



mei 2019

# eventijd

nummer 40



## Evenwijs Jubileum

Evenwijs bestaat dit jaar 30 jaar. In 1989 zijn we als stagekliniek en opleidingscentrum begonnen onder de naam Ratatoskr.

Later zijn we bekend, en op internet zelfs wereldberoemd, geworden onder de naam 't kruidenvrouwtje. De site [www.kruidenvrouwtje.nl](http://www.kruidenvrouwtje.nl) was voor velen een rijke bron van inspiratie en informatie.

In 2002 hebben we een naam gekregen die beter aansloot bij het opleidingsaanbod. Sinds die tijd varen we met veel plezier onder de evenwijs vlag.

Kennis over lijf en leven vinden we uitermate belangrijk. Daarom willen we die zo toegankelijk mogelijk maken en breed verspreiden.

### Je leert het bij evenwijs

Dertig jaar geleden zijn we begonnen met het aanbieden van korte cursussen op natuurgeneeskundig gebied. Later is dit uitgebreid met een epigenetisch en orthomoleculair aanbod. Nu kun je, naast tal van korte trajecten, ook een 4 jarige HBO beroepsopleiding volgen.

## Jubileum Event



Op 6 juli vieren we ons dertig jarig jubileum met een groots event. Life muziek, hapjes, drankjes, workshops, lezingen, you name it...

Wil jij er ook bij zijn? Geef je dan nu op via [info@evenwijs.nl](mailto:info@evenwijs.nl). Kaarten kosten 47,50 (all-in). Tot 20 mei kun je voor 40 euro nog een early bird ticket regelen.

## Feestballonnen

2019 is een jaar waarin we veel activiteiten uitrollen. We laten diverse feestballonnen op. Het hoogtepunt is natuurlijk ons evenwijs event op 6 juli.

In het kader van de feestballonnen-actie verloten we elke maand een aantal prachtige Evenwijs tassen mét inhoud. In februari hebben we vier fermentatie pakketten verloten. In maart vijf Paleo jaarabonnementen en in april vier Choco Smulpakketten. In mei verloten we vier keer een opleidingsbudget van 75 euro..



Je dingt mee met de verloting als je 1) op locatie bent om een cursus te volgen, 2) de actie liked en deelt op facebook, 3) jezelf aanmeldt voor deelname aan ons evenwijs event. Binnen deze groepen verloten we de pakketten. De verloting vindt op de laatste dag van de maand plaats. De april winnaars:

Locatie winnaars  
Lot-nummer 277  
Lot-nummer 345

Facebook winnaar  
Tineke Wiersma (Bolsward)

Event aanmelder  
Saritha Andringa

*Je prijs ligt klaar!*

## AGENDA

- 19 mei - Piramide ervaringsdag
- 25 mei - Topdag Voeding
- 1 juni - Lymfedrainage III
- 6 juni - Praktijkcursus Oerkoken
- 23 juni - P&T Jong volwassenen
- 29 juni - Piramide ervaringsdag
- 6 juli - Evenwijs Jubileum Event



## Topdag - de invloed van voeding op je gezondheid

Eten doen we dagelijks, vaak volgens vaste patronen. En uiteraard zijn we ervan overtuigd dat we het goed doen. Iedere dag maken we keuzes. Maar maak je nou de 'juiste keuzes' in je voeding? De ene beweert dit en de andere zegt dat.

Tijdens deze introductie over voeding vertel ik hoe het écht zit - biochemisch én fysiologisch. Wat de invloed is van 'moderne' levensmiddelen. Wat het échte verschil is tussen roomboter en margarine. Waarom je eiwitten nodig hebt, etc. etc.

Vragen die er leven worden zoveel mogelijk meegenomen. Aan het einde van de dag weet je hoe het zit. Dán kun je eten voor je gezondheid!

Zaterdag 25 mei van 9.30 tot 16.00 uur. Locatie: Balk. 65 euro (twee halen, één betalen). Docent: Dorothe Lueb. Opgeven: [info@evenwijs.nl](mailto:info@evenwijs.nl)



## Wetenswijs

Vanuit de gedachte: je kunt het beste zo jong mogelijk beginnen met gezond ouder worden is begin 2019 de stichting Wetenswijs opgericht. Deze stichting wil o.a. minder-draagkrachtige jongeren de kans te geven een opleiding of cursus in de evolutionaire geneeskunde te volgen. Wetenswijs verstrekt studiebeursen.

*Een deel van jouw cursusgeld gaat in het studiefonds*  
De stichting is, om z'n werk te kunnen doen, afhankelijk van donateurs. Evenwijs geeft alvast een voorzetje door tijdens het jubileumjaar 1% van al het cursusgeld te doneren aan deze stichting. Als je een cursus bij evenwijs volgt zorg je er dus vanzelf voor dat deze stichting in staat is veel jongeren op weg te helpen richting een bewustere keus.

Er wordt nog gewerkt aan de site maar mocht je het werk van Wetenswijs al willen steunen dan zijn persoonlijke donaties natuurlijk welkom. Het bankrekeningnummer van de stichting is NL57.RBRB.0778159973.

## Warmte als gezondheidsboost

De natuur is zo gek nog niet. Er zijn momenten dat ze denkt: ik zal de mens weer eens een gezondheidsboost geven. En dát zijn dan meteen ook de momenten dat we elkaar aankijken en verzuchten: wat is het héét...

We doen er alles aan om uit de 'gevaarzone' te blijven en drukken de airco aan. En dat terwijl warmte juist een geweldige ondersteuning blijkt van de gezondheid.

### *Warmte helpt bij het afvallen*

Een verblijf van 2 uur in een ruimte van 26-27° C veroorzaakt een vergoting van het verzadigingsgevoel en vermindert de behoefte aan eten. Bovendien: bij elke graad dat de temperatuur omhoog gaat, gaat de behoefte met 85,9 kcal omlaag (Bernhard 2015).

Wasse laat zelfs zien dat bewegen in een ruimte met een temperatuur van 30 graden meer effect heeft op de voedselintake dan bewegen in een ruimte van 20 graden. Bewegen in een koude ruimte (10 graden) verhoogt juist de voedselintake.

Sommige mensen worden inderdaad van water al dik; die mensen hebben een bijzonder effectieve darmflora, alles wat erin komt wordt benut. Ook voor deze mensen is er goed nieuws: Intermittend warmte geeft anti-obesity strains in de darm. Je flora verandert en gaat minder 'effectief' om met je voedsel (Larose 2013).

### *Warmte helpt het immuunsysteem*

Als het lichaam hulp nodig heeft bij het tackelen van een indringer (virus, bacterie, parasiet) zet het een temperatuursverhoging in; koorts. Het immuunsysteem wordt er sneller van en indringers trager. Koorts blijkt bovendien een anti-kanker effect te hebben.

Besef dat een algehele verhoging van de temperatuur enorm veel energie kost. Dit wordt niet altijd toegestaan door je hersenen. Je systeem zou het wel willen maar kan het zich niet permiteren, bijvoorbeeld omdat je te mager bent. Maar dat wil niet zeggen dat overgewicht een goed idee is. Als je hersenen leptineresistent zijn krijg je a) steeds meer vet op de botten b) geen toestemming om koorts te maken en c) een algehele verlaging van je lichaamstemperatuur. Nooit koorts is dus niet persé hetzelfde als gezond zijn.

Je kunt je immuunsysteem helpen door het lichaam intermitterend op te warmen. Dit is een beproefde methode die in kuuroorden gebruikt wordt als aanvullende therapie bij kanker. Kankercellen doen het namelijk beter als de temperatuur iets aan de lage kant is. Ze leggen het loodje als de temperatuur omhoog gaat. Een mooi hulpmiddel dus.

### *Warmte verbetert je stemming*

Milde hyperthermie blijkt een trigger die verschillende systemen reguleert. Janssen (2016) laat zien dat het intermitterend opwarmen van het gehele lichaam effect



heeft bij mensen met een depressie. Mensen knappen na het opwarmen gaandeweg op en na twee weken treedt een stabilisatie op. Opvallend was dat er gedurende een follow-up periode van zes weken niemand terugviel.

### *Warmte, hoe en wat?*

Er is veel onderzoek gedaan naar het effect van sauna's. Laukkanen (2015) geeft aan dat het veelvuldig bezoeken van een sauna (4-7 keer per week) bij Finse mannen 63% minder kans geeft op ziekten in het algemeen en hart en vaatziekten in het bijzonder. Je moet dan wel per sessie 19 minuten in de cabine blijven (11 minuten blijkt niet effectief). Wekelijks naar de sauna blijkt nauwelijks gezondheidswinst op te leveren. Men is te kort in de cabine en koelt daarna in de regel (te) snel af door het onderdompelen in koud water. Het lukt daardoor niet om de algehele lichaamstemperatuur te verhogen.

De universiteitskliniek in Freiburg (Dtsl) zet Überwärmungsbäder succesvol in bij depressieve patiënten. In diverse kuuroorden worden oververwarmingsbaden ingezet bij huidklachten en chronische ontstekingsziektebeelden maar ook bij stofwisselingsziekten, infecties en kanker. Bij een oververwarmingsbad begint men met een badtemperatuur van 37°C. Vervolgens warmt men het bad in een tijdsbestek van 20-40 minuten op tot 41-43°C. Het bad wordt afgedekt en alleen het hoofd van de patiënt blijft buiten de warmte. De patiënt blijft tot twee uur in het bad en de lichaamstemperatuur stijgt naar 40°C; de temperatuur van een stevige koorts. Daarna gaat de patiënt twee uur rusten.

WAON (rustgevende warmte) therapie is in 1989 in Japan ontwikkeld als thermische therapie bij chronisch hartfalen. Sindsdien wordt het breed ingezet bij diverse chronische klachten. Amano (2015) toont aan dat WAON effectief is bij ME en CVS. Miyauchi (2012) laat zien dat het de vasculaire endotheel functie verbetert en de bloeddruk reguleert (via HSP en eNOS upregulatie). Umehara (2008) meld succes bij COPD patiënten. Hoe het werkt? Patiënten gaan 15 minuten in een droge lange golf infrarood sauna die gelijkmatig wordt opgewarmd tot 60 graden. Daarna 30 minuten uitrusten. Na het drinken van (veel) warm water gaat men gedurende 15 minuten in een droge sauna van 60 graden. WAON levert een stijging op van de kern-temperatuur. Meer over het effect van infrarood in de volgende nieuwsbrief.



De oermens in ons heeft behoefte aan voeding, niet aan vulling. In deze praktijkcursus leggen we een uitstekende basis voor een gezonde voedingsstijl. Uitgangspunt is voeding zoals het oorspronkelijk bedoeld was.

Je leert werken met natuurlijke basisproducten en kunt na deze cursus niet alleen verschillende alternatieven bedenken maar ook zelf maken. Je krijgt antwoord op tal van praktische vragen.

Locatie: Balk. Kosten: 97 euro (voorjaarsaanbieding: twee voor de prijs van één). Meer info: [www.evenwijs.nl](http://www.evenwijs.nl). Opgeven: [info@evenwijs.nl](mailto:info@evenwijs.nl)

## Je kind wil geen groente of fruit eten?

Groente en fruit wordt (natuurlijk) begeert door velen. Ook insecten, schimmels en bacteriën willen ervan mee genieten. Om zichzelf te beschermen maken planten o.a. bioflavonen. Voor de mens is dat een prima goedje. Het ondersteunt de gezondheid en wordt ingebouwd in het bindweefsel om ook daar schade te voorkomen.

Een kweker wil de oogst beschermen. Zijn grote probleem is de mono-cultuur waardoor planten verzwakken en aanvallers het makkelijk(er) krijgen. Om de oogst te beschermen worden 'gewasbeschermingsmiddelen' ingezet. Die maken het gewas onaanrekkelijk voor aanvallers.

Na het oogsten komen de gewassen (met afwerende middelen) in jouw keuken terecht. Zou het zo kunnen zijn dat gewasbeschermingsmiddelen niet alleen insecten afweren maar ook (kleine) mensen? Dat de gewassen nog steeds uitstralen: eet mij maar niet? Dat jouw kind groente en fruit weigert omdat het aanvoelt: dat kan ik beter niet eten? Ik zou voor het (weer) hoog oploopt aan tafel eerst een klein experimentje uithalen met biologische spullen, begin met de fruitschaal en kijk wat er gebeurt.....



## P&T jong volwassenen 23 t/m 25 juni

In deze driedaagse leggen we een uitstekende basis voor een gezonde voedingsstijl. Uitgangspunt is voeding zoals het oorspronkelijk bedoeld was.

We gaan in vogelvlucht door de theorie. Wat is de motivatie voor het gebruik van bepaalde producten? Hoe werkt het spul in je lichaam? Hoe zit het met eiwitten, vetten, vezels, vitamines, mineralen en fytonutriënten? Wat heb je nodig en wat doet het?

Als je weet hoe het zit, kun je je voedingskeuze (wat die dan ook mag zijn) beter onderbouwen. Wat zé zeggen is dan ineens veel minder interessant dan dat wat jij weet. Uiteraard besteden we aandacht aan specifieke problematiek zoals acne, vermoeidheid, menstruatieklachten, spieropbouw, vetverbranding, etc. Zaken die je leven behoorlijk kunnen beïnvloeden en waar je mogelijk meer grip op wilt krijgen. Wat te doen als...

Theorie zonder praktijk is ondenkbaar. We gaan dus óók aan de slag in de keuken. We maken verschillende gerechten voor de lunch en avondmaaltijd.



Deze driedaagse is alléén toegankelijk voor jongvolwassenen van 18 tot 22 jaar. Locatie: Balk. Kosten 135 euro pp (all in). Opgeven: [info@evenwijs.nl](mailto:info@evenwijs.nl).

De stichtingen Frits Speijers en Wetenswijs steunen deze scholing

## Erkenning

Onze modulair opgezette opleiding Orthomoleculair Natuurgeneeskundig Therapeut (als één geheel) wordt door de NWP erkend als HBO beroepsopleiding.

Als je alle modules hebt gehaald én je bent in bezit van je Medische Basisvakken CPION/SNRO/PLATO geaccrediteerd met 40 ECT's, kun je je als beroepsbeoefenaar aansluiten bij de beroepsvereniging voor Natuurgeneeskundig Werken Professionals, de NWP.

Beroepsvereniging voor  
natuurgeneeskundig  
werkende professionals

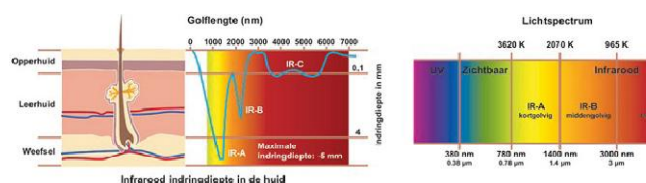


De NWP is de eerste (en daarmee langst bestaande) natuurgeneeskundige beroepsvereniging in Nederland.

## New Arrival -> Infrarood sauna

Sinds kort hebben de magnesiumtobbe en het ijsbad gezelschap gekregen van een infrarood sauna.

Het opwarmen is in no time geregeld en er kunnen maximaal zes personen tegelijk in. Onze infrarood sauna heeft, omdat we natuurlijk voor T-optimaal gaan, verschillende stralers. Korte golf omdat we het graag warm willen hebben en lange golf omdat dat toch wel akelig veel (extra) gezondheidsvoordelen heeft.



## Je mag erin

Tussen de middag of na de les kun je als je wilt in de infrarood cabine. Wel willen we dat je een bikini of badpak aan doet en zelf een handdoek meeneemt.

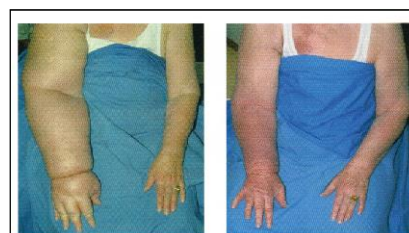
## Manuele Lymfedrainge III - 1 t/m 4 juni

Een secundair lymfoedeem ontstaat vaak als gevolg van een lichamelijk trauma; een operatie of een snijwond. De meest voorkomende secundaire lymfoedemen ontstaan als gevolg van een borstoperatie (mamma carcinoom) waarbij de oksel lymfknoopen worden uitgeruimd (oksel toilet). In veel gevallen ontstaat dan een arm-oedeem maar ook een borst- of thorax-oedeem behoort tot de mogelijkheden.

Voor een patiënt is een secundair oedeem bijzonder onaangenaam. Het levert niet alleen een cosmetisch probleem op, de kans op complicaties (zoals wondros) neemt ook duidelijk toe.

Tijdens deze cursus bekijken we verschillende post-operatieve situaties, specifieke behandel mogelijkheden en nieuwe MLD massage technieken.

Ook bespreken we aanvullende adviezen die je een lymfoedeem patiënt mee kunt geven. Handvatten waarmee hij/zij zelf mee aan de slag kan.



een armoedeem vóór en na behandeling

Data: van 1 t/m 4 juni. Kosten: 270 euro. Deelname is alleen mogelijk als je MLD I en II hebt gedaan. Opgeven: [info@evenwijs.nl](mailto:info@evenwijs.nl)