



# EvenTijd..

nr. 10 Oktober 2012



## Lezingen

Er staan weer een aantal leuke lezingen op het programma:

- \* 10 oktober - Slaapproblemen
- \* 24 oktober - Emotional Freedom Techniques
- \* 14 november - De prostaat

Locatie: Hoitebuorren 31 in Nijemirdum. Tijd: 19.30 - 22.00 uur.

Kosten: 10 euro. Reserveren: [info@evenwijs.nl](mailto:info@evenwijs.nl)

## Het bindweefsel

Bindweefsel is overal in je lichaam te vinden en ziet er overal anders uit. Het komt voor als harde, stevige maar ook als zachte gelei-achtige substantie. Je bindweefsel vult alle 'gaten' in je lijf op. Het zit tussen alle cellen en 'plakt' de ene cel aan de andere cel en het 'plakt' ook het ene soort weefsel aan het andere soort weefsel. Dit 'plakken' gebeurt met behulp van ankereiwitten. Deze ankereiwitten zorgen er bijvoorbeeld voor dat je lever en je nieren niet onder in je buik vallen en dat je pezen aan je botten hechten en je spieren weer aan je pezen. Je bindweefsel zorgt ook voor stevigheid en elasticiteit. Dit doet het bindweefsel met behulp van collageen en elastine vezels. Beide vezeltypes zorgen er bijvoorbeeld voor dat je bloedvat wanden niet alleen stevig zijn (zodat ze niet plaatselijk uitpuilen) maar ook flexibel genoeg om bloeddrukverschillen op te vangen. Deze vezels zorgen er ook voor dat je botten en je kraakbeen stevig genoeg zijn om je lichaam te 'dragen' en flexibel genoeg om 'klappen' op te vangen als je beweegt of van de fiets springt.

Omdat het bindweefsel tussen alle cellen zit en alles met elkaar verbind heeft het ook een belangrijke taak in de 'communicatie'. Het bindweefsel zorgt er bijvoorbeeld voor dat er 'versterking' gehaald wordt op het moment dat er ergens bacteriën of virussen binnendringen. Het bedient daarbij niet alleen de 'aan-knop' van het afweersysteem, maar ook de 'uit-knop'. Het bindweefsel zorgt er ook voor dat er 'materiaal' aangevoerd wordt om een wondje te maken en dat het wondhelingsproces precies goed gaat (niet te veel maar ook niet te weinig).

Om het bindweefsel in elkaar te 'prutsen' zijn om te beginnen eiwitten essentieel. Vezels voor de stevigheid zijn goedkoper te maken dan vezels voor de elasticiteit (rek kost meer grondstoffen). Vandaar dat bij een tekort aan bepaalde eiwitten (BCAA's) al snel de flexibiliteit terugloopt (je lijf wordt steeds minder flexibel maar ook je bloedvaten worden stugger). Tja en wordt je dan stijver omdat je ouder wordt of wordt je stijver omdat je steeds meer in de eiwit tekorten terechtkomt? Wie het weet mag het zeggen.

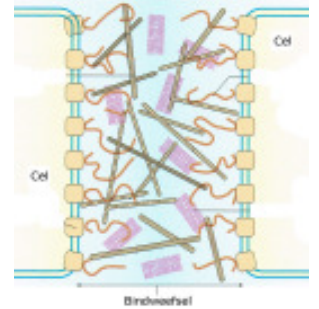
Om 'plak' en 'communicatie' functies uit te kunnen voeren is het bindweefsel afhankelijk van verschillende glycoproteïnen. Om deze jongens in elkaar te prutsen zijn essentiële suikers noodzakelijk. Essentiële suikers kom je in wisselende samenstelling tegen in ZON-gerijpte groenten en fruit, in algen en wieren, in 'oosterse' paddenstoelen zoals shi-takes en in de huidjes van insecten en garnalen. Bij een tekort of te weinig variatie aan essentiële suikers kan het bindweefsel z'n plak en communicatie werk niet goed doen. Bij een slechte 'plak' scheurt de boel sneller uit elkaar (waardoor een klein schopje een giga blessure wordt). Bij een slechte communicatie gaat het afweersysteem de ene keer te 'fel' reageren (allergieën en auto-immuunprocessen) en de andere keer te 'sloom' (overmatige groei-processen zoals endometriose, cystes en tumoren). Bovendien zie je een slechte en onvoldoende heling omdat grondstoffen slecht of onvoldoende gemobiliseerd worden. Wat je dan ziet is dat een blessure een zwakke plek blijft en steeds terugkeert.

Helaas eet de westerse mens weinig zongerijpte groenten en fruit (het fruit wordt onrijp geplukt omdat het dan minder kwetsbaar is bij het vervoer en groenten komen veelal uit de kas). Zeewier en algen worden maar door een enkeling gegeten en insecten zijn ook nog niet écht lekker ingeburgerd. Dus.....

## Voetreflexmassage terugkomdag

Het thema voor deze dag is neuro-reflexologie. Ook nu: theorie én praktijk. Uiteraard krijg je ruim de gelegenheid om vragen te stellen en ervaringen uit te wisselen. En natuurlijk gaan we ook oude kennis ophalen en grepen nog eens herhalen. Deze terugkomdag is bedoeld voor diegenen die de cursus voetreflexmassage hebben gevolgd.

Datum: zaterdag 20 oktober. Tijd: van 9.30 tot 16.00 uur. Locatie: Nijemirdum. Kosten: 30 euro. Opgeven: [info@evenwijs.nl](mailto:info@evenwijs.nl)



## Zorg vergoedingen zijn niet gratis!

Je kunt je als therapeut als je de 'juiste papieren hebt' aansluiten bij een beroepsvereniging (kosten: gemiddeld 600 per jaar). Bij veel beroepsverenigingen moet je naast een diploma vakkennis ook een HBO diploma medische basisvakken hebben. De aansluiting voorziet meestal in een beroepsaansprakelijkheidsverzekering; bij sommige verenigingen moet je dit nog apart afsluiten (kosten: ongeveer 100 euro). Tegelijkertijd verplicht de beroepsvereniging je je vak bij te houden in de vorm van bijscholingen (bijkomende kosten per jaar gemiddeld 300 euro). Uiteraard moeten deze (jaarlijks terugkerende) kosten van aansluiting en bijscholing worden doorberekend in de consultprijs (de patiënt betaald).

Beroepsverenigingen hebben veelal afspraken gemaakt met verzekeringsmaatschappijen over vergoedingsregelingen. Sommige verzekeringsmaatschappijen eisen van therapeuten, naast een aansluiting bij de beroepsvereniging, een aanvullende aansluiting bij een overkoepelende organisatie (gemiddeld 70 euro per jaar, per overkoepeling). Ook deze kosten moeten natuurlijk worden doorberekend.

Complementaire zorg is niet opgenomen in de basisverzekering. Wil een patiënt dit vergoed krijgen dient hij een aanvullende verzekering af te sluiten. Een vergoeding is per maatschappij verschillend en de voorwaarden zijn 'grillig'. Stel je bent op consult bij een therapeut die aangesloten is bij de NWP dan hier enkele voorbeelden m.b.t. vergoedingen. AGIS comfortpolis - vergoed 75% van de consultprijs, max. 40 euro per dag en max. 450 euro per jaar. De Amersfoortse aanvullende budgetpolis - vergoed 75% met een max. van 150 euro per jaar (maar alleen maar voor homeopathie, natuurgeneeskunde en shiatsu). Friesland AV extra polis - vergoed max. 50 euro per dag en bij shiatsu max. 25 euro per dag met een max. van 500 per jaar. Zorg en Zekerheid AV totaalpolis - vergoed max. 600 per jaar. Voor de meeste maatschappijen geldt: alleen de consultprijs wordt vergoed, niet de voorgeschreven/geadviseerde middelen. Die dient een patiënt zelf te bekostigen.

Om complementaire zorg DEELS vergoed te krijgen moet je dus de extra kosten van een aanvullende zorgverzekering (AGIS comfort = 29,55 per maand extra) én de extra consultkosten om een aansluiting te 'financieren' voor lief nemen. Als je budget OP is, moet je natuurlijk nog steeds de hogere consultprijs betalen. Dat moet je natuurlijk ook als je niks vergoed krijgt van een zorgverzekeraar. Een therapeut moet de kosten jaarlijks betalen en doorberekenen aan alle patiënten. Ik vraag me écht af of het een het ander wel waard is.

## Depressie

Depressiviteit is volgens het zakwoordenboek der geneeskunde de verzamelnaam voor onaangename gemoedstoestanden met als belangrijkste symptomen: sombere stemming, remming van de gedachtegang, lusteloosheid, onmachtgevoelens, gevoel van zwaarte, slapeloosheid, obstipatie, gebrek aan eetlust, gewichtsverlies en langzame hartslag.

Tot zover hoe depressie er voor de buitenwereld uit ziet maar wat ligt eraan ten grondslag? Welke 'oorzaken' kunnen we vinden? Hoe wordt een depressie veroorzaakt? Uit onderzoeken blijkt dat bij mensen met een depressie biochemische veranderingen worden geconstateerd in de dopamine, serotonine, noradrenaline, histamine en endorfine stofwisseling. Kortom: depressie is een zeer complexe aandoening waarbij een groot aantal werkingsmechanismen een rol kunnen spelen.

Evenwijs heeft geprobeerd helder te krijgen welke factoren een rol spelen bij het ontstaan van die verschillende stoornissen. Wat ligt eraan ten grondslag, hoe komt het dat die biochemische stoornissen überhaupt optreden en blijven bestaan. Pas als je dát weet, kun je iets doen aan de stoornis. Pas dan kun je het probleem daadwerkelijk oplossen. En daar heb je beslist geen MAO remmers, tricyclische antidepressiva of specifieke receptorblokkers voor nodig.

Datum: zaterdag 17 november. Locatie: Nijemirdum. Kosten: 75 euro. Kijk op [www.evenwijs.nl](http://www.evenwijs.nl) voor meer informatie. Opgeven kan via [info@evenwijs.nl](mailto:info@evenwijs.nl) of via 06-21637488.



## Hart en vaatziekten

Hart en bloedvaten vormen een essentieel onderdeel van ons lichaam. Gaat hier iets stuk dan kan dit verstrekken gevolgen hebben. Laten we er dus vooral zuinig op zijn.

Er wordt over het algemeen veel aandacht besteed aan hart en bloedvaten. En dat is niet voor niets: ongeveer veertig procent van de Nederlanders overlijdt uiteindelijk aan een hart- of vaataandoening. De sterfte onder mannen neemt wat af, die onder vrouwen daarentegen vertoont een stijgende lijn. Schrikbarende gegevens, zeker als je beseft dat er ook landen zijn waar hart en vaatziekten nauwelijks voorkomen.



Tijdens deze themadag gaan we het uitgebreid hebben over hart en bloedvaten. Hoe komt het dat hart en vaten 'slijten' en wat kun je doen om ze gezond te houden? Welke mogelijkheden zijn er om bestaande klachten onder controle te krijgen? Wat heeft het lichaam nodig om er weer bovenop te komen? Welke geneeskruiden zijn er? Welke andere therapie vormen? Hoe zit het met cholesterol? En met vet? Voeding als medicijn, hoe pak ik dat aan? Kortom: wat kun je doen om hart en bloedvaten in goede conditie te houden en (verdere) klachten te voorkomen.

Datum: vrijdag 16 november. Locatie: Nijemirdum. Kosten: 75 euro. Kijk op [www.evenwijs.nl](http://www.evenwijs.nl) voor meer informatie. Opgeven kan via [info@evenwijs.nl](mailto:info@evenwijs.nl) of via 06-21637488.

## OERsterk

Wat in eerste instantie een brochure voor cliënten moest worden, werd uiteindelijk een prachtige informatief boek: OERsterk.

OERsterk is een leerzaam en begrijpelijk boek met praktische handvatten waarmee je weer baas over je eigen lichaam en gezondheid wordt.



Hoe kun je je gezondheid behouden en verbeteren? Wat is de invloed van de psyche, voeding, beweging en ontspanning op de gezondheid? Kunnen voeding en medicijnen de gezondheid ondermijnen? Richard de Leth geeft geen kant-en-klare antwoorden. Hij prikkelt juist om zaken verder uit te zoeken en eigen keuzes te maken.

OERsterk wordt mooi afgerond met aanvullende informatie en handige bijlagen over onder andere koolhydraten, glucose/insuline, eiwitten, vetten, kruiden en specerijen, recepten, een test voor vitamine- of mineralentekort, vragenlijst sleutelfuncties, aspartaam en glutamaat.

OERsterk is voor maar 19,50 euro onder andere verkrijgbaar via [www.oersterk.nu](http://www.oersterk.nu). De verzendkosten bedragen slechts 1,00 euro per boek. Bij Evenwijs in Nijemirdum is OERsterk (zolang de voorraad strekt) ook verkrijgbaar.

## Inspiratiekaartje



## Voeding en supplementen voor hond en kat

Weet u dat voeding van grote invloed is op overmatige en onregelmatige ontlasting, poep eten van soortgenoten en scheten laten? Honden en katten zijn carnivoren, ofwel vleeseters. Ook voor onze huisdieren geldt dat de 'gemakshop' vele malen ongezonder is dan vers. Maar ook binnen de sectie 'kant-en-klaar' zitten enorme verschillen. Het gebruik van geur- kleur- en smaakstoffen en andere 'vulmiddelen' maken het misschien wel mooier maar niet altijd gezonder. Sommige vulmiddelen hebben een enorme invloed op de gezondheid van de hond en kat. Dit kan zich uiten in gedragsproblemen, hyperactiviteit, cravings (geen verzadigingsgevoel kennen), lusteloosheid, huidklachten, oorirritaties, tandsteen, gewrichtsklachten, oogproblemen, schildklierproblemen, gezwellvorming, verminderde immuniteit, etc, etc.

Tijdens deze leerzame dag wordt op begrijpelijk wijze uitleg gegeven over de voor- en nadelen van diverse voedingsmiddelen. Ook kijken we naar de werking en de inzet van bepaalde voedingssupplementen. Soms is het namelijk nodig om tekorten op te heffen en dan kun je maar beter weten waar je op moet letten.

Aan het einde van de dag zult u beter in staat zijn om een bewuste keuze te maken en kunt u door middel van voeding en supplementen gemakkelijk inspelen op bepaalde klachten. Uiteraard voorzien we u van vele tips en trucs, hoe voeding aan te passen en waar precies op te letten.

Datum: maandag 12 november. Tijd: van 10.00 - 16.30 uur. Locatie: Nijemirdum. Kosten: 65 euro. Docenten: Dorothé Lueb en Connie Berendsen. Opgeven via [info@evenwijs.nl](mailto:info@evenwijs.nl) of 06-21637488.

## Piramide Ervaringsmiddag - zat. 10 nov.

Alles wat je in een piramide zet onttrekt zich aan de wetten die buiten de piramide gelden. Omdat piramide energie inwerkt op alle niveaus, lichamelijk en geestelijk emotioneel kun je ze voor uiteenlopende zaken inzetten.



Je kunt de piramide gebruiken als energie oplader, als verandermanager, emotie-resetter, proces-coach, anti-depressivum, pathogenen-doder, wond-genezer en alles wat je nog meer kunt bedenken. Piramide energie heeft namelijk invloed op je levenskracht en je zelfherstellend vermogen en dat is niet niks.

Piramide energie heeft even nodig om 'in te dalen'. Dit heeft te maken met het feit dat het lichaam trager is dan de geest. Zo kan het gebeuren dat je in de piramide zelf niks voelt of merkt maar dat het effect later optreedt.

Zaterdag 10 november staat de Grote Banga Piramide in Nijemirdum. Het staat je vrij om langs te komen en in deze piramide plaats te nemen. Dan kun je zélf ervaren hoe het is.

Bovendien is bouwmeester Siemen Banga er om vragen te beantwoorden en je te informeren over verschillende soorten piramides en de mogelijkheden ervan.

Locatie: Hoitebuorren 31, Nijemirdum. Tijd: van 13.00 uur tot 17.00 uur -> Vrije inloop. Er zijn geen kosten aan verbonden. Meer info: Siemen Banga - tel: 06-22803414





## Energiewerk

Volgens de quantumfysica is álles opgebouwd uit energie. Het ene is echter meer verdicht dan het ander. Zo is de ene vorm concreet tastbaar terwijl de andere vaag en ongrijpbaar is. Energie is dus veelomvattend. En als je de lijn doortrekt is ook energiewerk veelomvattend.

Alles is energie en inherent aan energie is dat het 'mee-resoneert' met zijn omgeving. Probeer maar eens met z'n allen een liedje te zingen. Het begint chaotisch -iedereen is nog aan het zoeken- maar na een tijdje zingt iedereen 'in de maat'. Dat mee-resoneren heeft soms verstrekkende gevolgen. Bedenk eens het volgende: je gedachten zijn ook energie. Als die voortdurend het signaal uitzenden: 'dat kan ik niet' dan gaat je lichaam mee-resoneren en kun je het inderdaad niet. Datzelfde geldt voor een (hardnekkige) boodschap van je ouders: 'jij bent zo'n kluns, jij laat alles uit je handen vallen'. Als kind kun je dan niet anders dan je klunzig gedragen. Je resoneert mee met de 'energie-boodschap' van je ouders. Andersom klopt dat natuurlijk ook. Op een opbouwende boodschap krijg je een opbouwend resultaat. Door middel van verschillende oefeningen kun je inzicht krijgen in boodschappen die je mogelijk belemmeren of tegenhouden. Als je helder hebt wat je belemmert krijg je ook een beter zicht op je kwaliteiten en je kracht. Zodat je daarmee verder kunt.

Omdat het zo'n krachtige methode is bij bewustwordingsprocessen gaan we bovendien kijken naar de energetische kant van verschillende ziektebeelden. Elke ziekte herbergt namelijk naast een lichamenlijk, ook een energetisch aspect in zich. Deze 'innerlijke boodschap' kun je vinden met behulp van energiewerk. Je leert deze week niet alleen hoe je jezelf maar ook hoe je anderen hiermee kunt helpen.

Onderdeel van het energiewerk is ook dat je 'verstand' moet weten hoe het zit. Theorie dus. Uitleg is essentieel, vandaar dat we het tijdens deze week gaan hebben over gronding en het belang van gronding; de kracht en de werking van energie; het verschil tussen 'hemel' en 'aarde' en de universele wetten die gelden; overtuigingen, het nut en de hardnekkigheid ervan; energetische invloeden die zomaar 'aanwaaien' of juist niet, etc, etc, etc. We behandelen dat wat ter tafel komt dus ook jouw vragen zijn belangrijk. En omdat het lichaam niet altijd klakkeloos dingen van het verstand aanneemt (wat maar goed is ook) moet je sommige zaken ook ervaren, voelen, beleven. Ook dat doen we aan de hand van eenvoudige oefeningen. Zodat de theorie niet alleen blijft 'hangen' maar ook kan 'zakken'. Datum: van donderdag 22 t/m maandag 26 november. Tijd: van 9.30 tot 16.00 uur. Kosten: 275 euro. Locatie: Nijemirdum.



## Een piramide voor de grond

Kort na de bouw van een piramide aan het meer van Seliger (Rusland) zagen plantkundigen ineens planten verschijnen die men uitgestorven waande. Botanici staan nog steeds voor een raadsel hoe dit heeft kunnen gebeuren. Dit fenomeen heeft mij op het idee gebracht om een piramide te plaatsen in een weiland vol boterbloemen. De eigenaar had er gedurende een aantal jaren al van alles op losgelaten en mee gedaan. Chemische bestrijding, na een bodemanalyse verschillende aanvullingen om de samenstelling te optimaliseren, natuurlijke bestrijdingsmiddelen, op een zeker moment helemaal omzetten en opnieuw inzaaien, bijzaaien met zaad van wilde kruiden, het versterken van het bodemleven met effectieve micro-organismen, energetisch werk, etc., etc. Je kunt écht niet zeggen dat er niks aan gedaan is maar het boterbloemen 'probleem' bleef bestaan.

Ongeveer een maand na het plaatsen van een piramide was het al zichtbaar dat er iets in het weiland veranderde. De boterbloemen waren minder prominent aanwezig en het leek ook wel alsof ze minder intens van kleur waren. De biodiversiteit bovendien, was duidelijk toegenomen. Planten die daarvoor niet of nauwelijks de kans kregen door het boterbloemen geweld waren nu te zien en sommigen stonden zelfs al in de bloei. En dan hebben we het over een maand, zonder dat je er zelf ook maar iets aan hoeft te doen! Het meest opvallende was wel dat de piramide effect had/heeft op het gehele grondstuk - niet alleen op de plek waar hij staat. Op het hele grondstuk nam de biodiversiteit en de groei-kracht van planten toe. De planten in de moestuin lijken robuuster en geven (voorzover dat te beoordelen is) een grotere opbrengst in vergelijking met voorgaande jaren.

In navolging van dit experiment heb ik onlangs een grote piramide geplaatst op de boerderij van Sierd en Joke Deinum in Sondel. Sierd en Joke hebben een biologische veehouderij en streven ernaar hun koeien zo veel en zo lang mogelijk buiten te houden. De koeien bewegen de hele dag en krijgen geen bijvoeding. Ze hebben de beschikking over verschillende soorten gras met tal van wilde kruiden, biezen- en rietsoorten. Het vlees is qua voedingswaarde vergelijkbaar met wild vlees. Je kunt meer informatie over dit prachtige product vinden op [www.graasvlees.nl](http://www.graasvlees.nl).

Het doel van deze grote piramide is het (nog meer) vergroten van de biodiversiteit zodat de kruidenrijkdom toeneemt en oude rassen terugkomen. Tegelijkertijd staat het de koeien vrij om zich in de piramide op te laden, mochten ze dat nodig vinden. Meer informatie over piramides in het algemeen is te vinden op [www.siemensbanga.nl](http://www.siemensbanga.nl)

