

# Nascholingsprogramma Health Benefits 08

najaar 2010

en

2011



## Health Benefits 08

Supplementen Fytotherapie Homeopathie

## **Sportvoeding, in dienst van prestatie en gezondheid**

**Doel van de bijeenkomst is het verwerven van inzicht in hoe sportvoeding ingezet kan worden ten behoeve van betere sportprestaties en een optimale gezondheid.**

Grote belastbaarheid en een goede gezondheid is van groot belang voor zowel de sporter als de niet-sporter. Regelmatig sporten vergroot de vitaliteit en het uithoudingsvermogen. Onvoldoende herstel na een sportprestatie gaat echter ten koste van de belastbaarheid. De volgende sportprestatie wordt hierdoor negatief beïnvloed. Ook als men niet voldoende herstelt na ziekte gaat dit ten koste van de vitaliteit. Het gebruik van sportvoeding bevordert het herstel na zowel sportprestaties als ziekte.

Afhankelijk van de duur en de intensiteit van de sportprestatie doet het menselijk lichaam een beroep op verschillende energiesystemen. Om de prestatie en het herstel van de sporter te kunnen ondersteunen met behulp van sportvoeding is het belangrijk inzicht te hebben in deze energiesystemen. Tijdens de bijeenkomst zullen deze energiesystemen nader verklaard worden. Andere aspecten die onder andere aan bod zullen komen zijn kwaliteit van (sport)voedingssupplementen, de invloed van sport op het immuunsysteem en de vrije radicalenpathologie.

**Ook niet sporters kunnen veel baat hebben bij het gebruik van aan sport gerelateerde voeding en supplementen. Er zal worden ingegaan op hoe sportvoeding therapeutisch ingezet worden ter ondersteuning van diverse ziektebeelden.**

Na de presentatie zal duidelijk zijn hoe met behulp van sportvoeding toegewerkt kan worden naar optimale prestaties en herstel. Met behulp van de opgedane kennis zal men in staat zijn een juiste keuze te maken voor ondersteunende sportvoeding voor zowel de kracht- als duursporter. Ook zullen er protocollen beschikbaar gesteld worden.

De avond wordt gegeven door **Drs. Jacqueline Elferink**. Ze heeft jarenlang ervaring met het geven van trainingen en is ook werkzaam in haar eigenpraktijk Orthobalans. Haar specialisaties zijn Voeding & Psyche en Sportvoeding.

Deze informatieavond is op dinsdag 28 september van 20.00-22.00 uur. Locatie: Hotel Houten

---

## **van ruwe stof tot geneesmiddel, en de zin en onzin van hulpstoffen**

Onder "geneesmiddel" worden verstaan allopatische medicijnen, supplementen en vitamines, kruiden (fyto's), oliën en alle andere stoffen die worden gebruikt om een heelkundige werking op te roepen.

Deze lezing behandelt de bereiding van geneesmiddelen en de oplossingen die de apotheker toepast om betrouwbare, lang werkzame geneesmiddelen te maken: het gebruik van hulpstoffen. Welke hulpstoffen (E-nummers) worden gebruikt en zijn ze echt wel noodzakelijk?.

De werking van een geneesmiddel wordt niet alleen bepaald door de inhoud van de pil, maar evenzeer door de weg die het middel aflegt in het lichaam: de farmacokinetiek. Niet alleen de genomen dosis blijkt belangrijk, maar ook opslag in het lichaam, binding aan eiwitten, omzetting in de lever en de mate van uitscheiding. Sommige middelen cumuleren in het lichaam en andere worden zo snel uitgescheiden dat ze maar een beperkte werking kunnen hebben. En wat is dan de juiste dosering bij kinderen?

Kortom: veel informatie om op verantwoorde wijze met geneesmiddelen om te kunnen gaan.

**Spreker is de heer B.P.A. Janssens.**

Deze avond is op dinsdag 9 november van 20.00-22.00 uur. Locatie: Hotel Houten

# 'Influenza'

**U leert op deze avond vele stoffen (en kruiden)toepassen om de effecten van het Influenzavirus (griep) te verminderen en zo mogelijk te voorkomen.** De opkomst van de Mexicaanse griep in 2009 geeft aan dat het een zeer actueel onderwerp is. Hoe zal het ons dit jaar vergaan?

De stoffen en kruiden die voorbij zullen komen, worden behandeld vanuit onderbouwde literatuur in relatie met effectieve doseringen. Wat voor een extract en welke dosering heb ik nodig om het beste resultaat te bereiken in de praktijk. Dat het resultaat sterk afhankelijk van de gekozen vorm en dosering is zal deze avond duidelijk worden.

Enkele van de stoffen die besproken zullen worden zijn o.a.: Berberine, Curcumine, Sambucus nigra, Echinacea purp., Hyperforine (Hypericum), Alfa-linoleenzuur en Omega 3 vetzuren.

**Spreker is de heer B.P.A. Janssens.**

Deze avonden worden gegeven van 20:00 tot 22:00 op:

Maandag 4 oktober. Locatie: Stein    Maandag 11 oktober. Locatie: Akersloot    Dinsdag 19 oktober. Locatie: Drachten

---

## **VET: Van voeding tot geneesmiddel**

**Vetten en oliën zijn een belangrijk onderdeel van onze dagelijkse levensbehoeften.** In ons streven naar beheersing van ons lichaamsgewicht, proberen we vet zo veelmogelijk weg te laten. Vet maakt immers dik. De leveranciers van voedingsmiddelen spelen hier op in en op veel producten staat inmiddels in opvallende letters vermeld: "vetarm". Zo probeert de leverancier de indruk te wekken dat zijn product gezond is. Van zijn product zullen we immers niet dik worden en kunnen we gerust nog een extra portie nemen. In zijn product zit geen vet en vet is immers ongezond. Maar vetten zijn onmisbaar voor de productie van vele hormonen, voor het transport van sommige vitaminen, voor de isolatie van zenuwen en vele andere toepassingen in het lichaam. Vetten zijn ook de vorm waarin het lichaam reservevoedsel opslaat. Vetzuren kunnen helpen chronische ontstekingsprocessen te verminderen, pijn weg te nemen en menstruatieklachten te verhelpen. Hoog tijd om eens beter naar vetten te kijken.

**Aan bod zal komen: welke soorten vetzuren zijn er, de vetzuurstofwisseling, ziekten in de vetzuurstofwisseling (o.a. hypertensie, reumatoïde artritis en psychische aandoeningen) en hoe kunnen vetzuren bij deze aandoeningen worden toegepast**

**Spreker is de heer B.P.A. Janssens.**

Deze avonden worden gegeven op:

dinsdag 30 november. Locatie Eindhoven

Maandag 8 november. Locatie Bergen op Zoom

Dinsdag 11 januari. Locatie Akersloot

Maandag 22 november. Locatie: Nieuwerkerk ad IJssel

Maandag 17 januari. Locatie Houten

Dinsdag 23 november. Locatie: Zwolle

Dinsdag 18 januari. Locatie Drachten

Maandag 29 november. Locatie Arnhem

Maandag 24 januari. Locatie Stein

**Tijd: 20:00 tot 22:00 uur**

**Over de heer B.P.A. Janssens:** De heer Janssens is verbonden aan de academie Biologische Geneeswijze, is docent Homotoxicologie en verzorgt regelmatig bij- en nascholingen.

**Compleet Overzicht:**

Dag	Datum	Locatie	Onderwerp
Dinsdag	28-9-2010	Houten	Sportvoeding
Maandag	4-10-2010	Stein	Influenza
Maandag	11-10-2010	Akersloot	Influenza
dinsdag	19-10-2010	Drachten	Influenza
Maandag	8-11-2010	Bergen op Zoom	Vet: van voeding tot geneesmiddel
dinsdag	9-11-2010	Houten	Van ruwe stof tot geneesmiddel
Maandag	22-11-2010	Nieuwerkerk	Vet: van voeding tot geneesmiddel
dinsdag	23-11-2010	Zwolle	Vet: van voeding tot geneesmiddel
Maandag	29-11-2010	Arnhem	Vet: van voeding tot geneesmiddel
dinsdag	30-11-2010	Eindhoven	Vet: van voeding tot geneesmiddel
dinsdag	11-1-2011	Akersloot	Vet: van voeding tot geneesmiddel
Maandag	17-1-2011	Houten	Vet: van voeding tot geneesmiddel
dinsdag	18-1-2011	Drachten	Vet: van voeding tot geneesmiddel
Maandag	24-1-2011	Stein	Vet: van voeding tot geneesmiddel

Alle cursusavonden zijn van 20:00 - 22:00 uur

Voor de diverse avonden is accreditatie aangevraagd. Kijk op [www.hb08.nl](http://www.hb08.nl) voor de meest actuele situatie. U ontvangt een hand-out van de presentatie plus een getuigschrift.

**De avonden zijn gratis toegankelijk**, alleen na inschrijving, onder vermelding van uw volledige adresgegevens en geboortedatum, via Health Benefits 08. Na inschrijving ontvangt u een bevestiging met routebeschrijving. Voor koffie en thee wordt gezorgd.

**Noteer alvast in uw agenda:**

**Zaterdag 12 februari dagcongres in samenwerking met RP Vitamino.** Nadere details volgen. Kijk op [www.hb08.nl](http://www.hb08.nl) voor de laatste informatie.

**Health Benefits 08**

T: +31 (0)88 - 00 757 00

E: [info@hb08.nl](mailto:info@hb08.nl) W: [www.hb08.nl](http://www.hb08.nl)

**LAMBERTS®**

...at the leading edge of **responsible nutrition**