juli 2017

eventijd

nummer 35

NIEUW Meten & Weten

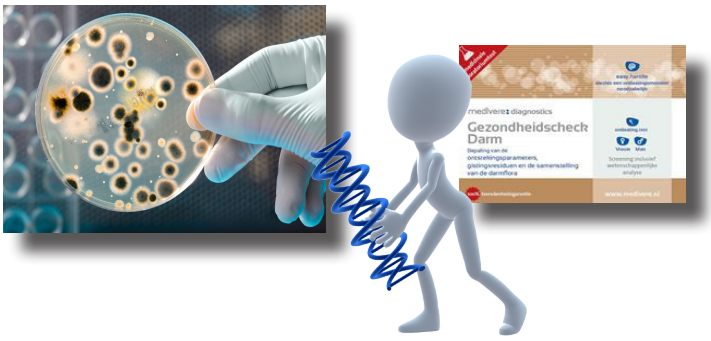
Hoe mooi zou het zijn als je gewoon heel makkelijk een onderzoek kunt aanvragen en daar niet alleen een rapportage van krijgt maar ook uitleg. Dat kan via de Meten&Weten afdeling bij Evenwijs.

De Meten&Weten afdeling wordt begeleidt door Esther Ottevanger. Esther heeft de opleiding Epigenetisch Therapeut en Epifysiologie bij Eevenwijs afgerond. Ze heeft een erkend diploma MBK (medische basiskennis) en is gecertificeerd Gene Coach.

Onder het motto meten is weten en weten is veranderen kun je bij Esther terecht voor diverse onderzoeken die een bijdrage kunnen leveren aan het optimaliseren van je gezondheid.

Zo kun je bijvoorbeeld met een Persoonlijk DNA profiel inzicht krijgen in hoe je jouw eigen gezondheid en functioneren kunt optimaliseren.

Er zijn echter ook situaties denkbaar dat je juist meer wilt weten over de situatie in je darmen. Dan is een ontlastingsonderzoek handig. Of je wilt weten hoe het met je vitamine D of B12 spiegel is. Dan kan een bloed- of urinetest uitkomst bieden.



Ben je geïnteresseerd in een van deze of juist andere onderzoeken en wil je meer weten over de mogelijkheden voor jouzelf of voor jouw cliënten kijk dan op www.evenwijs.nl/meten&weten.html of neem contact op met Esther via esther@evenwijs.nl.

Congres 2017
Waar je Ogen van gaan Stralen

zondag 8 oktober

Sprekers
- Desiree Kerkdijk
- Evelien Lems
- Wilma Beuving
- Margret Vlaar
- Henny Wendels
- Joseph Linnenbank
- Annemarie Kok
- Dorothé Lueb

zondag 8 oktober
9.30 tot 17.00
De Treemter
Balk

55 euro (all in)
opgeven:
info@evenwijs.nl

We hebben weer een geweldig programma. Ons motto dit jaar staat in het teken van 'pret-ogen'

Jij bent toch ook van de partij?

tot 1 sept zijn de kaarten 55 euro, daarna kosten ze 65 euro. Je kunt ze bestellen via: info@evenwijs.nl

In de tobbe

Onze magnesium tobbe wordt tijdens lesdagen opgestookt. Cursisten kunnen na een lesdag (na 16.00 uur) magnesium 'tanken'. En dat niet alleen, sinds kort heeft onze magnesium tobbe ook een buurman; de ijstobbe. Die is dan weer lekker fris. Brrrr.

In het najaar plannen we voor de liefhebbers weer een ijsmannen-dagje in dus hou de agenda maar in de gaten.

Voedingsleer implementeren - training/workshop - 30 sept

Eetgedrag is gewoontegedrag. Uit onderzoek is naar voren gekomen dat gedrag veelal onbewust wordt beïnvloed. Ook met betrekking tot eten heb je hiermee te maken. We eten wat we eten omdat we dat zo gewend zijn. Weten waarom het ene voedingsmiddel iets minder handig is dan het andere is natuurlijk belangrijk maar daarmee ben je er nog niet. Het veranderen van het voedingspatroon blijkt in de praktijk behoorlijk tegen te vallen.

Eetgedrag is gewoontegedrag en dat is ook precies de reden dat de kans op terugvallen in oude eetgewoontes en verleidingen erg groot is. Tijdens deze training maken we inzichtelijk wat voor jou de belemmerende factoren (obstakels) zijn bij het veranderen van een voedingspatroon. Ook worden handvatten aangereikt hoe daarmee kan worden omgegaan. Op die manier wordt een verandering van het eetgedrag geen kwestie van 'volhouden' maar een avontuur. Uiteraard kun je het geleerde ook gebruiken om anderen bij te staan bij een veranderproces.

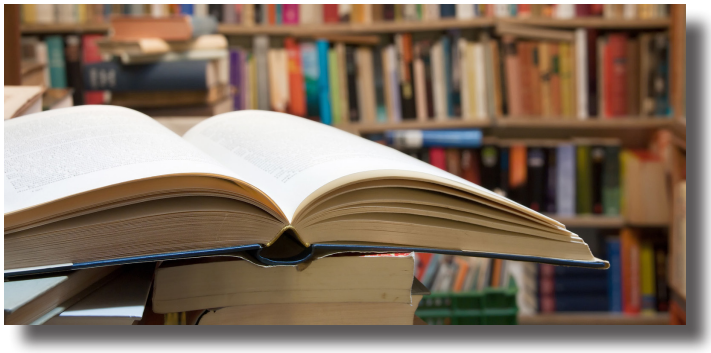
Datum: 30 september. Tijd: van 9.30 tot 16.00 uur. Kosten: 45 euro. Docenten: Rachel Hibma en Rianne Mollema. Opgeven: info@evenwijs.nl

Afstudeertraject Toegepaste Psychologie

Zoals veel van jullie weten hebben wij, Rianne Mollema en Rachel Hibma, een onderzoek uitgevoerd bij Evenwijs. Dit onderzoek was ons afstudeertraject voor de opleiding Toegepaste Psychologie. Wij willen allereerst iedereen bedanken die tijd voor ons heeft vrijgemaakt en aan ons onderzoek heeft meegewerkt. Dit onderzoek was gericht op de studenten/cursisten bij Evenwijs om te kijken waar zij tegen aan lopen bij het veranderen van het eetgedrag.

Om het proces van deze gedragsverandering te vergemakkelijken, hebben we een training ontworpen waarin deelnemers leren hoe zij de opgedane kennis over voeding kunnen vertalen in nieuw eetgedrag en dit in het dagelijks leven kunnen implementeren.

Naast het afstuderen hebben we ons eigen bedrijf opgestart: Food Your Thought, een training- en coachingsbureau dat mensen begeleidt naar een gezonder voedingspatroon. Meer informatie? Like onze Facebookpagina om op de hoogte te blijven van de laatste updates of neem contact met ons op via: info@foodyourthought.nl



Suppletie helpt bij een lymfoedeem

Börcsök, Földi en Wittlinger hebben het effect van verschillende interventies bij een lymfoedeem bij ratten. Onderzocht is o.a. het effect van vitaminen B2, B3, B6, B12 en C, Cumarine (akkerhoning klaver) of Rutine (wijnruit). Onafhankelijk toegediend lieten B5 (950 mg/kg), rutine (200 mg/kg) of B6 (50 mg/kg) het beste resultaat zien. Cumarine (25 mg/kg) of B6 (50 mg/kg) icm B5 (250 mg/kg) volgden. Maar ook B1 (50 mg/kg) of C (100 mg/kg) lieten significante verbeteringen zien. Vitamine K, B3 en B12 lieten wel verbetering zien maar deze was niet significant.

Suppletie van B6 icm B5 voorafgaand aan een (moedwillig veroorzaakt) lymfoedeem (bij wistar ratten) liet zien dat er minder oedeemvorming optrad dan bij de controlegroep die geen suppletie toegediend kreeg.

In hetzelfde onderzoek is het effect van manuele lymfedrainage afgezet tegen dat van (genoemde) suppletie. De Voddertechniek liet een duidelijke verbetering van het lymfoedeem zien. Men kwam tot de conclusie dat de inzet van suppletie naast manuele lymfedrainage zeker het overwegen waard is. Börcsök, Földi, Wittlinger; publicatie Angiologica 8: 31-42

Zelf manuele lymfedrainage leren toepassen? In januari start er weer een opleiding. Kijk op www.evenwijs.nl

NIEUW

Praktische Farmacologie - cursus

Een complementair werkend therapeut wordt steeds vaker geconfronteerd met het (soms jarenlange) medicijngebruik van een patiënt. Ook worden er door een patiënt meer vragen gesteld over eventuele interacties of alternatieven. Om hier op een professionele manier mee om te kunnen gaan is kennis over de werking en de bijwerkingen van geneesmiddelen noodzakelijk. In deze cursus leer je de belangrijkste en praktisch meest relevante aspecten van medicijngebruik. Je leert hoe de meest voorkomende medicijnen werken, je leert wat de belangrijkste bijwerkingen zijn en welke beperkingen de patiënt als gevolg van medicatie kan ondervinden.

Na afronding van deze cursus weet je hoe medicijnen worden ontwikkeld, wat de belangrijkste toedieningsvormen zijn, hoe ze zich gedragen in het lichaam (qua absorptie, distributie, eliminatie) en (voorzover bekend) op welk werkingsmechanisme ze aangrijpen. Dit laatste levert informatie over de (al dan niet) aanwezige verstoringen. Bovendien kan het een handig hulpmiddel zijn bij de zoektocht naar eventuele alternatieven. Ook iets wat we uitgebreid gaan behandelen.

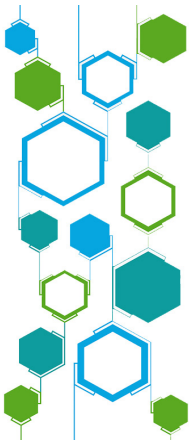
Data: 30 okt, 13 nov en 27 nov. Tijd: van 15.00 tot 21.30. Kosten: 225 euro. Koffie, thee en een eenvoudige avondmaaltijd is bij de prijs inbegrepen. Opgeven: info@evenwijs.nl

2e groep

Epigenetisch Therapeut I

Elke ziekte, aandoening of klacht kent een lichamelijke component (die bijv. te maken kan hebben met de voedingsituatie) én een geestelijk-emotionele component (die bijv. te maken kan hebben met grenzen stellen).

Een Epigenetisch Therapeut heeft inzicht in de verschillende lichamelijk en emotioneel geestelijke processen en is in staat een gerichte interventie in te zetten ter bevordering van de gezondheid of ter preventie van ziekte.



Op 28 januari start er een tweede groep. De lessen zijn maandelijks op zondag en maandag. Kosten: 1970 euro. Voor deelname is een getuigschrift voeding I vereist. Meer info: www.evenwijs.nl Opgeven: info@evenwijs.nl

Zonneallergie

Een zonneallergie is een abnormale reactie van de huid op blootstellling aan zonlicht. De meest voorkomende vorm is polymorfe lichteruptie (PMLE). Dit gaat gepaard met huiduitslag, roodheid, jeuk, bultjes, blaasjes en schilferige huid.

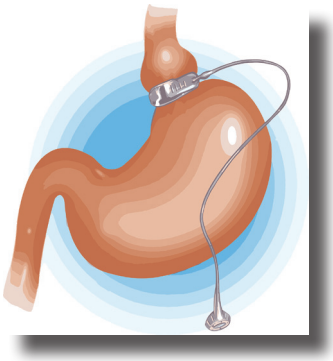
Je kunt genetisch vatbaar zijn maar meestal gaat het om een gebrek aan ontstekingsremmende stoffen en anti-oxidanten (Guarrera, 2007). Ook bepaalde medicijnen (zoals antibiotica) of stoffen in zonnebrandcreme kunnen een zonneallergie uitlokken (Collaris, 2008), net zoals een overdaad aan linolzuur in de voeding.

Stoffen die een positief effect hebben bij een zonneallergie zijn: omega 3 visolie, vitamine D, carotenoïden en probiotica (Gruber-Wackernagel, 2012; Marina 1014).

Natuurlijk Koken (voeding II) - 6 en 7 oktober

Natuurlijk koken is leuk en uitdagend. In deze cursus gaan we samen een uitstekende basis leggen voor een gezonde voedingsstijl. Uitgangspunten hierbij zijn de orthomoleculaire voedingsprincipes en het concept van de Paleo Leefstijl. U krijgt deze twee dagen veel productinformatie en u kunt overal van proeven en aan snuffelen. Maar u gaat er natuurlijk ook zelf mee aan de slag in de keuken. We gebruiken daarbij bij voorkeur alleen verse, eerlijke producten; uit eigen tuin, regionaal en van het seizoen. We gebruiken geen geraffineerde suiker, pakjes, zakjes en onnatuurlijke smaak- geur en kleurstoffen. Organisatie: Studio TeGast. Locatie: Creil. Kosten: 150 euro. Meer info en inschrijven: www.studiotegast.nl.

Virtuele Maagband



Een maagband is een methode om de maag (tijdelijk) te verkleinen waardoor men sneller een verzadigingsgevoel bereikt. Je kunt voor het laten plaatsen van een maagband naar het ziekenhuis maar je kunt ook kiezen voor een virtuele (denkbeeldige) maagband.

De virtuele maagband wordt onder hypnose geplaatst door Siemen Banga en is ook op dezelfde manier weer te verwijderen. Een operatie is niet nodig en het resultaat is al na de eerste sessie merkbaar.

Na het plaatsen van de virtuele maagband volgen een aantal sessies om het onderliggende probleem (waarom eet ik als ik onrustig ben/kan ik niet ophouden met eten/begin ik steeds te snaaien/hou ik het niet vol, etc.) aan te pakken. Je eetgedrag heeft namelijk niet altijd met de grootte van je maag te maken.

Het totale programma beslaat 5 sessies plus ondersteuning. Bel Siemen voor meer informatie of voor het maken van een afspraak: 06-22803414.

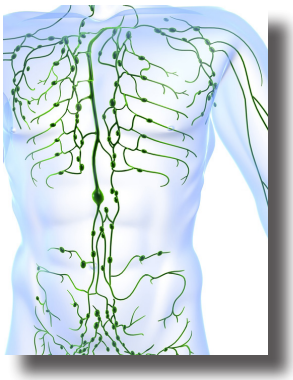
Siemen is Touch of Matrix Coach, Verzamelpunt Corrector en gecertificeerd Hypo-Therapeut.

Praktijkadres: Dubbelstraat 4 in Balk. Meer info: www.siemenbanga.nl

Inzicht in het lymfesysteem - 12 sept

Het lymfesysteem is net zo uitgebreid vertakt als ons bloedvatenstelsel en is verantwoordelijk voor de afvoer van overbodig materiaal (celresten, virussen, bacteriën) en weefselvochten, ook vervoert het vetten en levert het een belangrijke bijdrage aan de werking van het immuunsysteem.

Veel klachten zijn terug te voeren aan een slecht werkend lymfesysteem; denk daarbij niet alleen aan oedeemvorming maar ook aan een slechte wondheling, allergische klachten en het chronische 'snot-neuzen' fenomeen bij kinderen.
Tijd om te kijken wat het systeem ondermijnd en wat juist ondersteunend werkt.



Datum: 12 september. Tijd: van 9.30 tot 16.00 uur. Kosten: 55 euro. Locatie: Balk. Opgeven: info@evenwijs.nl

Patisserie Opleiding - Conjes-Patisserie

Wil jij stappen maken en je verder ontwikkelen in technieken, met nieuwe producten werken en rekening houden met bijv. een gluten-, lactose- of fructose intolerantie? Dan is deze opleiding net iets voor jou.Naast achtergrond informatie neemt Conjes Patisserie je mee in het proces van het vervaardigen van gebak en bonbons op een ambachtelijke manier.

De opleiding start in het najaar. Meer info op: www.conjes-patisserie.nl of info@conjes-patisserie.nl

Water dr in, water dr uit

Het Renine Angiotensine Aldosteron Systeem (RAAS) zorgt dat het lichaam water bij zich houdt. Dit is natuurlijk uitermate belangrijk als je door een leeuw achterna gezeten wordt; bij stress dus. Je weet namelijk niet hoelang dat gaat duren. Het hormoon angiotensine heeft naast het vasthouden van water ook nog een aantal andere taken. Het zorgt o.a voor een vernauwing van de vaten en verminderd de insulineaanmaak en de insuline gevoeligheid en het stimuleert de vetopslag. Korstondig is dat natuurlijk helemaal geen probleem. Het wordt echter anders als je te maken krijgt met chronische stress. Nu worden we in onze maatschappij niet daadwerkelijk door een leeuw achterna gezeten maar we hebben wel een heleboel denkbeeldige leeuwen. Je lijf weet het verschil niet; leeuw=leeuw=stress=RAAS aan. Maar dat betekent ook dat we voortdurend rondlopen met een (te) hoge bloeddruk, we vocht vasthouden, makkelijk(er) in gewicht aankomen en steeds gevoeliger worden voor diabetes. ACE remmers (plaspillen) remmen de aanmaak van angiotensine en verlagen daarmee o.a. de bloeddruk. Er zijn echter ook natuurlijke ACE remmers: Knoflook (Rahman 2006), Algen, Paddestoelen (Morigiwa 1986), Curcuma, Ginseng, Gember, Ginkgo Biloba en Zeewier. Zeewier blijkt zelfs net zo effectief als Captopril (een reguliere ACE remmer) en wordt bovendien succesvol ingezet bij de behandeling van het metabole syndroom. Dusss.....