sept 2017

eventijd

nummer 36

CONGRES
8 oktober

WAAR je OGEN van gaan STRALEN...

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

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

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

Jij bent toch ook van de partij?

Het wordt een dag vol boeiende informatie, gezelligheid, inspiratie, heerlijk eten en life muziek
We hebben zelfs een paar leuke beweeglijke verrassingen voor je in petto. ...

Er zijn nog enkele kaarten beschikbaar, dus wees er snel bij. Je kunt ze bestellen via: info@evenwijs.nl

Meer info: www.evenwijs.nl

Taurine voor je ogen

De kwaliteit van je ogen wordt mede bepaald door dat wat je eet; eiwitten, vetten, koolhydraten, vitaminen, mineralen, plantenstoffen etc. Tekorten kunnen behoorlijk wat impact hebben.

Zo is taurine (een eiwit) in grote hoeveelheden aanwezig in je netvlies (de retina). De licht-gevoelige cellen in het oog degenereren bij een tekort aan taurine. Katten bijvoorbeeld kunnen blind worden als ze geen taurine via hun voeding binnenkrijgen. Bij mensen wordt retinitis pigmentosa (slecht zicht in het donker, tunnelvisie en verminderd gezichtsvermogen) geassocieerd met een taurine-tekort (Voaden 1982). Maar ook andere oogziekten (o.a. macula degeneratie) worden in verband gebracht met taurine tekorten.

Je zou dus wel kunnen stellen dat taurine uitermate belangrijk is voor je ogen. 25% van je behoefte kan je lichaam zelf synthetiseren uit methionine of cysteïne. Magnesium en P5P (B6) zijn echter noodzakelijk voor de omzetting. De overige 75% moet rechtstreeks uit je voeding komen.

De belangrijkste taurinebronnen: orgaanvlees (lever, hart, nieren) en vis.

Eetbare schoonheid

Dit prachtige boek is nét uit. Een van de auteurs, Annemarie Kok staat bij ons op het podium. Zij zal iets vertellen over voeding voor lichaam, ziel en geest (en ze neemt natuurlijk ook haar boek mee).

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

De carotenoïde connectie

Luteïne en zeaxantine vormen een belangrijk onderdeel van de pigmenten in de gele vlek. Centraal worden de hoogste concentraties van luteïne gemeten terwijl meer aan de buitenkant vooral zeaxantine de scepter zwaait. De kegeltjes (daarmee kun je kleuren zien) bevatten vooral veel zeaxantine en de staafjes (daarmee kun je licht en donker onderscheiden) bevatten vooral luteïne.

Uit onderzoek blijkt dat mensen die voldoende carotenoïden binnenkrijgen, duidelijk minder risico lopen op het ontwikkelen van macula degeneratie. Hoe minder pigmenten de gele vlek bevat, hoe groter de beschadigingen bij blootstelling aan blauw licht (TV, beeldschermen, etc).

Er is onderzoek gedaan naar het effect van suppletie en het effect van (carotenoïderijke) voeding; beide hebben invloed op de kwaliteit van de fotoreceptoren.

Vrouwen blijken trouwens gevoeliger te zijn dan mannen. Ondanks gelijke plasmaspiegels bevatten de ogen van vrouwen minder pigmenten dan die van mannen.

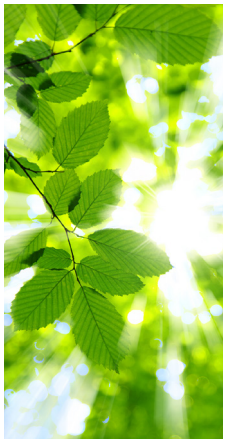
Eidooiers bevatten veel luteïne én veel zeaxantine. Mais bevat veel luteïne. Geel/oranje paprika's bevatten veel zeaxantine en spinazie en andere donkere bladgroenten bevatten veel luteïne (maar vrijwel geen zeaxantine).

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

Samen koken - Samen eten

We duiken de keuken in en koken samen een heerlijke maaltijd die we daarna samen opeten. Uiteraard mag er een glaasje wijn of sap bij genuttigd en een zekere mate van gezelligheid is ook welkom.

Er komen wellicht nieuwe en/of spannende ingrediënten voorbij maar het zal in alle gevallen een eetbaar geheel worden. Datum: 27 oktober. Tijd: 17.00 - 19.30 uur. Kosten: 20,- pp. Opgeven: info@evenwijs.nl

Saffraan voor je ogen

Maculadegeneratie is een veelvoorkomende aandoening bij ouderen en één van de belangrijkste oorzaken van blindheid; het netvlies veroudert en verliest langzaam zijn functie. Een belangrijke oorzaak van maculadegeneratie is de reductie van bloedtoevoer naar het netvlies en het vaatvlies.

Crocus sativus (saffraancrocus) bevat een tweetal stoffen die een positief effect hebben. Van crocine is ontdekt dat het de bloedtoevoer sterk doet toenemen in zowel netvlies als vaatvlies en bijdraagt aan functieherstel van het oog. Dit effect is te danken aan de vaatverwijdende eigenschappen van crocine, hetgeen er mogelijk voor zorgt dat weefsels in het oog meer zuurstof en nutriënten ontvangen.

Ook blijkt dat safranal, een belangrijke inhoudsstof van onder andere de stampers van Crocus sativus, de celdegeneratie in fotoreceptorcellen vertraagt en verstoringen van het bloedvatennetwerk in het oog terugdringt. Het onderzoek concludeert verder dat ook patiënten met retinitis pigmentosa baat kunnen hebben bij toediening van safranal.

Saffraan is al eeuwenlang één van de meest waardevolle specerijen ter wereld. De stampers van de saffraancrocus worden handmatig geoogst en er zijn meer dan 100.000 stampers nodig voor een kilo saffraan. Uiteraard heb je geen kilo nodig, enkele milligrammen per dag volstaan.

OPEN DAG

Op zondag 5 november 2017 zet Evenwijs de deur wagenwijd voor je open. Neem een kijkje. Proef de sfeer. Drink een kopje koffie of thee. Maak een praatje. Laat je informeren en inspireren.

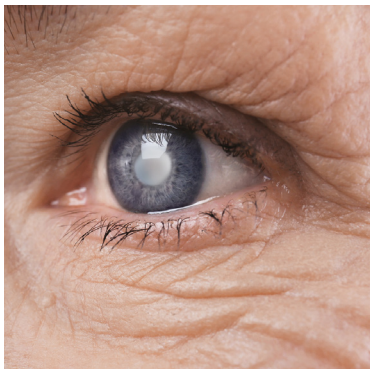
We hebben tal van activiteiten op het programma staan. Zo kun je een proefles, een demonstratie of een miniworkshop bijwonen.

Conny van Conjes Patisserie is van de partij. Siemen Banga is er om iets te vertellen over zijn werk als verzamelpuntcorrector en hypnotherapeut, Esther kan je meer vertellen over onderzoeken, etc, etc.

Zet vast in je agenda: 5 november. Je bent welkom van 11.00 tot 16.30 uur op de Dubbelstraat 4 in Balk.

Staar en Riboflavine (B2)

Een voorloper van flavin-adenine-dinucleotide (FAD) is riboflavine oftewel vitamine B2. FAD is als co-enzym betrokken bij verschillende biochemische omzettingen, onder andere de glutation-reductase. Patiënten die aan staar geopereerd zijn blijken weinig enzym-activiteit in de ooglens te hebben wat betekent dat er zeer weinig glutation omgezet kan worden. GSH (gereduceerd glutation) werkt als anti-oxidant en beschermer van de ooglens.

Een tekort aan riboflavine wordt gezien als een van de oorzaken van een vertroebeling van de ooglens. De activiteit van de glutation-reductase in de ooglens blijkt zich te herstellen zodra er riboflavine gegeven wordt. Uiteraard moet dit worden gezien als een preventieve maatregel. Uit een studie onder staar patiënten blijkt dat de riboflavine spiegels inderdaad erg laag zijn.

Bij een onderzoeksgroep van 65 tot 74 jarigen bleek een suppletie van 3 mg riboflavine (B2) en 40 mg niacine (B3) het meeste effect te sorteren. Dit gaf 44% vermindering van het risico op staar tov een vergelijkbare controlegroep.