruiloft kunnen noemen!

ETALAGE-BENEN

Als u de voortuin van de praktijk inloopt ziet u direct rechts een hoge boom met een typische vorm en nog typischer bladeren. Als u het waaivormige blad goed bekijkt lijkt het net of er tientallen kleine dennennaaldjes naast elkaar geplakt zijn. Deze Ginkgo is een boom die 250 miljoen jaar geleden al voorkwam en in China in tempel- en paleistuinen werd gehouden. Een extract uit de bladeren verbetert de



bloeddoorstroming in de slagaderen. Het wordt vooral gebruikt bij “etalagebenen”. Dat is een doorbloedingstoornis in de benen die bij het lopen zoveel pijn kan veroorzaken dat mensen bij een etalage moeten stilstaan en dan maar doen alsof ze naar binnen kijken. Eigenlijk wachten ze tot de pijn in de benen zover gezakt is dat ze weer verder kunnen lopen.

Als geregistreerd medicijn is het op doktersrecept als Tavonin verkrijgbaar. Het wordt ook veel verwerkt in (vitamine)-preparaten voor ouderen, omdat het de doorbloeding van de hersenen zou verbeteren. De dichter Goethe heeft er een bijzonder liefdesgedicht over geschreven. http://en.wikipedia.org/wiki/Ginkgo_biloba, <http://kwanten.home.xs4all.nl/goethe.htm>

KASTANJE

In de voortuin staan ook nog twee kastanjabomen. U weet nu dat de Ginkgo effect heeft op de slagaderen (de bloedstroom vanuit het hart naar de organen). De kastanje versterkt de aderen die het bloed afvoeren van de organen terug naar het hart. Stoffen uit de kastanje versterken de elasticiteit van de bloedvaten en verminderen de doorlaatbaarheid van de vaatwand, zijn ontstekingsremmend en zijn sterke antioxidanten (sterker nog dan vitamine E). Dit is het plantaardig middel tegen spataderen en aambeien! In de

wetenschappelijke literatuur is hier veel over te vinden:

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25807442

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20219666

Kastanjebomen en een Ginkgo. Onze praktijk heeft in ieder geval een gezonde doorbloeding.

RUSTELOZE BENEN

Etalagebenen, spataderen, rusteloze benen (restless legs), het houdt niet op. Volgens dr. Vogel helpt de Kastanje (Aesculus) ook tegen rusteloze benen. Dat zijn van die benen die 's avonds of in bed jeuken, krampen, pijnlijk zijn. Je kunt ze niet stil houden, ze moeten bewegen. En daar wordt je helaas bepaald niet slaperig van. Onze acupuncturiste, dokter Siebers, heeft een aantal mensen die last hadden van rusteloze benen met succes hiervoor behandeld.

STOPPEN MET ROKEN

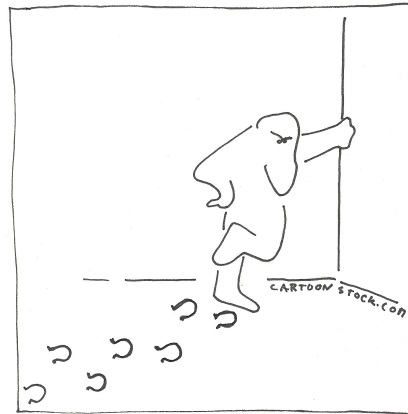
Als u wilt stoppen met roken heb ik hier een heel goede reden voor u. U weet natuurlijk al dat roken de kans op dodelijke longkanker aanzienlijk vergroot. U weet ook dat het een groot gedeelte van uw voorraad vitamine C verbruikt. Vanwege het vitamine C-gebrek gaat uw weerstand achteruit maar gaat ook het elastiek in uw huid kapot waardoor u al vroeg rimpels krijgt. De reden die u nog niet kent is dat één sigaret de doorbloeding van de buitenste slagaderen met 30% vermindert. Dat is de reden dat u na een operatie niet mag roken, want dan hebt u die bloedvaatjes zo hard nodig voor de genezing van de wond. Maar ook als uw vaten bijna dicht zitten bij die etalagebenen uit het bovenstaande stukje is het niet handig om de doorbloeding nog slechter te maken.

Als u toch bij dokter Siebers komt voor de rusteloze benen-acupunctuur wil zij u

misschien wel meteen tegen het roken prikken.

EEN PAARD IN DE GANG?

In onze praktijk maken wij zooltjes tegen rug- en nekklachten. Laatst hoorde ik dat er ook zo iets bestaat als "orthopedisch hoefbeslag" voor paarden. Tussen de hoef en het hoefijzer wordt op een bepaalde plaats een verdikking aangebracht zodat de



stand van het been verandert. Zo kunnen o.a. knie- en heupklachten bij paarden verbeteren. Dit is een geweldige

uitkomst voor paarden die vanwege dit soort problemen niet meer kunnen functioneren en afgemaakt moeten worden. U moet dus niet raar opkijken als er bij ons opeens iemand roept: "Oh moeder, er staat een paard in de gang".

DILEMMA

Een 86-jarige man, actief, goed bij de tijd, fietst veel, doet aan yoga, heeft zijn eigen huishouden.

Vanwege een ongelukkige val zonder lichamelijke gevolgen werd er een MRI van zijn wervelkolom gemaakt. Daarop zagen de artsen dat hij een ernstige vorm van osteoporose (broze botten) heeft. Zijn kinderen zijn zo erg geschrokken dat vader van hen niet meer mag fietsen, geen yoga meer mag doen en verplicht achter een rollator moet wandelen.

Dat noem ik nog eens een dilemma. Wat zou u kiezen: fietsen, yoga en lichamenlijk actief blijven met het risico van vallen of veilig achter de rollator?