



Nieuwsbrief Mei 2020

Samengesteld door Rinus van den Broek

Inhoud

Een rare nieuwsbrief dit keer	2
Corona en Chinese geneeswijze	2
Corona, waarom mogen wij niet helpen?	3
Misschien mogen we toch helpen in Tilburg	4
Corona en The Gambia	4
Tot slot	5



Een rare nieuwsbrief deze keer.

De vorige nieuwsbrief maart – april stond nog vol met nieuw gestarte lessen en workshops, maar nu is het vooral een corona nieuwsbrief.

Ook voor mei en juni hadden we een aantal leuke extra activiteiten op heb programma staan zoals een korte opleiding in de populaire EFT therapie (Emotional Freedom Technique), een cursus massage en enkele workshops in Qigong en in voeding-sleer.

Dit kan nu allemaal niet doorgaan, net als onze introductiedag van de BOCAM opleiding op 3 mei. Wanneer je hiervoor hebt aangemeld ontvang je in mei bericht over de nieuwe datum.



Deze workshop komt dus later.

Het voelt raar aan om in een leeg CNGO rond te lopen. We hopen dan ook dat we eind mei weer mogen sporten. Des te meer omdat Qigong en Tai Chi beiden bij uitstek geschikt zijn om je weerstand te verhogen en wanneer je corona of griep hebt gehad de gevolgen daarvan snel te verminderen. We hebben een plan klaar om aan de RIVM eisen te voldoen. Dit plan ontvang je uiteraard wanneer we weer mogen starten.

Net als voor veel bedrijven is het ook voor het CNGO spannend!

Gaan we deze crisis overleven? In dat kader wil ik onze leden, mede namens alle docenten en medewerkers, hartelijk danken voor de steun tot dusver !

Corona en Chinese geneeswijze.

Corona geeft vele kleine bloedinkjes in de longen en nadat men van de Intensive Care komt gaat herstel maar langzaam. Vaak blijft er een longbeschadiging over en nog lange tijd een gevoel van benauwdheid en moeheid.

In onze therapiepraktijk hebben we in het verleden velen geholpen met ernstige longklachten zoals copd, emfyseem en astma. De Chinese geneeswijze is dan ook zeker geschikt om het lichaam na corona weer gezond te maken.

Op You Tube CNGO staat een filmpje over hoe je acu-magneten plakt op acupunten van de long-meridiaan. Deze acu-magneten (een methode die men in Japan veel gebruikt) blijven 5 dagen op je lichaam. Tegelijkertijd doe je een belangrijke oefenserie om de longen weer fundamenteel gezond en sterk te maken. De naam van deze serie is Liang Gong voor Shen en staat ook op You Tube. Het resultaat is verbluffend goed!

Maar ook andere Qigong zal helpen. In China kent men zo'n 3000 verschillende sporten en bewegingsleren. Maar Qigong wordt gezien als de meest efficiënte om chronische klachten te verminderen en je weerstand goed te maken. In de bestrijding van corona gebruikt men in Chinese ziekenhuizen dan ook –naast Westerse geneeswijze- hun 'Traditional Chinese Medici' waar Qigong net als acupunctuur een onderdeel van is.

Om hier meer bekendheid aan te geven heb ik een ingezonden brief naar het Brabants Dagblad gestuurd, zie hieronder.

(artikel voor Brabants Dagblad)

Corona: waarom mogen wij niet helpen?

De huisartsen hebben het druk maar 90.000 complementaire therapeuten staan aan de zijlijn. In China gebruiken ze hun eeuwenoude traditionele geneeswijze samen met onze Westerse geneeswijze om Corona te bestrijden.

Zo zien we op filmpjes over ziekenhuizen in Wuhan dat zowel patiënten als verplegend personeel Qigong doen.

Qigong bestaat uit rustige bewegingen die men op het ritme van de ademhaling met aandacht doet. Het wordt in China gezien als hun efficiëntste bewegingsleer om chronische klachten te verminderen en de weerstand te verhogen. In mijn centrum, het CNGO, worden (werden!) wekelijks ruim 25 lessen in Qigong gegeven. Het merendeel van de deelnemers zijn senioren.

In een tijdelijk ziekenhuis in Wuhan had men 564 patiënten opgenomen met milde corona klachten. Door het gebruik van hun traditionele geneeswijze (TCM) werd niemand van hen serieus ziek en ook niemand van de medische staf kreeg corona.

Zo zijn er legio voorbeelden van het gebruik van TCM in China in de bestrijding van corona.

In het verleden heeft het CNGO veel mensen geholpen met ernstige longproblemen, zoals copd, emfyseem en astma. Deze patiënten krijgen een speciale Qigong serie om te oefenen. Deze serie, die ook in Chinese ziekenhuizen wordt gebruikt, zorgt dat de longklachten snel minder worden.

Tweemaal daags 20 minuten oefenen is voldoende om snel resultaat te ervaren. En het oefenen kan in de beginfase ook op bed of in een stoel.

Via onze beroepsopleiding, de BOCAM, hebben we enkele honderden therapeuten opgeleid in de Traditional Chinese Medicine (TCM).

Zij zouden zeker in de revalidatie na corona veel goeds kunnen doen, maar zitten nu werkloos thuis.

Westerse medici: het is nu tijd om out of the box te denken.

Maak ruimte voor de TCM in het belang van iedereen die corona heeft opgelopen!

Rinus van den Broek
Directeur CNGO te Tilburg.

Misschien mogen we toch helpen in Tilburg?

Afgelopen weken heb ik enkele malen contact gehad met een longspecialist op de Intensive Care in het Elizabeth Ziekenhuis Tilburg (EZT)). Het ziekenhuis dat in Nederland het meest is getroffen door deze crisis. Ik heb hem de resultaten van een groot aantal wetenschappelijke onderzoeken toegestuurd en ook een filmpje van het ziekenhuis waarin ik in het artikel voor het dagblad over spreek. Hij toont interesse! "Op de Intensive Care mag ik niets veranderen", zegt hij "maar in de nazorg, die bij corona soms moeizaam verloopt, kunnen jullie wellicht iets betekenen, ik ga het bespreken met een collega en neem dan contact met je op". Leuk om te horen dat er nu bij onze medici – in tegenstelling tot vroeger – steeds meer aandacht komt voor het gebruiken van de oude Chinese geneeswijzen.

Het zou een doorbraak zijn wanneer we patiënten in de ziekenhuizen mogen helpen om zichzelf snel beter te maken. Afwachten maar...

Corona en The Gambia

Er is een nog grotere pandemie in de wereld dan corona en dat is de pandemie honger!

Veel landen gaan op slot, en dat betekent voor arme landen in Azië en Afrika direct dat de sterfte door honger, vooral bij kinderen, enorm zal toenemen.

Ook de families die we steunen in The Gambia hebben het nu moeilijk. Direct na de uitbraak in dit land hebben de rijken alle rijst opgekocht. De prijs van een zak rijst verdubbelde in twee weken tijd. Gelukkig heeft president Barrow nu ingegrepen: iedere winkelier die betraapt wordt op prijsverhogingen krijgt eerst een waarschuwing en een tweede maal wordt zijn zaak gesloten.

Normaal proberen we fundamentele steun te geven. D.w.z. steun om kinderen naar school te sturen, nu al meer dan 20 kinderen die door onze leden naar school kunnen.

Ook hebben we een taxi gefinancierd voor Karamba Saidu. Doordat hij nu werk heeft geeft hij in totaal 22 familieleden en kennissen te eten. Ook is hij de enigste met een auto in het dorp wat betekent dat er bij ziekte vaak een beroep op hem wordt gedaan.

Maar nu is er geen werk, het toerisme (60% van de inkomsten van het land) is gestopt.

Daarom hebben we bij uitzondering de familie Saidu en nog enkele families die we steunen geld gestuurd zodat ze eten kunnen kopen.

Namens hen veel dank aan al onze leden die onze stichting Future for Africa hebben gesteund, met financiële bijdragen of met goederen.

Wil je ook steunen dan kan dat op het nummer van de stichting NL38 INGB 0008 5641 45, stuur dan ook een email naar info@cngo.nl ter name van Rinus. Graag laten we je weten waar je bijdrage aan is besteed.

Ook dank aan ons lid die gratis een nog goed werkende trapnaaimachine beschikbaar heeft gesteld! Dit is fundamentele hulp, een familie kan met deze machine de kost verdienen.

En tot slot ook dank aan schoenen speciaalzaak Pijnenburg aan de Korvelseweg 6 – 8.

Deze vriendelijke mensen, waar ik zelf vanwege hun deskundig advies graag schoenen koop, verzamelen alle ingeleverde schoenen voor de armen in The Gambia.

Deze oude schoenen zijn voor velen in dit land als nieuw!

Tot slot:

- * Op YouTube CNGO zetten we wekelijks een filmpje over yoga en eentje over Qigong.
- * We hopen je tegen het einde van deze maand weer te ontmoeten in ons Centrum.
Let goed op je zelf en je naasten en blijf gezond!
Naast dagelijks Qigong doen is het belangrijk om warm en uitgebreid te ontbijten (dit is de belangrijkste maaltijd van de dag!) en rekening te houden met de orgaanklok, ook biologische klok genoemd. Dit laatste betekent ruim vóór de Houttijd gaan slapen, dit is ruim voor 24.00 uur. En op tijd opstaan om te ontbijten in de kloktijd van de maag, dit is ruim voor 10.00 uur. Het voedsel wordt dan beter opgenomen. Heb je griep of corona gehad en nog klachten zoals moeheid? Dan is het beter om 's middags even te slapen.
- * Volg ons op facebook en instagram (type CNGO in bij facebook of instagram)