



# EvenTijd..

Mei 2011



## Mantra Zingen

Vanaf 10 september kun je in St. Nicolaasga Mantra's zingen. Mantra's zijn klanken die inspiratie en kracht geven. Al duizenden jaren worden Mantra's gebruikt als inspiratiebron. Mantra's zingen raakt de ziel en wekt levensenergie op. Het kan emoties kalm maken en het hart met liefde vervullen. Het gaat er niet om dat je mooi kunt zingen of dat je goed je best moet doen. Iedereen kan en mag meedoen.

De groep komt elke maand bij elkaar. Om 10 uur staat de koffie klaar, het zingen duurt tot 11.30. De kosten zijn ongeveer 7,50 euro per keer.

De begeleiding is in handen van Ditty van den Berg, dirigente van onder meer twee katholieke kerkkoren en een Gregoriaans koor.

Kijk op [www.mantrakoor.nl](http://www.mantrakoor.nl) voor meer informatie. Je kunt jezelf opgeven bij Lenie de Jong via 0566-689676 of [administratie@mantrakoor.nl](mailto:administratie@mantrakoor.nl)

## Eet en Swingfeest

Elke eerste zaterdag van de maand kun je ouderwets oerdis eten en daarna lekker swingen in Nijemirdum. Het eerstvolgende feest is op 7 mei. Het eten staat klaar vanaf 19.00 uur. Het swingen begint om 20.30 uur. Gé en Do koken, DJ Frenz Yen regelt de muziek. Je kunt je voor elk onderdeel apart opgeven. Eten 10 euro, swingen 5 euro, drankjes 2 euro. Kijk voor meer info op [www.evenwijs.nl](http://www.evenwijs.nl). Opgeven kan via [feest@evenwijs.nl](mailto:feest@evenwijs.nl) of 06-18436556

## Inspiratiekaartje



Als je niet krijgt  
wat je nodig hebt,  
krijg je niets..

## Haal de zomerdokter in huis



Nou heb ik maar een klein aardbeiveldje maar een traktatie blijft het, zo'n verse (buk) aardbei. De oervorm van deze bekende aardbei is de bosaardbei. De vruchten zijn wat aan de kleine kant en door kruisingen is men er in geslaagd hier forse exemplaren van te maken. De geneeskracht van 'onze' aardbei is zwakker maar wel vergelijkbaar met die van de oude bosaardbei. Beide behoren ze tot de familie der roosachtigen. Een familie die bekend staat om zijn vele vruchtsoorten (appel, peer, braam, kers, kwee, amandel, enz.)

De aardbei zelf is een schijnvrucht, de zaadjes zitten aan de buitenkant. Zaadjes die ze nauwelijks gebruikt; ze plant zich vooral voort door uitlopers te maken. Uitlopers die niet te ver uit de buurt van 'mem' een eigen gezinnetje beginnen. Vroeger zag men in de bladeren van de (bos) aardbei de heilige drie-eenheid, in de rode vrucht het naar de aarde buigende zinnebeeld van de bloeddruppels van Christus en in de bloemblaadjes (5 in getal) een aandenken aan de heilige 5 wonderen. Dat geeft toch te denken.

De vrucht zelf bevat naast vele geneeskrachtige stoffen ook vitaminen en mineralen. Deze feestelijke zomergroet is sterk bloedreinigend en opbouwend. Ze heeft een stimulerende werking op nieren, lever en stofwisseling en kan als kuur ingezet worden bij artritis, reuma en jicht. Ze heeft een versterkende werking op hart en vaten, is bloeddrukverlagend en werkt bovendien bij bloedarmoede en circulatieproblemen. Als je het zo bekijkt is de aardbei meer een zomerdokter dan een zomerkoning...

Het blad van de aardbei plant is wat bekender als geneeskruid. Door de looistoffen werkt ze mild samentrekkend waardoor ze is in te zetten bij diarree. Ze werkt bovendien algemeen versterkend, opbouwend en wondhelend. Thee, gezet van het blad blijft vrij licht van kleur, smaakt heerlijk en wordt ook door kinderen wel gewaardeerd. Wat verse blaadjes in een pot, heet water erop, vijf minuten laten trekken en genieten maar.

Wel even belangrijk is het volgende: de geneeskracht komt alleen tevoorschijn indien er géén suiker wordt gebruikt. Ook de manier van telen is bepalend. Een plant die veelvuldig bewerkt is met gewas 'bescherming' kan qua geneeskracht niet tippen aan een biologische en/of natuurlijke aardbei. Eigenlijk zou je ze zelf in de tuin moeten hebben. De gewone aardbei heeft wat meer de ruimte nodig maar een bos aardbei doet het prima als onderbegroeiing in een border of een vergeten (schaduw) hoekje van de tuin.

## Mannen zoeken

De laatste emancipatiegolf heeft er vooral toe geleid dat vrouwen meer hun mannetje staan. Helaas is tegelijkertijd het 'man-zijn' voor veel mannen onduidelijk geworden. Welke taken en welke kwaliteiten horen daarbij en welke niet? Waar zit je innerlijke man, je wijsheid en je kracht en hoe kom je daarmee in contact? Bovendien, welk voorbeeld geef je je kinderen als je zelf niet eens weet hoe het zit?



Evenwijs organiseert van 21 t/m 23 mei een mannen-weekend. Dé kans om de mannen-power in jezelf wakker te maken. Mannen zijn tenslotte geen vrouwen en dat is ook nooit de bedoeling geweest. Mannen horen man te zijn. De begeleiding is in handen van Siemen Banga en Dorothe Lueb.

Kijk op [www.evenwijs.nl](http://www.evenwijs.nl) voor meer informatie. Opgeven kan via [info@evenwijs.nl](mailto:info@evenwijs.nl)

## Zoek de zon op

Vitamine D heeft een groot aantal functies, variërend van co-enzym tot en met hormoon. Zo reguleert vitamine D de gevoeligheid voor cortisol, testosteron, oestrogeen etc. Bij een tekort kun je niet meer ontstressen en wordt je gevoelig voor hormonaal gevoelige kankersoorten. Ook is vitamine D van belang voor de opbouw van botten en tanden en voor de overdracht van zenuwprikkels. Vitamine D heeft invloed op de functie van bijna alle kernen in de hersenen en kan worden gezien als het anti-depressivum bij uitstek. Binnen het afweersysteem werkt vitamine D als regulator. Uit de bocht vliegende afweerreacties zoals allergiën en auto-immuunziektes worden door vitamine D geremd. Tegelijkertijd wordt het deel wat gespecialiseerd is in het opruimen van kankercellen gestimuleerd. Op emotioneel gebied helpt vitamine D bij het stellen van grenzen. Bij een tekort aan vitamine D loopt alles uit de hand.

Opvallend is dat de voedingsraad 2,5 tot 15 mcg vitamine D aanbeveelt terwijl onze voorouders (onder invloed van zonlicht) minimaal 100 tot 150 mcg vitamine D produceerden. Hoeveelheden die nog steeds gehaald worden door Spaanse boeren en Miami Beach strandwachters. Het schema laat zien dat zelfs bij een jaar lang orale suppletie van 100 microgram per dag de waarden van een 'gezonde' Spaanse boer niet gehaald worden.

De zon blijft van mei tot augustus de beste bron voor vitamine D. Uiteraard werkt deze 'fabriek' niet als je zonnebrandcreme met een beschermingsfactor gebruikt. Wees echter niet bang voor de zon: de gevoeligheid voor huidkanker wordt veroorzaakt door een aantal factoren. 1) een voedingspatroon met veel linolzuur waardoor de huid ontstekingsgevoelig wordt; 2) aluminium in de zonnebrandcreme die ervoor zorgt dat de zon terugkaatst en 3) een tekort aan vitamine D en vitamine E. Uiteraard ga je ook schade krijgen als je nooit in de zon komt en 1x per jaar 2 weken achter elkaar álles blootstelt aan de zon. Overdrijven is nooit slim!

Zonne-allergie heeft alles te maken met een teveel aan linolzuur, een tekort aan vitamine D en een tekort aan vitamine E. Optimaliseer de boel en de zonne-allergie verdwijnt als sneeuw voor de zon. Dit heeft wel tijd nodig want huidcellen worden pas vervangen als ze oud of versleten zijn. Nu beginnen, volgend jaar volop genieten van de zon.

Linolzuurbronnen: zonnebloem-, soja-, maaskiem-, tarwekiemolie, margarines en halvarines. Vervang deze producten door olijfolie, kokosolie, cacao- of roomboter. Vitamine D zit in vis, in lever en in levertraan. Vitamine E zit in noten, zaden, eigeel, vis en lever.

## Lezingen

De huid - 18 mei - Evenwijs, Nijemirdum  
Vitaminen en Mineralen - 15 juni - Evenwijs, Nijemirdum  
Eten voor de gezondheid - 28 juni - Kleurrijk, Oudemirdum  
Zuur-basen evenwicht - 29 juni - Evenwijs, Nijemirdum

Tijd: 19.30. Toegang: 10 euro. Reserveren: [info@evenwijs.nl](mailto:info@evenwijs.nl)

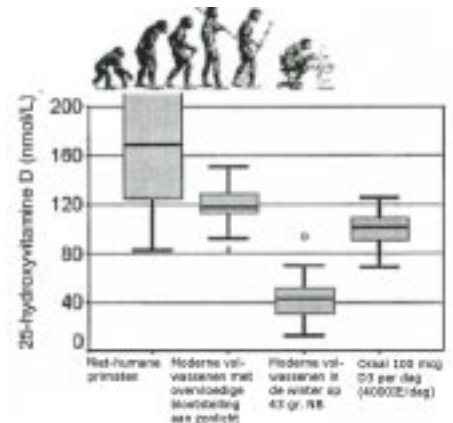
## Uien-knoflook koek

1 ui - fijngesneden  
1 teentje knoflook - fijngesneden  
1 el pompoenpitten  
2 el roomboter of kokosolie  
1 tl bakpoeder (baking soda)  
2 grote eieren  
8 flinke eetlepels amandelmeel  
peper, zout



Ui, knoflook en pompoenpitten aanfruitsen in wat olie en bestrooien met wat zout en peper. Boter, eieren en bakpoeder glad roeren. Amandelmeel en gefruite groenten erdoor roeren. Evt. nog wat op smaak brengen met wat zout. Het deeg op een plat bakblik met bakpapier scheppen en 20 minuten bakken in een oven van 170 graden.

Tip: doe er wat tijm of italiaanse kruiden in en de smaak is meteen anders. Uiteraard kunnen er ook gesneden olijven en/of wat stukjes (geiten)kaas door.



## Fröbeldag - 17 juni

Een gevleugelde uitspraak luidt: 'behandelen doe je met je handen'. En dát gaan we doen deze dag. Lekker praktisch aan de slag met zuigmassage, neusreflexologie, hete rollen, moxeren, oorkaarsen en andere handige fröbeldingen.

Van 9.30 tot 16.00 - 75 euro incl. Reserveren: [info@evenwijs.nl](mailto:info@evenwijs.nl)