



## 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)

## AGENDA

### Thema's:

- 15 april - Terugkom lymfedrainage
- 21 april - Piramide ervaringsdag
- 14 mei - Voeding II (koken)
- 15 mei - Voeding II (koken)
- 4 juli - Hoofdpijn en migraine
- 5 juli - Metamorfosemassage
- 6 juli - Vruchtbaarheidsstoornissen

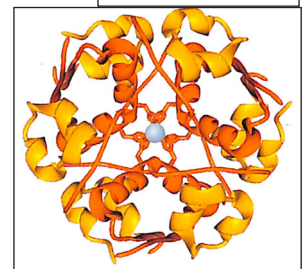
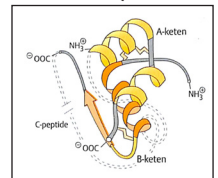
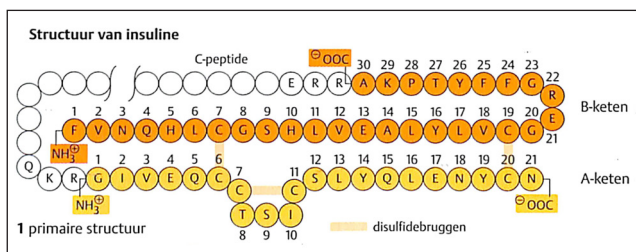


### Meerdaagse trainingen:

- 17 en 18 april - Gewichtsbeheersing III
- 23 t/m 26 april - Detox 4 daagse
- 10, 19 en 20 juni - Hirudo- of bloedzuigertherapie
- 27 t/m 31 mei - Manuele Lymfedrainage II
- 22 t/m 26 juni - Voeding III (orthomoleculair)
- 17, 18 jun, 16, 17 sept - Praktische Biochemie
- 27 t/m 29 sept - Stress tolerantie training

## Insuline, zo makkelijk is het niet - deel 1

Insuline is best ingewikkeld. Er rolt één sliert van de 'DNA productiebend'. Die sliert bestaat uit een signaal peptide en twee functionele aminozuurstructuren die gescheiden worden door een c-peptide. De totale structuur wordt onder invloed van calcium-afhankelijke chaperones gevouwen (als een breiwerkje) en de functionele structuren (de A en de B keten) worden met behulp van zwavel- of disulfide bruggen aan elkaar gezet. Het signaal peptide valt eraf en we hebben pro-insuline. In de volgende stappen wordt het c-peptide verwijderd en gaat het bouwen verder. Er worden 6 van deze gevouwen



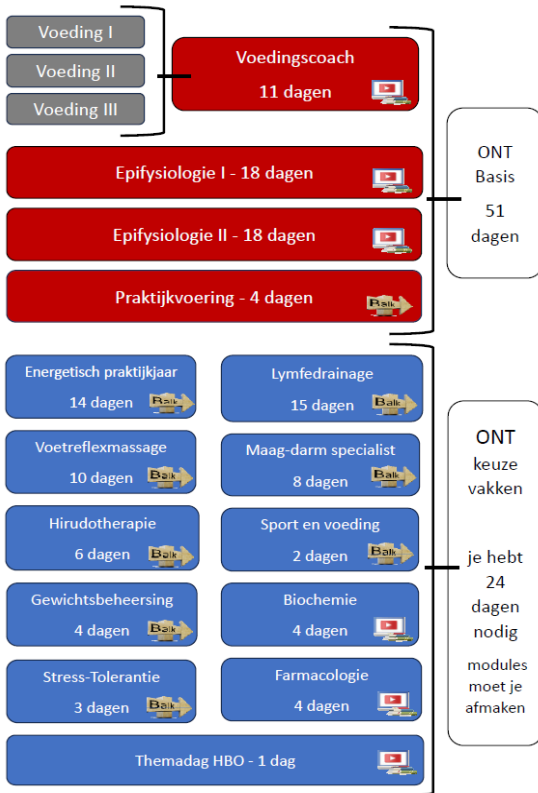
structuurtjes verzameld en gevormd tot een hexameer. Op het plaatje hier rechts zie je deze quarternaire structuur. Zink (het pareltje in het midden) wordt toegevoegd en klaar is kees. Nu moet het complete hexameer nog ingepakt worden in een blaasje en vervoert naar de celwand. Het blaasje voegt zich in de celmembraan van de producerende cel en insuline (de totale structuur) wordt vrijgezet. Nu kan insuline pas gaan doen wat het moet doen.

## ONT in een nieuw jasje

In 2011 zijn we gestart met een meerjarige HBO beroepsopleiding. Er is inmiddels veel in- en aan veranderd. Nu, 13 jaar later kun je Orthomoleculair Natuurgeneeskundig Therapeut op maat volgen. Naast een aantal verplichte modules heb je de keuze uit optionele modules. Dit betekent dat je je binnen je ONT-studie meteen al kunt specialiseren, passend bij je niche. Ook is het mogelijk een deel van je studie via e-learning te volgen.

Voor een ONT-opleiding op maat volg je 75 lesdagen met een totale studiebelasting van 200 ECT's. Alles bij elkaar ben je ongeveer 4,5 jaar onderweg. Verplicht zijn de HBO-modules Voedingscoach, Epifysiologie I, Epifysiologie II en Praktijkvoering. Dit zijn in totaal 51 lesdagen. Er blijven dan 24 lesdagen over die je optioneel kunt invullen binnen het Evenwijs HBO aanbod. Wil jij je specialiseren in leefstijl dan kun je bijvoorbeeld kiezen voor de module Detox-coach, Sport en Voeding, Stress-Tolerantie en/of de Kracht van Ketose. Wil je meer lichaamswerk dan kun je kiezen voor de module Voetreflexmassage, Manuele Lymfedrainage of Hirudotherapie. Heb je interesse in zelfontwikkeling en energiewerk dan volg je die module. Gaat je interesse uit naar Farmacologie, Biochemie of Epigenetisch Maag-darm specialist, dan doe je dat. Zelfs een themadag op HBO-niveau komt in aanmerking als onderdeel van je ONT traject. ONT op maat in een handig schema:

## Orthomoleculair Natuurgeneeskundig Therapeut (ONT) - HBO beroepsopleiding



## 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?

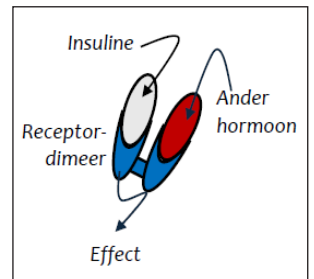
Kort samengevat leer je hoe het leven kan functioneren. Zie het echter als een introductie. Helemaál begrijpen doen we het leven natuurlijk nooit.



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

## Insuline - deel 2

Nu denken veel mensen dat insuline primair bedoeld is voor de regulatie van de bloedsuikerspiegel, maar dat is echt stoffige informatie. Inmiddels weten we dat er heel veel dimeren zijn die voor hun werking afhankelijk zijn van insuline. Een dimeer is een receptoren-setje. Beide receptoren moeten bezet zijn voor er iets gebeurt. Zo is insuline nodig voor een GnRH-, Oxytocine-, Endorfine-, Dopamine-, Serotonine-, TRH- en eetlustremmings- effect. GnRH is betrokken bij de voortplanting; Oxytocine geeft (zelf)vertrouwen een goed gevoel; Endorfine helpt je 'afschakelen' en geeft rust; Dopamine geeft een beloningsgevoel en motivatie; Serotonine reguleert het immuunsysteem; TRH stimuleert de schildklier en eetlustremming spreekt voor zich. Je ziet, het zijn best fijne processen. Nu is het echter zo, dat het regelen van de bloedsuikerspiegel belangrijker is dan al die andere processen. Om je hersenen en je hart 'in de race' te houden is een goed gereguleerde bloedsuiker noodzakelijk. Je begrijpt ook: als je alle insuline die je maakt (voortdurend) nodig hebt voor je bloedsuikerspiegelregulatie, dan kan het niet ergens anders voor gebruikt worden.....





## Het Evenwijs Online Studiehuis

Gingen we vroeger naar 'school' om iets te leren, nu hoef je er de deur niet meer voor uit. Online studeren is helemaal hot. Je kunt volgen wat je wilt, hoe jij het wilt.

Online studeren heeft zo z'n voordelen. Je maakt gebruik van je eigen vertrouwde omgeving. Bovendien kun je studeren op momenten die jou het beste uitkomen. 's Ochtends, 's middags, 's avonds of 's nachts?

Je kunt er altijd bij. Het enige wat je nodig hebt is een device (PC, tablet of telefoon) plus een internetverbinding. Je hebt je persoonlijke inlogcode en het systeem houdt bij wat je al gedaan hebt. Je pakt het een volgende keer zo weer op. Ook terugkijken is geen punt. Makkelijk toch?

Ben je tevreden met basisinformatie? Prima. Dan volg je de Basis. Wil je meer? Dan volg je meer. Wil je toch liever op locatie? Dan volg je de volgende module in Balk. Dan zie je je medestudenten in levende lijve, heb je rechtstreeks docentencontact en kan er direct ingespeeld worden op de vragen die leven. Op locatie vinden wij ook reuze gezellig.

Wist je dat je op ons online studiehuis ook gratis videolessen kunt volgen? Neem maar eens een kijkje op [www.online-studiehuis.evenwijs.nl](http://www.online-studiehuis.evenwijs.nl)

### Even een **glutamaat** intermezzo

Glutamaat is excitatoir en geeft een algemene vaatvernauwing. Dat kan een hoofdpijn uitlokken. Langdurig glutamaat geeft vaatverwijding in de hersenen. Glutamaat stimuleert CGRP en dat geeft vasodilatatie in de hersenen (handig voor de zuurstofvoorziening) maar het kan ook een migraine aanval uitlokken.

De CGRP receptor heeft een dimeer met de MOR (een endorfinereceptor) waarbij de MOR het effect van CGRP remt. De endorfine respons zorgt dus voor het (snel) weer terugkeren naar de normaal. Gedoe ga je krijgen als glutamaat blijft hangen en de MOR niet werkt. Glutamaat wordt omgezet in GABA door het GAD enzym. Dit enzym wordt geremd door gewasbeschermingsmiddelen (niet meer doen dus) en gestimuleert door glutathion (ook in avocado en asperges). Glutamaat ga je veel binnenkrijgen via pre-fab voedsel (het is E621-smaakversterker). De MOR ga je vakkundig om zeep helpen door (hoge en regelmatige consumptie van) suiker, linolzuur, graan en zuivel.



## 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.



Pijnstillers bij hoofdpijn, Erenumab of een CGRPblokker bij migraine, Sumatriptan of medicinale zuurstof bij clusterhoofdpijn. Ze verzachten allemaal de pijn maar doen (helaas) niets aan de oorzaak. Dus wat wel?

We nemen tijdens deze themadag het fenomeen hoofdpijn stevig onder de loep. De ene soort is de andere niet maar ze hebben op bepaalde thema's écht overlap. Daar duiken we natuurlijk in.

Er zijn verschillende oorzakelijke verbanden en tal van oplossingen in de sfeer van leefstijl, voeding en suppletie.

Datum: 4 juli. Kosten: 85 euro. Locatie: Balk. Opgeven: [info@evenwijs.nl](mailto:info@evenwijs.nl). Meer info: [www.evenwijs.nl](http://www.evenwijs.nl)

## Tomatenrondo's

### Ingrediënten

- 8 el amandelmeel
- 4 el lijnzaadmeel
- 4 el geschilde gehakte courgettes
- 2 el amandelpasta
- 1 el gehakte ui
- 2 gedroogde fijngesneden tomaten
- ¼ tl zout
- evt. 1 el water



lekker  
makkelijk

### Bereiding

Als de courgette erg waterig is geen water gebruiken. Lijnzaadmeel is makkelijk te maken door lijnzaad in een koffiemolen te vermalen. Meng alle ingrediënten door elkaar en laat 20 minuten in de koelkast rusten. Vorm balletjes, leg deze op een droogrooster of bakplaat, druk ze met een vork plat en droog de rondo's gedurende minimaal 2 uur in de voedseldroger of oven (max 50 graden). Een tomatenrondo is lekker als hartige snack tussendoor maar kun je ook prima inzetten als bodem voor een smeerseltje met wat (groente) toppings.