



april 2016

# eventijd

nummer 26



Op 4 juni zet Evenwijs de deur wagenwijd voor je open.

Proef de sfeer. Drink een kopje koffie of thee. Maak een praatje. Laat je informeren en inspireren en volg een proefles:

11.30 proefles Epigenetisch Therapeut  
13.30 proefles Epifysiologie  
15.00 proefles Begrijp je lijf

Uiteraard kun je tijdens de open dag ook terecht met vragen over andere Evenwijs cursussen of opleidingen.

Je bent op 4 juni welkom van 11.00 tot 16.00 uur op de Dubbelstraat 4 in Balk.



## Evenementen

Samen koken - samen eten - 20 mei  
Piramide ervaring - 29 mei  
Variatie café - 29 mei  
Open dag - 4 juni

## Keukenactiviteiten

Paleo patisserie workshop - 12 mei  
Evolutionair koken - 18 en 19 mei  
Bakken zonder granen - 26 mei  
Paleo patisserie workshop - 16 juni

## Thema's

Kankerpreventie I - 6 mei (Creil)  
Kankerpreventie II - 7 mei (Creil)  
Lipoedeem - 1 juni  
Psychische klachten - 3 juni  
Bindweefsel en gewrichten - 15 juni (A'foort)

## Cursussen

Lymfedrainage basiscursus - 9 t/m 13 mei in België  
Energiewerk training - 4 t/m 8 juli

## Bijscholingen / Ledendagen

Epigenetisch Therapeut bijscholing - 22 juni  
WBEG - ledendag - 2 juli

## Psoriasis

Psoriasis (psoriasis vulgaris) is een auto-immuunziekte, gekenmerkt door een versnelde deling (proliferatie) en verminderde rijping (differentiatie) van hoorncellen in de opperhuid. Omdat de cellen niet normaal uitrijpen is ook het afschilferen verstoord, waardoor lokaal sterke afschilfering van huidschubben op de aangedane plaatsen plaatsvindt. Er zijn geen reguliere medicijnen die psoriasis kunnen genezen. Toch is er beslist iets aan te doen.

Het blijkt namelijk dat er een sterk verband is tussen psoriasis, een gebrek aan vitamine D, emotionele stress, een verstoorde darmflora en glutenintolerantie. Tip1: neem voldoende vitamine D3 in, introduceer levertraan. Tip2: stap over op een glutenvrij (beter nog graanvrij) voedingspatroon. Ook wordt er een hoge endotoxinespiegel geconstateerd welke verbeterd bij het verhogen van vezels uit groente en fruit. Meer groente en fruit dus. Te weinig maagzuur (als gevolg van een genetisch probleem) versterkt de symptomen. Verdund zoutzuur (HCL) in combinatie met een B-complex verbetert de symptomen. Tip3: regel een potje Betaine HCL en een vitamine B complex en neem van beide 1 capsule in voor het eten.

Olie en vet: Linolzuur verergert ontstekingen op de huid. Neem dus in plaats van zonnebloemolie olijfolie en in plaats van margarine roomboter. Uit de kruidenhoek: Mariadistel remt ontstekingen en heeft een positief effect. Drink thee van mariadistel, gebruik een tinctuur of neem capsules in. Teunisbloemolie maakt de huid zacht en stopt ontstekingen.



## Variatie café - 29 mei

Proef de Evenwijs sfeer. Ontmoet leuke, gelijkgestemde mensen. Zoek de gezelligheid op.

**Vraagbaak** - Heb je een algemene vraag over voeding? Wil je weten hoe bepaalde voedingsmiddelen je gezondheid kunnen beïnvloeden? Trek de vraagbaak aan de jas.

**Variatie** - Bioscoopje pikken? We vertonen een aantal korte films, gemaakt door een jong filmteam uit Leeuwarden. De producer en schrijver/regisseur zijn aanwezig om een en ander toe te lichten. Een van de films heeft het 48 hour filmproject gewonnen en wordt vertoond op het filmfestival in Cannes. En je kunt natuurlijk naar Cannes afreizen, maar Balk is dichterbij...

**Expositie** - Benieuwd wat er achter jouw huisnummer schuilgaat? Speciaal voor 29 mei hebben we een expositie met huisnumerverhalen van Menno Boersma.



**Ijsbad** - Om 12.00 storten we ijsblokjes in ons buitenbad. Diegenen die (ooit) een Wim Hof Methode training hebben gedaan kunnen dan (voor een paar euro) een ijsbad nemen.

**Piramides** - Tegelijk met ons variatie café organiseert Siemen Banga ([www.siemembanga.nl](http://www.siemembanga.nl)) een piramide ervaringsdag. Er staan vele grote en kleine piramides en je kunt zelfs in een piramide gaan zitten en even wat energie bijtanken.

**Je bent meer dan welkom van 11.00 tot 17.00 uur op de Dubbelstraat 4 in Balk. De toegang is helemaal gratis en zelfs de koffie en de thee is voor nop.**



### Samen koken - Samen eten

We koken een heerlijke maaltijd die we daarna samen opeten. Datum: 20 mei. Tijd: 17.00 - 19.30 uur. Kosten: 12,50 pp. Opgeven: [info@evenwijs.nl](mailto:info@evenwijs.nl)

## Begrijp je lijf - cursus

Deze cursus is een spannende en vaak ook ontroerende ontdekkingstocht. Je maakt kennis met de werkingsprincipes binnen je lichaam en hoe deze op elkaar ingrijpen. Maar ook: hoe ziekte kan ontstaan en hoe je je eigen gezondheid door middel van eenvoudige interventies kunt versterken of verbeteren. Het heft in eigen handen dus.

Data: 19 sept, 24 okt, 21 nov, 19 dec, 16 jan, 20 febr, 13 maart. Tijd: van 15.00 tot 21.30 uur. Locatie: Balk. Kosten: 445 euro. Koffie, thee, een hand-out en een eenvoudige avond maaltijd is bij de prijs inbegrepen. Je hebt geen vooropleiding nodig om deze cursus te kunnen volgen. Opgeven: [info@evenwijs.nl](mailto:info@evenwijs.nl)



## Vitamine D, hoe zit dat eigenlijk?

Vitamine D<sub>2</sub> (ergocalciferol) en D<sub>3</sub> (cholecalciferol) kun je via de voeding binnenkrijgen. D<sub>2</sub> kom je tegen in shiitakes en in eigeel; D<sub>3</sub> in vis, lever en eigeel. De huid maakt o.i.v. zonlicht en warmte vitamine D<sub>3</sub>.

Zowel D<sub>2</sub> als D<sub>3</sub> zijn als supplement te verkrijgen. Als we kijken naar de effectiviteit dan blijkt D<sub>2</sub> minder actief (50.000 IE D<sub>2</sub> is even effectief als 5.000 IE D<sub>3</sub>). D<sub>2</sub> blijkt bovendien slecht transporteerbaar en kan ook minder goed door het lichaam worden opgeslagen. Het advies: kies bij voorkeur een vitamine D<sub>3</sub> supplement.

Maar daarmee ben je er nog (lang) niet. Calciferol (D<sub>2</sub> en D<sub>3</sub>) wordt vervoert naar de lever. Het wordt door CYP27A1 in de mitochondrieën van de lever omgezet in 25-OH vitamine D (25 hydroxyvitamine D). Daarna wordt het op transport gezet richting de nieren. In de mitochondrieën van de nieren wordt het dan door CYP27B1 omgezet in 1,25 OH<sub>2</sub> vitamine D (1 alpha25-dihydroxyvitamine D). 1,25 OH<sub>2</sub> wordt ook wel calcitriol genoemd. Calcitriol is de actieve vorm van vitamine D. Deze doet 'het'. Alles wat je leest over de werking van vitamine D gaat dus feitelijk over de werking van calcitriol.

Het omzetten en activeren is afhankelijk van bepaalde eiwitten (taurine en carnitine), vetten (EPA en DHA) en vitamine B<sub>2</sub> en B<sub>3</sub>. Gabapentin, phenobarbital, glucocorticoids, rifampin en anti-aids medicatie hebben een negatief effect op de activatie van vitamine D.



Is het eenmaal geactiveerd dan werkt vitamine D (samen met vitamine A) als regulerend hormoon bij tal van processen.

Suppletie heeft een positief effect bij borst-, prostaat- en darmkanker. Het risico op genoemde kankersoorten neemt met 50% af als vitamine D spiegels boven de 80 nmol/l zitten (Garland 2007); de meeste westerlingen zitten gemiddeld rond de 40 nmol/l.

Vitamine D heeft een remmend effect op perifere groeifactoren. Factoren die verantwoordelijk zijn voor de (ongebredelde) groei van weefsel. Ook het gewicht (de groei van vetweefsel) blijkt lastiger onder controle te houden bij een vitamine D gebrek.

Vitamine D werkt bloeddrukverlagend en regulerend op de cholesterolspiegel. Het verbetert bovendien de kwaliteit van het vaatbed (anti-arterioscerose).



Vitamine D werkt ontstekingsremmend; handig bij chronische ontstekingsziektebeelden zoals psoriasis, reuma, MS en hart- en vaatziekten. Zowieso heeft het een positief effect bij klachten die opknappen als je 'naar de zon' gaat.

Van de 150 onderzochte patiënten met chronische pijnklachten (zoals fibromyalgie) bleek 93% een behoorlijk vitamine D tekort te hebben. Na inname van vitamine D<sub>3</sub> nemen de pijnklachten bij de onderzochte personen na 5-7 dagen af. Ook Duitse onderzoekers zien een verband tussen lage vitamine D spiegels en het voorkomen van bot- en spierpijnklachten.

