

SNRO erkenning

Onze modulair opgezette opleiding Orthomoleculair Natuurgeneeskundig Therapeut (als één geheel) heeft een SNRO keurmerk en wordt door de MBOG en 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 één van deze beroepsverenigingen.



Je leert het bij

evenwijs



Aftrek studiekosten

De voorgenomen afschaf aftrek studiekosten is nogmaals uitgesteld en blijft ook in 2020 mogelijk.

Dit is een positief bericht. Als je studeert, maak je namelijk kosten voor boeken, materiaal of software. Ook betaal je cursusgeld. De kosten die je hebt gemaakt, mag je in je belastingaangifte aftrekken van je inkomsten.

Een belangrijke voorwaarde is dat de studie voor een (toekomstig) beroep is. Ook moet het gaan om een leertraject. Dat wil zeggen dat je kennis opdoet onder begeleiding of toezicht van een leraar.

Krijg je de studiekosten deels vergoed, bijvoorbeeld door een werkgever of een studiefonds? Dan tellen alleen de kosten mee die écht voor eigen rekening zijn.



Het maximale bedrag dat in 2019 in aanmerking komt voor aftrek is € 15.000,-. Er is een drempelbedrag van € 250,- dus het heeft alleen zin om studiekosten af te trekken als je kosten meer zijn dan € 250,-

De schildklier - 6 december

M.b.t. de schildklier kennen we een hyperthyroïdie (overfunctie) of een hypothyroïdie (onderfunctie). Er kan bovendien sprake zijn van een auto-immuun proces zoals de ziekte van Graves of Hashimoto. Ook kan de schildklier gezwollen raken (struma). Het één sluit het ander niet uit. Een Hashimoto bijvoorbeeld brengt een hypothyroïdie met zich mee en de schildklier kan tegelijkertijd ook opgezwollen zijn.

Een verstoring van de schildklier heeft gevolgen voor het welzijn. Een overfunctie gaat gepaard met gewichtsverlies, grote eetlust en warmteproductie, nervositeit en hartkloppingen. Een onderfunctie gaat gepaard met een pafferig gezicht, zwellings onder de ogen, koude, droge huid, haaruitval, gewichtstoename, constipatie, mentale moeheid, geheugenzwakke en lethargie.



Tijdens deze bijscholing behandelen we verschillende oorzakelijke verbanden en verstoorde processen. Ook kijken we naar de gebruikelijke lab onderzoeken en de waarde daarvan. Daarna volgen diverse interventie mogelijkheden. Aan het einde van de dag heb je voldoende handvatten om ermee aan de slag te gaan.

Vrijdag 6 december van 9.30-16.30 uur. Locatie: Balk. 75 euro (incl lunch). Opgeven: info@evenwijs.nl

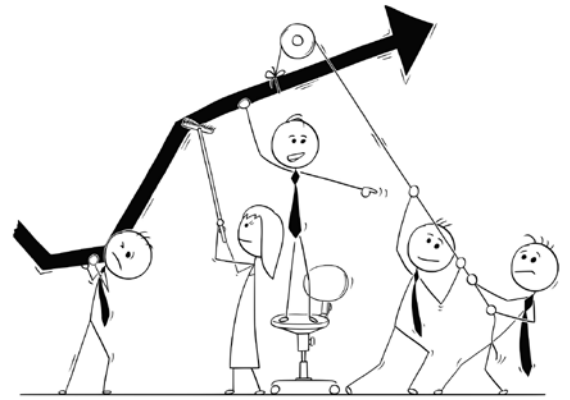
AGENDA

- 6 dec - Schildklier
- 7 dec - Bloeddrukregulatie
- 15 dec - WBEG ledendag
- 16 dec - Parkinson
- 19 dec - Allergie weg
- 22 dec - Open Dag opleidingscentrum
- 3-5 jan - P&T Jong volwassenen



De (on)mogelijkheden van het groeihormoon

Onder invloed van melatonine wordt 's nachts het groeihormoon aangemaakt. Dit hormoon zorgt voor regeneratie en gedifferentieerde groei. Als kind maak je (relatief gezien) veel groeihormoon, aangezien je nog veel moet groeien. Als kind moet je daarom ook veel slapen. Dat zie je het best bij baby's. Die hebben een eenvoudig patroon: slapen en groeien, wakker worden en eten (grondstoffen tanken) en dan weer slapen en groeien. Het groeihormoon wordt samengesteld uit 191 aminozuren (in een leuke mix) en zwavel. Je hebt er met name histidine (oa in gevogelte), arginine (oa in noten) en lysine (oa in vis) voor nodig.



Het groeihormoon regelt 1) de groei van botten en kraakbeen 2) de kwaliteit van het hart 3) de afbraak en verbranding van vet (weefsel) 4) de groei en het herstel van spieren 5) de aanmaak van hormonen zoals insuline. Bij een gebrek aan groeihormoon maak je een perifere groeifactor (Pituitary-specific positive transcription factor 1) aan. Deze factor stimuleert juist de ongedifferentieerde groei. Je wordt gevoeliger voor de groei van vetweefsel (obesitas), onaangepast weefsel (endometriose, poliepen, cystes, pre-tumoren, etc) en het vasthouden van vocht (zwellingen).

Uiteindelijk zal een aminozuur tekort in de breedte invloed hebben op (de aanmaak en werking van) het groeihormoon. Voer dus de eiwitname via de voeding op. Besef dat een verteringsprobleem ook een verminderde eiwitbenutting en tekorten kan opleveren. Een eiwitverteringsprobleem valt op doordat er stank (uit de mond en van de ontlasting) ontstaat. Zet in dat geval bij elke maaltijd een betaine HCL preparaat in. Dit verbetert meteen de vertering.

Het lichaam gaat (kan) als gevolg van tekorten, minder herstellen en langzaam in kwaliteit achteruit. Functies en structuren lopen allemaal terug. Klachten op termijn: (pre-)diabetes, osteoporose, gewrichtsklachten, vermindering van de hartfrequentie variatie, toename van hartklachten, hoge bloeddruk en cholesterol, verhoogde waakzaamheid (je ziet en hoort alles), (mentale) onrust, slapeloosheid maar ook een verminderde nierfunctie en longcapaciteit.

Hoge bloedsuikerspiegels remmen de aanmaak van het groeihormoon. Een koolhydraatbeperking (minder suiker, minder kant- en klaar, minder geraffineerd) kan dus de moeite waard zijn. Ook al omdat intermitterend te vasten (af en toe niet of laag calorisch eten) de aanmaak van het groeihormoon juist stimuleert.



Zondag 22 december van 13.00 tot 17.00 uur

Kom binnen, hier is het warm en gezellig. Drink een kopje koffie of thee. Maak een praatje. Laat je informeren en inspireren en volg een proefles als je wilt.

De proefles Epifysiologie staat ingeroosterd van 13.30 tot 14.15 uur. Voeding van 15.15 tot 15.45 uur.

Je bent op 22 december welkom op de Dubbelstraat 4 in Balk. Kijk op www.evenwijs.nl voor meer informatie.

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 vertellen we je 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!

Vrijdag 15 januari van 9.30 tot 16.00 uur. Locatie: Balk. 65 euro (winteraanbieding: twee halen, één betalen) Docent: Dorothe Lueb. Opgeven: info@evenwijs.nl



Melatonine

Op dit moment is niet duidelijk of een melatonine supplement met meer dan 0,3 mg als geneesmiddel of voedingssupplement wordt gezien. De Inspectie Gezondheidszorg en Jeugd (IGJ) en Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit (NVWA) beschouwen producten met een doseeradvies van minder dan 0,3 mg melatonine per dag als levensmiddel. Deze vallen onder de Warenwet. Melatonine preparaten met een dagdosering met van 0,3 mg melatonine en hoger worden vooralsnog niet meer verkocht.

Je kunt de eigen aanmaak van melatonine stimuleren door 1) te zorgen voor een periode van veel licht in de ochtend en b) heel donker 's avonds en 's nachts.

Het ochtendlicht is te realiseren door een daglicht-lamp. Neem er één van 10.000 lux. Een half uur per dag ervoor volstaat meestal. Het donker 's nachts is ook belangrijk. Ban (buiten)verlichting uit de slaapkamer. Gebruik gordijnen die goed sluiten en verduisteren.

Zet naast een licht/donker interventie ook extra foliumzuur samen met B12 in. Het meest effectief zijn de actieve vormen die als zuigtablet of poeder worden aangeboden.

Epifysiologie® I ~ start 3 februari

Cellen vormen de basis van al wat leeft. In het DNA liggen alle erfelijke eigenschappen opgeslagen. Genetica is de wetenschap die erfelijkheid probeert te beschrijven en te verklaren. Epigenetica houdt zich bezig met de aansturing van het DNA door 'boven de genen' staande factoren. In feite zijn dit alle factoren in de ruime omgeving van de genen die in staat zijn genetische processen te beïnvloeden.

De modules Epifysiologie geven je inzicht in verschillende lichamelijk en emotioneel geestelijke processen waardoor je in staat bent een gerichte interventie in te zetten ter bevordering van de gezondheid of ter preventie van ziekte. Elk jaar epifysiologie® beslaat 18 lesdagen waarin 126 contacturen vorm krijgen.

Op 3 februari start er een groep in Den Haag. De lesdagen valen op ma, di en woe. Tijden: 9.30-16.30. Kosten: 2695 (in termijnen te betalen). Koffie, thee, lunch en lesmateriaal zijn inbegrepen. Er zijn nog enkele plaatsen beschikbaar. Meer info: www.evenwijs.nl. Opgeven kan via mail: info@evenwijs.nl

Orthomoleculair Natuurgeneeskundig Therapeut

De totale opleiding ONT omvat de volgende modules:

- A-Voeding I - basiskennis voeding
- B-Voeding II - praktijkkennis voeding
- C-Voeding III - orthomoleculaire basiskennis
- D-Epifysiologie® I - biochemische processen
- E-Epifysiologie® II - biochemische processen
- F-Praktijkjaar - Stage en scriptie
- G-Farmacologie - geneesmiddelenleer, interacties
- H-Praktijkvoering - invulling geven aan je praktijk

Als je alle modules gevolgd hebt en de werkstukken en examens met goed gevolg hebt afgelegd kom je in aanmerking voor het erkende diploma.

Aangepast programma

Je kunt (als je voldoet aan de voorwaarden) ontheffing aanvragen voor de modules A t/M C, F en H.



De Modules Epifysiologie I en II en Farmacologie blijven voor iedereen verplicht. Onze scholingscommissie buigt zich over een aanvraag en neemt de uiteindelijke beslissing over een individuele aanpassing van het programma. Aanvragen kun je richten aan: scholing@evenwijs.nl



Puur Inspiratie groei-boek

Puur Inspiratie is een (r)evolutionair keukenboek waar je in kunt groeien. De basis (24,95) schaf je eerst aan. Hierin vind je volop inspiratie voor ontbijt, lunch, diner en lekkernijen. De recepten zijn bijzonder eenvoudig, iedereen kan ermee aan de slag.

Via een abonnement (4,95 per kwartaal) kun je je boek elk kwartaal aanvullen met nieuwe inspirerende recepten en 2x per jaar met een keukenspecial. Puur koken, puur genieten, puur inspiratie.

Mocht je het boek willen hebben: het ligt in de cursuslocatie. Bestellen kan via: verkoop@evenwijs.nl

P&T jong volwassenen 3 t/m 5 januari

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, vitaminen, 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 150 euro pp (all in). Opgeven: info@evenwijs.nl.

De stichtingen Frits Speijers en Wetenswijs steunen deze scholing

Jubileum aanbieding



Evenwijs bestaat dit jaar 30 jaar en dat vieren we nog steeds. We hebben speciaal voor de lezers van deze nieuwsbrief een jubileum-kortingscode.

Code: JUBEL-30

Deze code geeft recht op **30% korting** bij een inschrijving voor de bijscholing over de Schilddklier (op 6 december) of Parkinson (op 16 december).

Zo kun je voor een jubileum-matsprijsje nog wat kennis halen. Wees er echter snel bij. De code is geldig zolang de voorraad strekt. Vol=Vol. Heb je je al opgegeven? geen nood, met de code krijg je alsnog korting.

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.



Slaaphulp

Om te kunnen slapen heb je voldoende neuronale energie nodig. Dit aspect kun je optimaliseren door de inzet van EPA en DHA (visolie) en choline (evt. met inositol). Van beide 1-2 gram per dag. Ook is het slim om de bloedsuikerspiegel te (helpen) reguleren door de koolhydraten te beperken en extra zink en A en D (levertraan).

Als je alles al hebt gedaan om het slapen te verbeteren (licht/donker, vitaminen, eiwitten, EPA en DHA, choline, bloedsuikerregulatie) en het blijft problematisch dan heb je wellicht iets aan deze (extra) slaaphulp:

Doe je de hele dag lichamelijk en repeterend werk (bijvoorbeeld het zorgen voor kinderen of patiënten) zet dan om 19.00 uur 1 capsule Griffonia Simplicifolia (5HTP-bron) met 1 magnesium tablet. Doe je de hele dag hersenwerk (bijvoorbeeld de planning of een studie) zet dan om 19.00 uur 1 capsule Mucuna Pruriens (L-dopa bron) met 1 calcium tablet in. Je kunt dus, afhankelijk van dat wat je gedaan hebt, de ene dag een andere slaaphulp nodig hebben dan de andere dag.