



# EvenTijd..

nr. 11 December 2012



## Inspiratiekaartje



## Metamorfose massage

Metamorfosemassage is een oefening in vertrouwen. Een absoluut vertrouwen in de werking van de levenskracht. Het is eigenlijk een training in niks doen. Het is een oefening in ruimte geven, ruimte aan de kracht van het leven. Een oefening ook in aandacht en onthechting. Je kunt de werking van metamorfose massage niet verklaren door middel van een wetenschappelijk model omdat we niet weten hoe het werkt. Je kunt de werking eigenlijk alleen maar ervaren. Gewoon doen dus!

Tijdens de workshop metamorfosemassage maak je kennis met de kracht en de essentie van het niets doen. Datum: vrijdag 1 februari. Locatie: Nijemirdum. Kosten: 65 euro. Opgeven: [info@evenwijs.nl](mailto:info@evenwijs.nl)



## Maagzuur, je kunt het maar beter hebben

Maagzuur wordt door je maagwand gemaakt en je hebt het nodig voor het verteren van eiwitten, het voorbereiden van mineralen en het 'losweken' van vitamine B12. Bij een tekort aan maagzuur krijg je problemen met je eiwitpool, je mineraalhuishouding en je B12 spiegel. Wat je niet verteerd (of voorbereidt) kun je namelijk niet opnemen.

Bij een tekort aan maagzuur blijven eiwitten te lang in je maag liggen waardoor ze gaan 'oprispen'. Het oprispen van maagzuur heeft dan ook niets te maken met een teveel aan maagzuur maar juist met een tekort aan maagzuur. De stoffen die de maagzuurproductie verlagen zijn: suiker, melk, kaas en graan. Het is dan ook niet zinvol deze zaken te combineren met eiwitten (of mineralen). Eet vlees of vis met groente en/of fruit en/of aardappels; niet met pasta, rijst of brood. Ook een toetje met suiker en melk (ijs, vla, yoghurt) direct na de maaltijd is niet slim. Wacht gewoon een uurtje en vergrijp je dan pas aan een suiker/melk toetje.

De stoffen die de maagzuurproductie stimuleren cq helpen zijn: mineralen en betaïne. Deze stoffen zijn ruim voorhanden in groente en fruit.

Sommige mensen hebben veel baat bij een inwendige kleikuur. 2x daags een theelepeltje klei in een glaasje water. Halve dag laten staan, doorroeren en opdrinken. Je kunt natuurlijk ook (tijdelijk) een mineralen supplement en extra betaïne inzetten.

## Emotional Freedom Techniques

EFT is een krachtige methode om, de naam zegt het al, 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 weggrennen of willen vechten maar waarin je het niet kunt (de ander is groter of sterker of machtiger) of niet mag (dat hoort niet, je moet je aanpassen, dat kun je niet maken). Dit niet kunnen of niet mogen zet de boel emotioneel vast en dat is niet fijn, emoties horen namelijk te stromen. 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.

Je bent bijvoorbeeld bang voor spinnen en elke keer als je een spin ziet wordt de angst erger. Het komt zelfs zover dat je de kamer niet uitdurft omdat je ziet dat er een spin door de gang loopt. En erger nog, je blijft in de kamer tot er 'hulp' komt om die grote enge harige, vast wel giftige en verschrikkelijk gevaarlijke spin te verdrijven. Met EFT kun je jezelf van deze angst bevrijden door zachtjes met je vingers op de eindpunten van de meridianen (op hoofd en handen) te kloppen. Wees niet bang: EFT heft alleen de emotionele blokkades op. Er zijn geen bijwerkingen en je hoeft ook geen 'emotionele uitbarstingen' te verwachten. EFT geeft je gewoon weer aan jezelf terug.

Op 11 december geeft Siemen Banga weer een EFT workshop. 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. Tijd: van 19.30 tot 22.00 uur. Locatie: Nijemirdum. Kosten: 10 euro. Opgeven: [info@evenwijs.nl](mailto:info@evenwijs.nl) of 06-21637488.

## Studio TeGast....Passie voor Gezondheid, Lekker & (H)eerlijk eten

Deze passie wil ik graag met heel veel mensen delen. Daarom gaat Studio TeGast vanaf 1 januari 2013 van start. Een ruime studio met keuken waar niet alleen gekookt kan worden maar waar ook themabijeenkomsten zullen worden georganiseerd.

Ik nodig u graag uit om kennis te komen maken met de oerdis. De mens at vroeger alleen wat hij/zij jagend en zoekend in het wild kon vinden. Een manier van eten die ook in onze tijd nog steeds perfect past bij het menselijk lichaam. En als de jager nog niet terug is kiezen we voor een maaltijd zonder vlees of vis en leer je heerlijk vegetarisch koken. Ook lekkere-zelfgemaakte-super-gezonde-taarten staan op het menu evenals een ontmoeting met andere eetculturen. In de workshops kiezen wij bewust voor verse, (h)eerlijke en bij voorkeur biologische producten, dus je krijgt alleen puur, lekker & gezond eten.

Studio TeGast, een plek waar voeding en gezondheid samen komen. Daarom zullen er regelmatig lezingen worden georganiseerd die meer vertellen over de relatie tussen voeding en gezondheid. Dus.... kom ook eens genieten bij TeGast aan tafel.

Informatie: Roelfien Wuestenenk-Nijkamp. Locatie studio: Noordermiddenweg 10 I, 8312 PE Creil. Telefoon: 06-10806164. E-mail: info@studiotegast.nl. Website: www.studiotegast.nl  
Het volledige programma staat vanaf januari 2013 op de website.  
Alvast een Studio TeGast voorproefje voor de sinterklaasavond:



### Amandel speculaas cupcakes

200 gram amandelmeel, 2 eieren, 50 gram zachte roomboter, 50 gram palmsuiker of agavesiroop, 2 eetl. vanille extract "eigen stook", ¼ theel. zeezout, 1 theel. natriumbicarbonaat, +/- 5 theel. koek-speculaaskruiden (kun je aanpassen aan eigen smaak).

Mix zachte boter (hele zachte boter werkt het best) met de suiker of agave en voeg de eieren toe. Meng de droge ingrediënten en roer dit door het boter/ei/suikermengsel. Vet een cupcakebakvorm in (ik gebruik er een voor minicupcakes 24 stuks) of gebruik cupcake papiertjes in de vorm. ¾ vullen met het mengsel en op 170 graden in de oven. +/- 15 tot 20 minuten.

### Voetreflexmassage

Voetreflexmassage is een eenvoudige therapie die door iedereen te leren is. Het uitgangsprincipe is dat alle organen en lichaamsdelen door energiestromen met bepaalde reflexgebieden in de voet verbonden zijn. Door massage van de voeten kan zo een gunstige invloed worden uitgeoefend op de hele mens.

Het aanleren van de juiste techniek is erg belangrijk, het is namelijk geen 'baat het niet dan schaad het niet' methode. In veel gevallen is voetreflexmassage een zeer effectieve geneesmethode. De aandacht waarmee gewerkt wordt speelt een grote rol. Het lichamelijke én het geestelijke worden door voetreflex aangeraakt, daar moet een therapeut mee kunnen omgaan.

Tijdens deze opleiding leer je niet alleen de basistechniek maar ook verschillende grepen en toepassingen. Elke les heeft naast een theoretisch ook een praktisch gedeelte waarin we met elkaar kunnen oefenen. Uiteraard is er ruimte voor het stellen van vragen en het uitwisselen van ervaringen.



Duur: 5x2 dagen. Data: 3 en 4 februari, 10 en 11 maart, 7 en 8 april, 5 en 6 mei, 9 en 10 juni. Tijd: van 9.30 tot 16.00 uur. Locatie: Nijemirdum. Kosten: 550 euro. Opgeven: info@evenwijs.nl of 06-21637488.

### Knolselderij taart

½ knolselderij	1 eetlepel vadouvan kruiden*
1 flinke ui	3 kopjes cashewnoten
1 teentje knoflook	3 flinke eetlepels roomboter
1 blikje tonijn	4 eieren
2 el rozijnen	1 tl natriumbicarbonaat

Warm de oven voor op 175 graden. Snij het uitje fijn. Rasp de knolselderij (gebruik een groffe keukenrasp). Bak ui en knolselderij in wat olie beetgaar. Laat de tonijn uitlekken en roer deze samen met de vadouvan kruiden, de rozijnen en wat zout door het knolselderij mengsel. Laat het geheel iets afkoelen.

Maal de cashewnoten fijn in een koffiemolen (het wil ook wel als je ze in een plastic zak doet en 'bewerkt' met iets stomps). Roer de boter met natrium bicarbonaat romig. Roer de eieren door de boter. Voeg de cashewnoten en het uitgeperste teentje knoflook toe. Roer hier een egaal deegje van.

Roer de groenten door het deegmengsel en schep/giet het in een met bakpapier belegde ovenschaal of gebruik muffinvormen. Bak 30-40 minuten (afhankelijk van grootte van de vorm).

\*Vadouvan is een Indiaas kruidenmengsel. Het bevat gemalen mosterdzaad, curcuma (geelwortel), komijnzaad, peperkorrels, kaneelstokjes en fenegriekzaad.



## Voeding - orthomoleculair

Ons lichaam is een ingenieus systeem van biljoenen samenwerkende cellen. Om goed te kunnen functioneren zijn deze cellen afhankelijk van de juiste bouwstoffen. Onze voeding is de voornaamste leverancier van de benodigde grondstoffen. Hieruit kan het lichaam zelf een deel van de bouwstoffen maken, andere moeten direct al in de voeding aanwezig zijn. Dat wat we binnenkrijgen bepaalt uiteindelijk het functioneren van de cellen. En -niet onbelangrijk- ons voedingspatroon bepaalt in grote mate het 'welbevinden' van onze lichaamscellen. Het zou tenslotte onlogisch zijn te veronderstellen dat iets wat de mens minimaal drie maal per dag doet, namelijk eten, géén invloed zou hebben op het lichaam.

Tijdens deze cursus gaan we onze voeding 'uit elkaar pluizen'. Wat zit er allemaal in en wat doet dat met ons lichaam? Maar ook: wat doet het in ons lichaam, wat zijn de fysiologische en biochemische stappen?



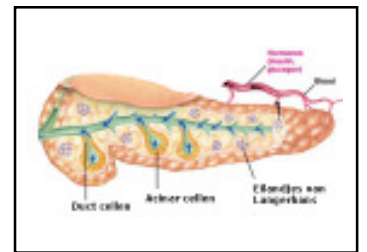
We kijken naar eiwitten, vetten en koolhydraten, naar vitamines en mineralen en fyto-nutriënten. Wat gebeurt daarmee in ons lichaam en wat is de reactie van ons lichaam als bepaalde grondstoffen niet of nauwelijks aanwezig zijn? Wat is het verband tussen bepaalde ziektebeelden en voeding?

Deze cursus is voor iedereen die geïnteresseerd is in het onderwerp. De lesstof wordt helder en duidelijk uitgelegd zodat deze ook zonder medische basiskennis goed te volgen is.

Datum: van maandag 14 t/m vrijdag 18 januari. Tijd: van 9.30 tot 16.00 uur. Kosten: 275 euro. Locatie: Nijemirdum. opgeven: [info@evenwijs.nl](mailto:info@evenwijs.nl) of 06-21637488.

## Hypoglycemie

Hypoglycemie heeft alles te maken met een uitputting van de alvleesklier waardoor deze insuline 'op voorraad' gaat produceren. Op het moment dat er zo'n insuline 'shot' wordt losgelaten daalt de bloedsuikerspiegel onder de aanvaardbare ondergrens (4). Hierdoor treedt er een hypo op. Je wordt licht in je hoofd, gaat trillen, krijgt het koud en vooral: er moet iets (zoets) te eten in. Na het eten van wat zoets verdwijnen de symptomen heel snel omdat je bloedsuikerspiegel weer stijgt. Dit gaat goed tot de alvleesklier weer een voorraadje insuline in je bloedbaan kiept - dan krijg je weer hetzelfde symptoom (een hypo). Het voortdurend krijgen van hypo's heet hypoglycemie. Een ziektebeeld wat in eerste instantie te maken heeft met voortdurend té hoge bloedsuikerspiegels waardoor je alvleesklier voortdurend insuline moet aanmaken waardoor hij (op den duur) uitgeput raakt.



Een hypoglycemie is prima te behandelen. Als je zorgt dat je bloedsuikerspiegel niet of nauwelijks boven de bovengrens (8) stijgt krijgt je alvleesklier rust en houdt hij (na een herstelperiode) op met 'het op voorraad' produceren. Voedingsmiddelen die véél insuline vragen zijn de zoeten: suiker, frisdrank, snoep, koek, gebak etc. Maar ook de hele granenhoek: brood, crackers, beschuiten, muesli, cruesli, pasta, rijst, etc. Voedingsmiddelen die weinig tot géén insuline vragen (en dus de alvleesklier sparen) zijn alle eiwitbronnen: vis, vlees, ei, insecten, noten, vleeswaren, worst, frikandellen, gehaktballen, peulvruchten etc. En álle groente en fruitsoorten: bananen, appels, meloenen, druiven, gedroogde zuidvruchten, dadels, knolselderij, wortels, sla, bloemkool, uien, bataten, aardappels, etc.

Kort samengevat: de meeste dingen die uit de fabriek komen (en als oorspronkelijk voedingsmiddel onherkenbaar zijn) zijn niet handig; de meeste dingen die 'uit de natuur cq van de natuur' komen en herkenbaar zijn, zijn wél handig. Dus: brood zoveel mogelijk vervangen door fruit, noten, zaden, ei, vis, vlees en groente. Pasta vervangen door zoete bataten, aardperen of aardappels (of helemaal weglaten). Pizza's verheffen tot 'kerst-eten' (heel af en toe). Tips: recepten (die kunnen, mogen, werken) kun je o.a. vinden op [www.eetgoedvoelgoed.com](http://www.eetgoedvoelgoed.com) van Heleen Quantril en vanaf 1 januari kun je kookworkshops volgen bij StudioTeGast van Roelfien Wuestenenk.

## Piramide Ervaringsmiddag - 29 december

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 ín de piramide zelf niks voelt of merkt maar dat het effect later optreedt.

Zaterdag 29 december staat de Grote Banga Piramide weer in Nijemirdum. Hij staat binnen en er is genoeg koffie en thee. 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: [www.siemengebanga.nl](http://www.siemengebanga.nl) of tel. Siemen: 06-22803414.



## Kaneel - *Cinnamomum zeylanicum*

De naam kaneel is afkomstig van het Latijnse woord "canella", wat rolletje betekent. Decembertijd = kaneeltijd. Waarom? Zou kunnen dat je dan juist veel om gerst en kaneelwater loopt (van het kastje naar de muur) of steeds boven je kaneelwater bent (dronken). Wat ook kan is dat het leven in deze maand is als een pijpkaneel (ieder zuigt eraan en krijgt zijn deel). Andere mogelijkheid is natuurlijk dat het te maken heeft met de kerstgedachte en de komst van 'het licht'. Kaneel wordt tenslotte in de bijbel al geroemd om z'n kwaliteiten. Zo gebruikte Mozes kaneel voor de bereiding van tabernakel zalfolie en werd kaneel in die tijd gezien als een waardig geschenk voor koningen en andere hoogheden. Rond 2800 voor Christus wordt kaneel al genoemd in het kruidenboek van de Chinese Keizer Shennung.



Opvallend is dat wij in de decembermaand erg veel kaneel gebruiken. Sinterklaas begint ermee: we worden doodgegooid met pepernoten, taai-taai en speculaasjes, en daar zit véél kaneel in. We doen het in de glühwein, bij de stoofpeertjes, de rode kool en in de appeltaart. Bovendien doen kaneelstokjes het erg goed in kerststukjes en reukschaaltjes. Blijkbaar is er iets wat ons in december (onbewust) doet grijpen naar kaneel.

December is een feestmaand, dat betekent snoeperijen, eterijen en drinkerijen. Veel en vaak, en bijzonderder dan normaal, anders is het niet gezellig. Toevallig (wat is toevallig) heeft kaneel hier ook iets mee van doen. Het is een specerij wat van ouds ingezet werd ter versterking van de spijsvertering en bij een opgeblazen gevoel. En als we dingen gegeten hebben die niet zo best vallen en waar we de sch... van krijgen, dan is kaneel een mooi anti-diarree middel. Bij het maken van al die ingewikkelde gedichten zorgt kaneel voor de versterking van de hersenactiviteit, ook mooi meegenomen. De belangrijkste werking is echter recentelijk pas ontdekt. Kaneel werkt heel sterk in op de suiker- en de vethuishouding. En dat is natuurlijk iets wat we in die december maand zeker wel kunnen gebruiken. Alsof we het al van nature wisten!

In Pakistan is bij 60 mensen de invloed van 1 gram kaneel (1/2 theelepel) per dag onderzocht. Het onderzoek liep 40 dagen. Opvallend was dat bij alle kaneel gebruikers zowel de bloedsuikerspiegel als de cholesterol spiegel met 25% daalde. Een soortgelijke daling werd gesignaleerd bij mensen met diabetes type II. In het MHNC (Amerika) is een vergelijkbaar onderzoek gedaan met dezelfde resultaten. De werkzame stof, methylhydroxychalconepolymeer verbeterd de werking van insulinerceptoren. Fijn om te weten is dat speculaasjes, ondanks dat er suiker in zit, door de kaneel veel minder slecht voor ons zijn dan boterletters. En ook fijn is te weten dat een half theelepeltje kaneel, ingenomen vóór een feestelijke maaltijd, er voor zorgt dat dat met die cholesterol wel wat losloopt. Kunnen we van al die lekkere dingen in december écht genieten.

## Masterclass Lymf-oedeem

Er zijn veel factoren die bijdragen aan het ontstaan en het verergeren van een lymf-oedeem. Lymfvaten staan niet op zichzelf, ze reageren op een lichamelijke situatie. Is er veel aanvoer, dan stimuleert dit de contractie-snelheid waardoor de afvoer vergroot wordt. Soms echter overstijgt de aanvoer van weefselvocht de afvoercapaciteit van de lymfvaten. Zowel in een acute als in een chronische situatie ontstaat dan een lymfoedeem. De afvoer kunnen we bevorderen door de inzet van lymfedrainage. Een prachtige en zinvolle techniek om te voorkomen dat de situatie écht uit de hand loopt maar daarmee hebben we nog niets gedaan aan de oorsprong van het probleem.

Tijdens deze masterclass gaan we kijken naar factoren die invloed hebben op de aanvoer en vermeerdering van weefselvocht. Ook kijken we naar de opbouw en de groei van lymfvaten en alle factoren die hier invloed op hebben. We nemen verschillende technische, homeostatische en biochemische processen onder de loep.

We duiken er écht in en kijken wat er psychisch, neurologisch, endocrinologisch en immunologisch allemaal verstoord kan zijn waardoor de boel zo uit de hand loopt. Natuurlijk kijken we ook welke epigenetische interventies er allemaal mogelijk zijn om de boel weer 'in de race' te krijgen.

Deze kPNI masterclass is speciaal ontwikkeld voor lymfedrainage therapeuten. Datum: vrijdag 5 april. Locatie: Nijemirdum. Kosten: 95 euro. Opgeven: [info@evenwijs.nl](mailto:info@evenwijs.nl) of 06-21637488.



## Manuele Lymfedrainage

Lymfe betekent "helder water". Als je een foto van het lymfesysteem maakt, dan lijkt het ook of het licht geeft. Lymfe haalt niet alleen ziektekiemen en afvalstoffen maar ook spanningen en emoties uit je lichaam. De dingen die er niet in horen of de dingen die niet meer bij je passen. Tegelijkertijd geeft lymfe je ook wie je bent, het geeft je jouw energie. Het lymfesysteem helpt je feitelijk om jezelf te zijn.

De ligging en de werking van de lymfevaten maken een bepaalde massage techniek noodzakelijk. De 'loop' van de lymfevaten maakt bovendien een bepaalde massagerichting noodzakelijk, een richting die soms behoorlijk afwijkt van 'normale' massagerichtingen. Manuele lymfedrainage is een zacht pulserende, rustgevende en pijnstillende massage omdat je het parasympatische zenuwstelsel stimuleert. Het is een effectieve manier om in contact te komen met je eigen energie; je afweersysteem te versterken; afvalstoffen en spanningen kwijt te raken en overmatig lymfevocht af te voeren (bij lymfoedemen). Bovendien werkt het ondersteunend bij verschillende ziekteprocessen. Denk hierbij aan ADHD, stressgerelateerde klachten, burn-out, pijnklachten, etc.

We wisselen de theorie af met praktijk. We gaan veel, heel veel op elkaar oefenen want manuele lymfedrainage kun je alleen maar leren door het te doen én te ervaren.

Datum: van maandag 18 t/m vrijdag 22 februari. Tijd: van 9.30 tot 16.00 uur. Locatie: Nijemirdum. Kosten: 275 euro. Opgeven: [info@evenwijs.nl](mailto:info@evenwijs.nl) of 06-21637488.

