

## Fulvinezuur

Fulvinezuur wordt gevormd door de afbraak van organisch materiaal in de (natuurlijke onbewerkte) bodem.

Fulvinezuur heeft een complexe chemische structuur, die kan worden omschreven als een molecuul met vele 'handjes'. Daarmee is het in staat om vitamines en mineralen uit de voeding op te pakken en efficiënt naar cellen te transporteren. Het kan dan ook een goed idee zijn fulvinezuur in te nemen bij een voedzame maaltijd of met een multi vitamines en mineralen complex.

Nadat fulvinezuur de voedingsstoffen heeft afgeleverd heeft het de handjes vrij en pakt het vrije radicalen en zware metalen om die uit het lichaam en (let op!) ook uit de hersenen te verwijderen.

Fulvinezuur doet echter nog meer: het verbetert de microbiële samenstelling in de darmen, zeker als je het combineert met fucose bronnen zoals zeewier. Fulvinezuur is ook een echte energiebooster, het verhoogt de energie aanmaak, versterkt de levenskracht en vergroot het uithoudingsvermogen. Al met al is het een goedje met een breed toepassingsgebied.



Fulvinezuur kun je lang gebruiken maar noodzakelijk is het niet. Meestal is een periode van 30 tot 45 dagen al voldoende om de voordelen te ervaren. Het is belangrijk om te weten dat in de eerste dagen van gebruik sommige mensen vermoeider kunnen zijn, een toename van zweet- en urinelucht kunnen opmerken, vaker moeten plassen en soms het gevoel hebben dat ze dieper ademhalen. Dit zijn normale reacties van het lichaam, omdat fulvinezuur vrije radicalen opvangt en het lichaam reinigt. Na enkele dagen verdwijnen deze reacties en zal men juist meer energie ervaren.

Fulvinezuur is een bestanddeel van shilajit (een ayurvedisch preparaat) maar is ook 85% puur te verkrijgen.

## Oei ik groei

Dat fenomeen kennen we allemaal. Je groeit in kennis, je groeit in ervaring, je groeit in bewustzijn. En als je het dan weet of kunt ga je op zoek naar een nieuwe uitdaging. Je wilt blijven groeien en dat is menselijk. Nieuwe uitdagingen vragen soms ook het loslaten van iets bekends. Dat geeft ruimte.



Anne Greet is al jaren een vertrouwd gezicht bij Evenwijs. Je hebt met haar gesproken of gemailt. Ze was er voor je, heeft iets geregeld of opgelost. Velen kennen haar als een lieve betrokken vrouw die zich met veel passie inzet voor haar medemens. Anne Greet, onze rots in de branding en steun en toeverlaat is toe aan een nieuwe carrière stap. Het avontuur lokt. Dat is jammer voor ons maar fijn voor Anna Greet. We gaan haar beslist heel erg missen.

## Detox vierdaagse - 23 t/m 26 april

Detoxen is hetzelfde als ontgiften. Je zet je lichaam aan tot het verwijderen van gifstoffen. Dit levert veel gezondheidswinst op. Detoxen kun je op veel manieren aanpakken en voor elke methode is wel wat te zeggen. Tijdens deze detox vierdaagse zetten we voedingsmiddelen en kruiden in die de detoxificatie ondersteunen. Je ontbijt krijg je hier, daarna gaan we creatief en functioneel bewegen. Er moet namelijk ook 'gejaagd' en 'verzamelt'. Met onze wildpluk maken we een heerlijke detox-lunch klaar en dat vraagt om creativiteit, je weet namelijk niet wat je vind. Water en licht spelen ook een rol, net zoals sport en spel. Ook daar gaan we ook heel praktisch mee aan de slag. Aan het einde van elke dag krijg je een detox-diner tas mee met recepten voor thuis (of je logeeraadres).

Een praktische, creatieve, functionele workshop gecombineerd met korte theorielessen. Durf jij het aan?



Kosten all-in: 475 euro. Opgeven: [info@evenwijs.nl](mailto:info@evenwijs.nl)

# Free Turbo Dumke

## Ingrediënten:

- 1 1/2 mok amandelmeel
- 1/2 mok kastanje- of tapiocameel
- 1/2 mok gehakte noten
- 1 losgeklopt ei
- 50 gr roomboter
- 1 el milde olijfolie
- 1 el honing of agave siroop
- 2 el gemalen sesamzaad
- 2 el gemalten anijszaad
- 1 el kaneelpoeder
- 1 tl gemberpoeder
- 1 afgestreken tl na- bicarbonaat
- snuffje zeezout
- beetje citroensap



Alle droge bestanddelen mengen, daarna de andere bestanddelen erbij en kneden tot een soepel deeg. Dit deeg tot een plaat van 1 cm dik rollen met een deegroller op een met meel bestrooid bakpapier en daarna in reepjes snijden van 1 x 3 cm.

De reepjes op een bakpapier leggen en 15 minuten in de voorverwarde oven op 180 graden afbakken (even controleren, zijn ze nog zacht, dan 5 minuten langer). Af laten koelen op een bord en smullen maar.

Recept: Jeanette de Kramer uit evenwijs een (r)evolutionair kookboek 2013.

## Praktische biochemie - 4 dagen

Biochemie is de studie van de moleculaire basis van het leven. Hierbij wordt zowel de bouw van een organisme bestudeerd, als de wijze waarop stoffen worden geproduceerd, afgebroken, de energieomzettingen die hiermee gepaard gaan, de functie van deze stoffen en hun onderlinge interacties.

Deze module gaat over het hoe. Hoe werkt dat met die ketogenese en die gluconeogenese, hoe maak je dingen, etc. Naast hoe de dingen werken krijg je ook helder wat je lichaam nodig heeft om het een en ander voor elkaar te krijgen. We houden de stof zo concreet mogelijk. Het uitgangspunt is steeds: wat kan ik ermee in de praktijk?

Kort samengevat leer je hoe het leven kan functioneren. Zie het echter als een introductie. Helemáál begrijpen doen we het leven natuurlijk nooit.

Data: 17 en 18 juni, 16 en 17 sept. Kosten: 320 euro. Locatie: Dubbelstraat 4, Balk. Opgeven: info@evenwijs.nl



# AGENDA

## Themadagen:

- 19 mrt - Sport en Voeding III
- 4 juli - Hoofdpijn en migraine
- 5 juli - Metamorfosemassage
- 6 juli - Vruchtbaarheidsstoornissen

## Meerdaagse thema's:

- 17, 18 april - Gewichtsbeheersing III
- 23 t/m 26 april - Detox 4 daagse
- 6 t/m 8 mei - Energie 3 daagse
- 10, 19, 20 juni - Hirudo- of bloedzuigertherapie
- 27 t/m 31 mei - Manule Lymfedrainage II
- 22 t/m 26 juni - Voeding III
- 17, 18 jun, 16, 17 sept - Praktische Biochemie



## Bloedzuigertherapie?

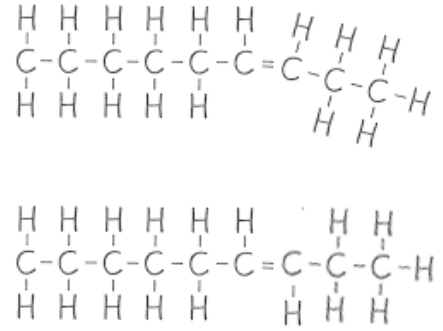
Bloedzuiger- of hirudotherapie lijkt middeleeuws maar is helemaal hip en modern. Zelfs een plastisch chirurg werkt ermee. Bloedzuigertjes zijn namelijk kleine dokter-tjes. Ze weten precies waar ze moeten zijn. Daar waar het ontstoken is of waar wat aan de hand is, waar een blokkade zit, zetten ze zich vast. Daarna brengen ze heel veel werkzame stoffen in het lichaam. Deze stoffen lossen onderhuidse verklevingen op, werken bloedverdunnend, reinigend, ontstekingsremmend, pijnstillend en immuunregulerend. Bloedzuigertjes doen zelfs iets met lichaamsfrequenties en zetten het zelfgenezende vermogen aan. Het enige wat jij daarvoor hoeft te doen is ze iets te eten geven. En zelfs dat gaan ze helemaal zelf regelen. Nadat ze losgelaten hebben komt er een nabloeding op gang. Je gaat dan veel losgeweekte rommel meteen al verliezen. Dat nabloeden kan een tijdje duren, vandaar dat je wondjes goed ingepakt gaan worden.

In Duitsland vallen bloedzuigers onder de geneesmiddelen wet. Je kunt ze daar alleen op recept verkrijgen en veel specialisten en heilpraktikers werken met deze wonderdokter-tjes. Nu denk je waarschijnlijk: gewoon vangen in de sloot en klaar zijn we, maar zo werkt dat niet. Ze worden speciaal gekweekt zodat ze 'steriel' zijn. En daar is natuurlijk wat voor te zeggen.



## Transvetten in vlees?

Transvetten worden in de fabriek gemaakt door onverzadigde vetzuren te bewerken. Een onverzadigd vetzuur heeft dubbele bindingen en een knikje. Dat knikje komt doordat de waterstofjes (H) links en rechts van de dubbele binding beide aan dezelfde kant zitten. Zie het bovenste plaatje. Door een onverzadigd vetzuur dusdanig te bewerken dat één van de waterstofjes oversteekt naar de andere kant ontstaat een trans-verbinding waardoor het vetzuur rechter wordt (zie onderste plaatje). Een transvet wordt gemaakt van een onverzadigd vetzuur maar lijkt op een verzadigd vetzuur (dat is een rechte keten zonder dubbele binding).



In kleine hoeveelheden (niet meer dan 2%) kom je transvetten tegen in het vet van herkauwende dieren. Deze vetzuren zijn doorgaans 18 koolstofatomen lang en de dubbele binding zit op de 11e positie. Dit vet heet trans-vacceenzuur (geen transvet dus). Het blijkt kankerbestrijdende effecten te hebben. Trans-vacceenzuur kom je in kleine hoeveelheden tegen in het vlees maar ook in de melk van deze herkauwers.

Fabriekmatige transvetten hebben dubbele bindingen op de 8e, 9e, 10e, 11e en 12e positie. De trans- $\Delta$ -9 positie houdt verband met gezondheidsproblemen. Men vermoedt dat trans- $\Delta$ -10 en trans- $\Delta$ -12 ook een schadelijk effect op de gezondheid hebben. Meer onderzoek lijkt echter noodzakelijk.

Dierlijk vet is niet helemaal verzadigd. De gewoonte om dierlijk vet verzadigd te noemen berust op een misvatting. Zo is rundervet voor 54% onverzadigd en bestaat reuzel voor 60% en kippenvet voor ongeveer 70% uit onverzadigde vetzuren. Deze dierlijke vetten zijn dus voor minder dan de helft verzadigd. In feite bestaan er geen natuurlijke (voor consumptie geschikte) vetten die 100% uit verzadigde of onverzadigde vetzuren bestaan. Er is steeds sprake van een mengsel.

Elke ons bekende olie of vet bevat een mengsel van verschillende vetzuren. Oliezuur kom je veel tegen in olijfolie maar het is niet het enige vetzuur wat erin zit. Linolzuur kom je veel tegen in zonnebloemolie maar er zit ook nog wat anders in. Alfa-linoleenzuur kom je veel tegen in lijnzaadolie. Arachidonzuur (AA) kom je veel tegen in wild vlees maar je begrijpt het al, er zit ook nog wat anders in. Eicosapenteenzuur (EPA) kom je veel tegen in wilde vissen maar ook in wild vlees. Docohexaeenzuur (DHA) kom je ook met name tegen in wilde vissen en wild vlees.

## Hoofdpijn en migraine - 4 juli

Je kunt natuurlijk een keertje hoofdpijn hebben. Op zich is dat niet iets om je druk over te maken. Soms weet je zelfs waar het van komt (teveel drank op bijvoorbeeld). Het kan echter ook zo zijn, dat je regelmatig last van hoofdpijn hebt. Of erger nog, stevige migraine aanvallen of clusterhoofdpijnen.

We nemen tijdens deze themadag het fenomeen hoofdpijn stevig onder de loep. Normale hoofdpijn, clusterhoofdpijn en migraine verschillen van elkaar, maar hebben op bepaalde thema's ook overlap.



We kijken naar oorzakelijke verbanden (waar wordt het door veroorzaakt) en mogelijke oplossingen. Oplossingen die we zoeken in de sfeer van leefstijl, voeding en suppletie.

Kosten: 85 euro. Locatie: Balk.  
Opgeven: [info@evenwijs.nl](mailto:info@evenwijs.nl)

## Orthomoleculair Natuurgeneeskundig Therapeut (ONT) - HBO beroepsopleiding

