februari 2017

eventiid

nummer 32

Terugkom en oefendagen

Deze dagen zijn bedoeld voor Evenwijs cursisten. Kennis zakt soms weg en tijdens een terugkomdag kun je deze weer ophalen en bijspijkeren. Je kunt vragen stellen, ervaringen uitwisselen en op elkaar oefenen. Bovendien kom je je medecursisten weer eens tegen; gezellig!

Data: 7 maart voetreflexmassage en 8 maart lymfedrainage. Tijd: van 15.00 tot 21.00. Kosten: 30 euro. Locatie: Dubbelstraat 4, Balk. Opgeven: info@evenwijs.

Evenementen
Samen koken - 3 maart
Piramide ervaring - 12 maart
Blote voeten Swing - 25 maart

Thema's
EFT workshop - 20 maart
De huid - 26 maart
Het kwantumveld - 23 april
Endocrinologie - 29 april

Cursussen
Irisdiagnose - 19 mrt, 30 apr en 28 mei
Gewichtsbeheersing - 12 april en 3 mei
Energiewerk - van 7 t/m 11 juli

Toegepaste Psychologie - Afstudeerproject

Wij zijn Rachel Hibma en Rianne Mollema. Op dit moment zitten wij in de laatste fase van onze huidige opleiding Toegepaste Psychologie aan de Hanzehogeschool in Groningen en hebben wij de kans gekregen om bij het opleidingsinstituut Evenwijs te mogen afstuderen.

Al vanaf jonge leeftijd hebben wij een passie voor gezonde voeding. Sinds wij in contact zijn gekomen met Evenwijs, en hier ook de opleiding tot Voedingscoach volgen, heeft deze passie zich alleen nog maar verder ontwikkeld en willen wij graag ons steentje bijdragen om zoveel mogelijk mensen te ondersteunen bij een gezond en vitaal leven.

Hanzehogeschool Groningen
University of Applied Sciences

Wij zijn ons ervan bewust dat het veranderen van een voedingspatroon erg lastig kan zijn. Ook wanneer je al (veel) kennis over voeding in huis hebt. Je moet anders leren koken, gebruik maken van 'vreemde' producten en het duurt een poosje voordat het nieuwe eetpatroon helemaal eigen is geworden. Dan hebben we het nog niet eens gehad over alle verleidingen die je dagelijks tegen kan komen…

De psychologische kennis, die wij hebben opgedaan tijdens onze opleiding Toegepaste Psychologie, willen wij graag combineren met onze passie voor gezonde voeding. Daarom gaan wij voor ons afstudeeronderzoek een training ontwikkelen. In deze training zal onder andere aandacht besteed worden hoe je een nieuw en gezond eetpatroon kan integreren in het dagelijks leven.

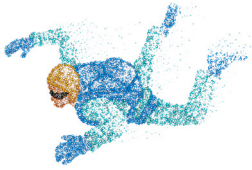
Om deze training te kunnen ontwikkelen, is onderzoek nodig. Graag zouden wij een aantal mensen willen interviewen over hoe zij het hebben (of nog steeds) ervaren van het integreren van een nieuw voedingspatroon n.a.l.v. de kennis die zij hebben opgedaan.

Bent u een cursist van de opleiding Epigenetische Therapie I, II, III of cursist van Voeding I, Voeding II of Voeding III, en zouden wij u mogen interviewen voor het onderzoek? Stuur dan een mailtje naar rachelkimberley@live.nl of r.a.mollema@gmail.com. Ook voor vragen over het onderzoek kunt u mailen naar bovenstaande e-mailadressen. Wij zijn erg benieuwd naar uw verhaal!

Emotional Freedom Techniques

EFT is een krachtige methode om emoties te bevrijden. Emoties die zich hebben vastgezet (anders zou je ze natuurlijk niet hoeven bevrijden). Dit vastzetten gebeurt vaak in een emotionele situatie waarin je lijf wel zou willen wegrennen of willen vechten maar waarin je het niet kunt (de ander is groter) of niet mag (dat hoort niet). Vanaf het moment dat emoties vastzitten gaan ze je plagen. Kom je in een vergelijkbare situatie dan spelen ze niet alleen op, ze groeien ook nog. Ze groeien soms zo erg dat je 'geleefd' wordt door je emoties. Je bent niet meer vrij om te doen of te laten wat je wilt. Je bent voortdurend bezig bepaalde situaties te vermijden maar daarmee los je het probleem natuurlijk niet op.

Tijdens deze korte workshop leer je de EFT basisprincipes. Wat de functie is van emoties, hoe je ze vastzet en welke (emotionele en lichamelijke) klachten je daarvan kunt krijgen. Ook leer je hoe EFT werkt en hoe en wanneer je het kunt toepassen.



Datum: 20 maart. Tijd: van 19.30 tot 22.00 uur. Locatie: Dubbelstraat 4 Balk. Kosten: 15 euro. Docent: Siemen Banga.

Gezondheid is een vaardigheid

Als je nog ruimte in je boekenkast of beter nog, op je nachtkastje hebt dan is het boek 'gezondheid is een vaardigheid' van Sjaak Mulders een echte aanrader.

Stap voor stap wordt uitgelegd waardoor veel mensen in de huidige westerse maatschappij ziek worden. Het boek geeft je kennis en vaardigheden die nodig zijn voor een optimale gezondheid. Het is stevige kost voor een leek maar een feest der herkenning voor Epigenetisch Therapeuten.

Evolutie, genetica, epigenetica, foetale programmering, energiehuishouding, het ontstekingsproces, beweging, hormonale ritmes, stofwisseling, barrière functies, etc, etc. 316 pagina's puur leesplezier.

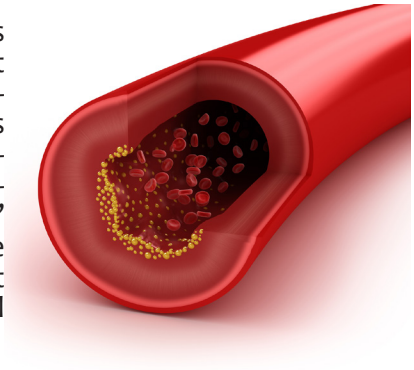
Bestel het boek via www.eenvaardigheid.nl of neem het mee als je toch in Balk bent.

Hartkwaal door cholesterolverlagers

Statines kunnen - in tegenstelling tot wat algemeen gezegd wordt - juist arteriosclerose en hartfalen in de hand werken. Het was al langer bekend dat statines de aanmaak van Q10 verminderen wat nadelig is voor de ATP aanmaak en de functie van de spieren, dus ook de hartspier.

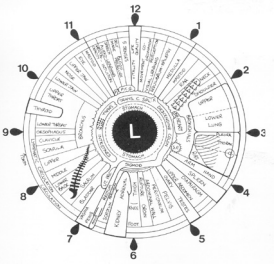
Nu blijkt dat statines ook de aanmaak van vitamine K2 remmen. K2 is een co-factor voor matrix-Gla-proteïne (MGP). MGP is nodig voor het in oplossing houden van calcium en beschermd daarmee tegen aderverkalking. MGP kan dit alleen maar in actieve vorm en heeft daarvoor K2 nodig. Ook leidt statinegebruik tot een verminderde synthese van selenium afhankelijke proteïnen. Een van deze proteïnen is glutation-peroxidase, een belangrijk anti-oxidant. Een verminderde productie van selenoproteïnen kan mogelijk een rol spelen bij het ontstaan van hartfalen.

Wetenschappers concluderen dat het wijdverbreide gebruik van statines wel eens kunnen bijdragen aan de werkwijde 'epidemie' van arteriosclerose en hartfalen. (Expert Rev Clin Pharmacol 2015)



Irisdiagnose

Iriscopie, het duiden van het oog van de mens, is een diagnosetechniek die veel wordt gebruikt in de complementaire geneeskunde.



Het oog kan ons precies vertellen wat er aan het lichaam mankeert en wat daarvan de oorzaak zou kunnen zijn. Om dit goed te kunnen duiden heb je wel enig inzicht nodig in de werking en samenhang van verschillende orgaansystemen en natuurlijk van de verschillende tekens die in een oog kunnen voorkomen.

Tijdens deze cursus leer je op een andere manier kijken naar ogen. De basis van kijken is theorie. Vervolgens leer je de vertaalslag maken van theorie naar praktijk.

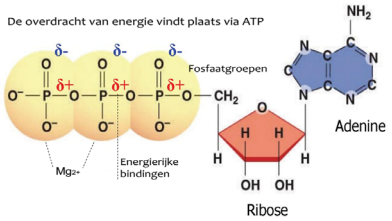
Deze cursus is uitsluitend voor complementair werkend therapeuten. Je leert hoe je een irisdiagnose kunt stellen; de interventie ga je (moet je) er zelf bij bedenken.

Data: 19 mrt, 30 apr en 28 mei. Tijd: 9.30 - 16.00. Kosten: 195 euro. Locatie: Balk. Opgeven: info@evenwijs.nl

Magnesium - meer is écht beter

Magnesium is voor ons lichaam onontbeerlijk. We hebben het nodig voor een aantal zeer belangrijke processen. Zo is magnesium nodig als onderdeel van ATP (adenosine-tri-phosfaat; celenergie). Zonder magnesium kan je lichaam dus geen energie maken. En dat is goed te merken; je slaapt slechter, kunt niet ontspannen, het hart laat steken vallen, de bloeddruk gaat omhoog, je wordt angstiger, gedachten komen niet tot stilstand, krijgt allerhande krampen (spieren, baarmoeder, darmen), wordt hyperactief en voelt je niet fit of zelfs doodmoe. Dat hyperactieve lijkt tegenstrijdig maar is het niet. De tegenhanger van magnesium is namelijk calcium. Calcium zet de boel 'aan'. Daar wordt je alerter van. Magnesium zet de boel 'uit'. Daar kom je van tot rust. Bij een gebrek aan magnesium ga je dus wel in de aktie (het calcium effect) maar je kunt niet tot rust komen (het magnesium effect).

Magnesium is nodig voor de DNA replicatie en reparatie. Bij een gebrek kan een goede celdeling niet plaatsvinden en kan beschadigd DNA niet gerepareerd worden. We zien dan ook dat weefsels en organen steeds slechter gaan functioneren omdat oude of beschadigde cellen vervangen worden door slechte jonge cellen (prutswerk) die vervolgens sneller stuk gaan.



Magnesium is onmisbaar om ATP te helpen stabiliseren door een stabiele zesring ermee te maken in de vorm van Mg/ATP

Wellicht ook fijn om te weten: magnesium voorkomt botafbraak (osteoporose) en is bovendien belangrijk voor de botopbouw. Zo kun je er wel calcium ingooien maar zonder magnesium (en vitamine D) kun je géén botten bouwen.

Magnesium heeft ook een belangrijke functie bij de bescherming van hersenweefsel. Bij een gebrek zien we een overschot aan glutamaat en noradrenaline in de synapsspleet en dat op zijn beurt wordt verantwoordelijk geacht voor neuronale problemen. Het gevolg: dementie, obsessief compulsief gedrag, verlavingsgevoeligheid, obesitas, onrust, angst, een slecht zelfbeeld en zelfs leerstoornissen.

Magnesium, meer is inderdaad beter, maar aan de magnesiummedaille zitten verschillende kanten. We krijgen het minder binnen, we nemen het slechter op , we scheiden het meer uit en we verbruiken het meer. Een kind kan zien dat dat op termijn niet helemaal goed kan gaan. De belangrijkste magnesiumbronnen zijn: vis, noten, groenten, fruit, cacao, zeewier. De opname wordt beperkt door a) een vitamine D tekort, b) zuivelproducten en c) fytinezuur uit granen. De uitscheiding wordt bevorderd door alcohol, caffeïne, de pil, maagzuurremmers, diuretica en bloedsuikerspiegelregulatie stoornissen. Alles bij elkaar blijken uitwendige magnesium applicaties de voorkeur te hebben. Je kunt daarbij denken aan magnesium olie, magnesium pakkingen, magnesium voetbaden of magnesium volbaden.

Gewichtsbeheersing - verdieping

Overgewicht is een gezondheidsrisico. Dat vertelt je elk damesblad, elke overheidsinstantie en alle verkopers van afslankpillen. Als je maar écht wilt, als je geen slappeling bent. Hocus-pocus, Pilatus-paf en de kilo's vliegen er af. Maar zo simpel is het niet. Een aantal lichaamsprocessen kunnen namelijk wel degelijk verstoord zijn. En dan wil je misschien wel, maar dan kán je niet....

Een van de zaken die aardig in de war kunnen zijn is het gevoel van verzadiging. Ander aspect is de stofwisseling. En wat als je emoties je eetgedrag beïnvloeden, ga je dan wat aan je eetgedrag doen of kun je beter met je emoties aan de slag? En hoe zit het met je vetverbranding? Kun je dat überhaupt wel? Of doe je er ondanks al je goede bedoelingen en diëten alleen maar alles aan om dit (per ongeluk) onmogelijk te maken. En hoe zit het met het gedrag van je vetcellen? Passen ze zich aan en laten ze vet los of houden ze alles voor zichzelf? Ja, dan zit het er wel aan, maar dan komt het er nooit meer vanaf...

Voedingscoach verdieping. Data: 12 april en 3 mei. Tijd: van 13.30 tot 21.30 uur. Kosten: 170 euro. Locatie: Balk

Op 25 maart kan het weer. DJ Punt zorgt voor lekker dansbare muziek. Je bent welkom van 20.30 tot 24.00 uur op de Dubbelstraat 4 in Balk. Kaarten kosten 5 euro per stuk. Opgeven: info@evenwijs.nl