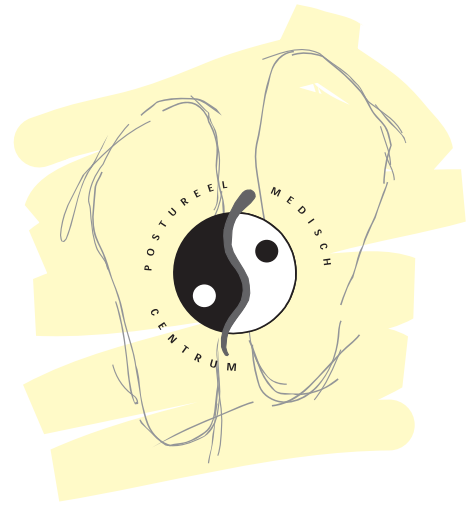


UREEL

NIEUWSBRIEF VAN HET
POSTUREEL MEDISCH CENTRUM
JAARGANG 2 / no.8 OKTOBER



BOT SLIJT (NIET)

Fietsbanden slijten, inlegzolen slijten maar bot? Tenzij er iets mis is met de stofwisseling hoeft bot niet te slijten. Nee, echt niet! Bot is levend weefsel in tegenstelling tot fietsbanden en inlegzolen. Als een bot breekt dan groeit het weer tot een sterk geheel vast. De diagnose "slijtage" is een prachtige smoes voor artsen om een zogenaamde verklaring te geven voor uw klachten. Voor veel mensen is het ook een prachtige smoes om zich achter te verschuilen. "Oh nee, dat kan ik niet

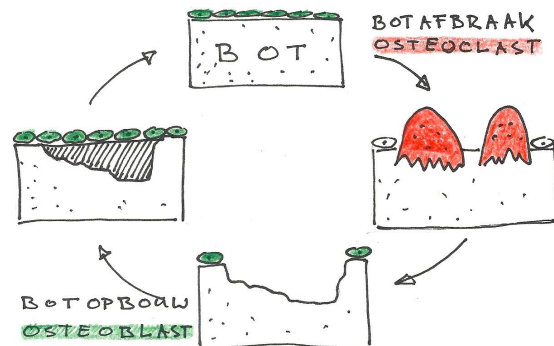


Versleten inlegzolen

meer, ik heb slijtage". Bot vernieuwt zich continu, elk jaar zo'n 10 procent. In 10 jaar hebt u dus een compleet nieuw skelet. Vertelt u dat maar aan uw dokter!

OSTEOCLASTEN EN OSTEOBLASTEN

Bot is dus levend weefsel. Als bot beschadigd of verouderd is wordt het verwijderd door gespecialiseerde cellen, de osteoclasten (osteon= bot, klastos= breken), bot(af)brekers. Het bot wordt meteen



weer opgebouwd door osteoblasten (blast= kiem, heeft met groeien te maken). De zogenaamde botmakers dus.

VITAMINE D

Botweefsel is pas stevig als er voldoende kalk in wordt afgezet. Als bot een te lage hoeveelheid kalk heeft spreken we over osteoporose, broos bot. De kalk in het bot wordt via bloedvaatjes die door het botweefsel lopen aangevoerd. Vitamine D zorgt voor de opname van kalk uit het bloed en bevordert de opname ervan in de botten. Zonder vitamine D kun je nog zoveel kalk slikken als je wilt, je plast het gewoon weer uit.

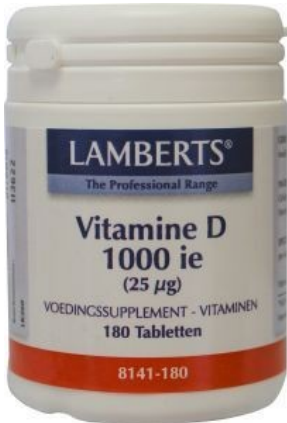
Wist u dat de meeste ouderen (50+) een lage hoeveelheid of zelfs een tekort hebben aan vitamine D? Hoe belangrijk deze vitamine is blijkt uit twee onderzoeken:

Het aantal valpartijen bij ouderen verminderde met 49% bij inname van 800 IE vit.D en 1200mg calcium gedurende 12 weken.

100.000 IE vit.D eenmaal per vier maanden reduceerde het aantal botbreuken bij ouderen met 33 procent.

Bron: *Alternative Med. Rev. Vol 13 No 2 2008*

Vitamine D zorgt ook voor een betere spierkracht en evenwicht en in de donkere dagen wordt u er zelfs een stuk vrolijker en fitter van. Een tabletje per dag 1000 IE bij voorkeur van een goed merk is voldoende.



Wij adviseren u Lamberts (tabletjes) of Sanopharm (druppels) beide voor €18,95 verkrijgbaar bij de assistente (voldoende voor een half jaar).

OP HET VERKEERDE BEEN

Wat een reacties kregen we naar aanleiding van de GRIEKSE VOET uit de vorige nieuwsbrief! Veel mensen trokken spontaan de schoenen en sokken uit om te zien wat voor voet zij hadden. De meesten zagen een Griekse voet bij zichzelf (2^e teen langer dan de grote teen, schoonheids-ideaal). Overigens bent u bijna op het verkeerde been gezet: er staat een fout in de tekst. De illustratie echter klopte en plaatjes zeggen toch altijd meer dan woorden.

GRIEKSE HAND?

Niet alleen de teenlengte is interessant. Over



de lengte van de vingers valt ook het een en ander te zeggen. In het tijdschrift *Rheumatology* wordt de

conclusie uit een bepaald onderzoek beschreven: hoe lager de verhouding tussen de lengten van de wijsvinger en de ringvinger is, hoe groter de kans is op ernstige arthrose en daardoor een noodzakelijke knieprothese. Voorbeeld I: wijsvinger 7cm, ringvinger 8cm, verhouding 7:8=0,9

Voorbeeld II: wijsvinger 6cm, ringvinger 9 cm, verhouding 6:9=0,7

De eigenaar van de vingers van voorbeeld II met de laagste verhouding tussen de tweede en de vierde vinger loopt dus het grootste risico.

Onze conclusie: u bent het beste af met een langere 2^e teen en een langere 2^e vinger.

Griekse handen en voeten?

Rheumatology (2014) doi: 10.1093/rheumatology/keu021 First published online: March 4, 201

TRIO

Met inlegzolen, manipulaties, acupunctuur en neuuraaltherapie zijn erg veel pijnklachten in onze praktijk te verhelpen. Het komt telkens neer op verbetering van de houding en het oplossen van blokkeringen in spieren en gewrichten.

Het lichaam heeft daarbij vaak wel wat hulp nodig in de vorm van aanvulling van tekorten. Er zijn drie supplementen die wij belangrijk vinden: voor het botweefsel vitamine D (zonder vitamine D broze botten); voor de gewrichten glucosamine (bouwstof voor het kraakbeen in het gewricht) en voor de spieren omega 3 (spieren krachtiger en soepeler). Wij kiezen voor de kwaliteit van Lamberts (bij de assistente verkrijgbaar). In de volgende nieuwsbrieven worden deze producten besproken.

LATIJN VOOR BEGINNERS

Osteoclast botafbreker
Osteoblast botopbouwer