

Hierbij ontvangt u de 53ste editie van NatuurApotheek Extra. In deze nieuwsbrief houden wij u op de hoogte over interessante ontwikkelingen op het gebied van Oosterse en Westerse Fytotherapie en Orthomoleculaire geneeskunde.

Beste relatie,

We hebben het genoegen u te mogen uitnodigen voor een zeer bijzonder congres over de toepassing en het gebruik van medicinale paddenstoelen.

De titel van het congres is: Mushrooms, strong possibilities in TCM and daily nutrition.

Niemand minder dan Karel Simonovsky zal het symposium leiden. Hij is de schrijver van het MRL Handbook for TCM practitioners, waarvan inmiddels de 3e druk is verschenen en dat ook aan iedere deelnemer ter beschikking zal worden gesteld. Karel is een Tsjechische TCM therapeut die zich sinds 1996 met hart en ziel onder andere heeft gespecialiseerd in de toepassing van medicinale paddenstoelen in de TCM praktijk. Gedurende de dag zal aandacht worden besteed aan de veelzijdige eigenschappen van de medicinale paddenstoelen en zullen diverse toepassingen vanuit TCM perspectief worden bekeken. Alle lezingen worden ondersteund met relevante gegevens van recent wetenschappelijk onderzoek. Ook zal aandacht worden gegeven aan de combinatie van het gebruik van paddenstoelen met acupunctuur.



Graag nodigen wij u uit voor deze bijzondere nascholingsdag op 26 september te Antwerpen bij OTCG, Van Schoonebekestraat 143. Het programma start om 9.30 uur en duurt tot 15.00 uur. Er komen zeer bruikbare onderwerpen aan bod, die zeker een toegevoegde waarde kunnen hebben voor uw praktijk. Het programma vindt u in het volgende item van deze nieuwsbrief.

De kosten voor deze dag zijn: 150,- euro (incl. btw).

Accreditatie voor dit congres is aangevraagd bij Zhong, NVA, Eufom, NWP en BAF (de NAAV accrediteert als u er als lid om vraagt).

U kunt zich inschrijven voor dit bijzondere congres via de link onderin:

Wij zien u graag op 26 september!

Met vriendelijke groeten,

Namens de NatuurApotheek,

Drs Edwin G. Lipperts, apotheker



Er zijn in Nederland en België tegenwoordig diverse hoogwaardige kruidenopleidingen.
 In deze nieuwsbrief brengen wij deze onder uw aandacht.

Oosterse kruiden opleidingen

TCM Academie Nederland

[Kruidenopleiding](#)

International Lectures

[2 jarige Chinese Kruidenopleiding](#)

OTCG

[Klassieke Chinese Fytotherapie](#)

[Creatief met kruiden: deel 1: Bupleurum familie](#)

[Cursus KAN Herbs - waardevolle kruidencombinaties \(van Ted Kaptchuk\)](#)

QING-BAI

[Patentformules voor acupuncturisten: veilig en effectief](#)

[Chinese kruidentherapie 2-jarig](#)

[Chinese kruiden 1-jarig](#)

BO YI

[CHINESE KRUIDEN opleiding](#)



Westerse kruiden opleidingen

Europese Academie - [Klik voor meer informatie](#)

Door: Engelbert Valstar

In de Orthomoleculaire Koerier (1) heb ik eerder beschreven hoe je met voeding en voedingssupplementen de bloeddruk kunt verlagen. Ook al is dat verhaal aan een update toe (foliumzuur verlaagt bijvoorbeeld ook de bloeddruk, 2; en wel al bij 400 mcg per dag, maar bij 800 mcg per dag nog beter), wil ik eerst uitgebreid ingaan op hoe je het cholesterol-gehalte in gunstige zin kunt bijstellen. Daarbij zal ik ook herhaaldelijk nieuwe feiten met betrekking tot de bloeddruk noemen, welke als een aanvulling van mijn eerdere artikel over de bloeddruk beschouwd kan worden.



Omega-3-vetzuren

Vooral vette vis is rijk aan de omega-3-vetzuren EPA en DHA. Lijnzaadolie is een zeer goede bron van het omega-3-vetzuur alfa-linoleenzuur. Visolie is goed voor hart- en bloedvaten. Ebrahimi et al (3) zag bij mensen met een metabool syndroom met 180 mg EPA en 120 mg DHA per dag, na zes maanden, een daling van het gewicht, de systolische bloeddruk, het totaal cholesterol, de triglyceriden, het CRP en het LDL. Kortom omega-3-vetzuren-suppletie is goed voor mensen met een metabool syndroom. Poppitt SD et al (4) zagen bij patiënten met een beroerte in de voorgeschiedenis na slechts 12 weken geen effect van dagelijks 0,7 gram DHA en 0,3 gram EPA, maar zij waren ook zo slim om palmolie met sojaolie als placebo te nemen (soja bevat behoorlijk veel omega-3-vetzuren naast omega-6-vetzuren; palmolie bevat slechts een weinig omega-3-vetzuren, maar behoorlijk veel omega-6-vetzuren; zie hieronder en 18: deze laatste werken ook gunstig). Goede meta-analyses met betrekking tot omega-3-vetzuren van goed opgezette gerandomiseerde studies zijn ondubbelzinnig: HDL en de HDL/cholesterol-ratio gaan omhoog (43), maar belangrijker nog het vermindert de kans op een 2e hartinfarct en hoe hoger het risico, hoe duidelijker er ook een verlaging van het bijbehorende sterfterisico was (44).

[Klik hier voor het hele artikel](#)

Heeft u vragen en/ of opmerkingen naar aanleiding van deze NatuurApotheek Nieuwsbrief. Heeft u een interessant onderwerp voor onze nieuwsbrief? Neemt u dan contact met ons op, wij staan u graag te woord.

Met vriendelijke groet,

Het NatuurApotheek Team

E-mail: recepten@natuurapothek.com
Telefoon: 015-3614477
Web: www.natuurapothek.com
