



# EvenTijd..

nr. 12 Februari 2013



## Inspiratiekaartje



## Lezingen

- \* 12 februari - Emotional Freedom Techniques
- \* 25 februari - Cholesterol
- \* 26 februari - Allergische klachten
- \* 12 maart - De schildklier
- \* 21 maart - Emotional Freedom Techniques
- \* 27 maart - De ziekte van Lyme

Locatie: Hoitebuorren 31 in Nijemirdum. Tijd: 19.30 - 22.00 uur.  
Kosten: 10 euro. Reserveren: [info@evenwijs.nl](mailto:info@evenwijs.nl)

## Hoe gaat het eigenlijk met onze voeding?

In de Europese Unie is men jaren lang bezig geweest met het opstellen van de Codex Alimentarius. Een lijvig boekwerk met daarin regels en richtlijnen betreffende voeding. Zo is bijvoorbeeld de maximaal toegestane hoeveelheid bestrijdingsmiddelen geregeld maar ook de hoeveelheid chemische toevoegingen en de etikettering van voedingsmiddelen en voedingssupplementen.

Voor ons wellicht interessant om te weten is het volgende. De upper safety level van bestrijdingsmiddelen is naar boven gegaan (er mag meer en met meer verschillende middelen bespoten worden). De upper safety level van chemische toevoegingen is ook naar boven bijgesteld (er mogen méér chemische geur- kleur- en smaakstoffen en meer weekmakers, emulgatoren, conserveringsmiddelen en andere chemische goedjes in ons eten verwerkt worden). Genetisch gemanipuleerde voedingsmiddelen (mais, sojabonen, etc) hoeven niet meer als zodanig genoemd te worden op het etiket (je weet nu niet meer of je gemanipuleerde spullen eet). Biologische spullen mogen 'als de oogst bedreigt wordt' bespoten worden met chemische bestrijdingsmiddelen en nog steeds als 'biologisch' verkocht worden. Ik heb de indruk dat deze 'regels' met name goed zijn voor de chemische industrie; niet voor de gezondheid van de consument.

In de codex is ook geregeld dat voedingsmiddelen of voedingssupplementen alléén maar een gezondheidsclaim mogen voeren als dit dubbelblind placebogecontroleerd is aangetoond. Ook dit wordt gebracht onder het mom van consumenten bescherming. Denk echter eens na over het volgende. Een pak met driedubbel gekleurde ontbijtvlokken met toegevoegde vitamines is makkelijk dubbelblind placebogecontroleerd te onderzoeken op gezondheidsvoordelen. Ik persoonlijk zie het verschil niet tussen vlokken mét en vlokken zónder. Hoe doen we dat echter met de gezondheidsvoordelen van een banaan of een ei? Die kun je niet placebogecontroleerd onderzoeken (tenminste ik heb wel de indruk dat ik het verschil zie tussen een échte en een nepbanaan). Het gevolg is dat een banaan niet meer als 'gezond' aangeprezen mag worden. Je mag ook niet zeggen dat hij goed is voor hart- en bloedvaten omdat er zoveel mineralen inzitten. En ditzelfde dilemma geldt voor alle natuurlijke voedingsmiddelen: sinaasappels, andijvie, wortels, appels, vis, eieren, etc. Alleen producten die door een fabriek in elkaar gezet zijn (designerfoods) komen in aanmerking voor gezondheidsclaims. Ik kan het mis hebben maar krijg toch de indruk dat dit goed is voor de voedingsmiddelen industrie; niet per definitie voor onze gezondheid.

Bovendien: een ontbijtvlok (want fabriekswerk) valt te patenteren. Als jij een onderzoek financiert en een gezondheidsclaim weet te krijgen op neuzel-vlokken dan vloeien de verdiensten daarna in jouw zak. Als jij een onderzoek financiert en een gezondheidsclaim weet te krijgen op bijvoorbeeld lactoferrine, dan vloeien de verdiensten daarvan in de zak van iedereen die daarna lactoferrine op de markt brengt. Lactoferrine is namelijk een natuurlijke substantie; die kun je niet patenteren. Het is dan ook vrij voorspelbaar dat onderzoek op natuurlijke voedingsmiddelen of voedingssupplementen niet of nauwelijks uitgevoerd gaat worden.

In Nederland hebben bepaalde delen van de codex de status van wet gekregen. Deze wet wordt door verschillende instanties (Ministerie van Landbouw, Ministerie van Economische zaken, KOAG/KAG en de NVWA) uitgevoerd en gecontroleerd. De boetes voor een overtreding zijn fors: vanaf 30.500 euro. De eerste boetes zijn al uitgedeeld. Bijvoorbeeld aan een natuurvoedingswinkel die naast de potten kokosvet een flyer had liggen met verschillende gebruikstips. Ergens op die flyer stond de opmerking dat kokosvet (een voedingsmiddel) ook te gebruiken is bij allergische klachten (een gezondheidsclaim). En hopsakee: boete!



## Consumentenbescherming

Het is helaas zo dat er géén informatie meer verstrekt mag worden over de gezondheid van natuurlijke middelen als er érgens in de informatie (deze nieuwsbrief bijvoorbeeld) een link of verwijzing staat naar een verkoper van datzelfde goedje omdat er dan een commercieel belang schijnt te wezen.

Dit betekent feitelijk dat externe partijen geen bijdrage meer kunnen/mogen leveren aan deze nieuwsbrief en dat er over de inhoud stevig nagedacht moet worden.

Oude nieuwsbrieven kunnen om dezelfde reden niet meer beschikbaar worden gesteld. Er staan helaas links/verwijzingen in naar mensen of websites die het één en ander in de verkoop hebben (waardoor er een commercieel belang kan zijn).

## 't kruidenvrouwtje off-line

Als gevolg van de ratificatie (tot wet verheffen) van bepaalde delen van de Codex Alimentarius is de website [www.kruidenvrouwtje.nl](http://www.kruidenvrouwtje.nl) uit de lucht gehaald. De wetgever vindt dat de consument beschermd moet worden tegen de informatie die daarop vermeld staat.

De NWWA is tot nu toe in gebreke gebleven met betrekking tot de beantwoording van specifieke vragen. Zolang dit uitvoeringsorgaan geen heldere antwoorden weet te formuleren op heldere vragen blijft de website off-line.

Op [www.kruidenvrouwtje.nl](http://www.kruidenvrouwtje.nl) kun je doorklikken naar een college van de TU in Delft over de ins- en outs van de Codex. Ook staan er op dezelfde pagina een aantal links naar artikelen die een heldere uitleg over de gevolgen voor de persvrijheid.

## Hart en vaatziekten

Hart en bloedvaten vormen een essentieel onderdeel van ons lichaam. Gaat hier iets stuk dan kan dit verstrekende 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: zaterdag 15 juni. 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.



## 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 schaadt het niet' methode. In veel gevallen is voetreflexmassage een zeer effectieve geneesmethode. Voetreflexmassage kan men niet uit een boekje leren, er komt meer bij kijken! De manier waarop een techniek wordt toegepast is belangrijk. De aandacht waarmee gewerkt wordt speelt een rol. Het lichamelijke én het geestelijke worden door voetreflex aangeraakt, daar moet een therapeut mee kunnen omgaan.

Tijdens deze cursus 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.

Na het volgen van deze cursus kan men zelfstandig een gerichte voetreflexmassage geven.

De cursus duurt 5 x 2 dagen en start in maart. Data: 10 en 11 maart, 7 en 8 april, 5 en 6 mei, 9 en 10 juni, 7 en 8 juli. Het cursusgeld (550 euro) kan in termijnen betaald worden. Kijk voor meer informatie op [www.evenwijs.nl](http://www.evenwijs.nl) Opgeven kan via [info@evenwijs.nl](mailto:info@evenwijs.nl) of 06-21637488



## Metamorfosemassage

Metamorfosemassage is een massage die op voeten, handen en hoofd uitgevoerd wordt. Bij een metamorfosemassage volg je bepaalde lijnen op het lichaam. Lijnen die energetisch in verbinding staan met ontwikkelings- en levenspatronen. Met metamorfosemassage kun je in contact komen met deze patronen en de eventuele blokkades die daar zitten. Metamorfosemassage is een licht uitgevoerde massage die erg veel effect heeft. Het is een massage die een 'metamorfose' of 'verandering' kan veroorzaken. Een verandering die op verschillende terreinen kan plaatsvinden; geestelijk, emotioneel, energetisch maar ook lichamelijk.

Metamorfosemassage is een oefening in vertrouwen. Een absoluut vertrouwen in de werking van de levenskracht. Je hoeft niks te doen, metamorfosemassage 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 metamorfosemassage niet verklaren door middel van een wetenschappelijk model. Je kunt de werking alleen maar ervaren. Gewoon doen dus!



Tijdens deze workshop maak je kennis met de kracht en de essentie van metamorfosemassage.

Datum: Donderdag 16 mei van 9.30 tot 16.00 uur. Kosten: 65 euro. Locatie: Nijemirdum. Opgeven: [info@evenwijs.nl](mailto:info@evenwijs.nl)

## Erfelijk? of toch niet?

Vaak wordt een genetische stoornis gelijk geschakeld aan erfelijkheid. Natuurlijk zijn sommige ziektebeelden in meer of mindere mate erfelijk zoals familiale adenomateuze polyposis coli (FAP). Een autosomale dominante erfelijke afwijking die in eerste instantie tot de ontwikkeling van goedaardige colonpoliepen leidt. Een andere overerfelijke ziekte is Neurofibromatose (de ziekte van Von Recklinghausen) waarbij zich goedaardige tumoren vormen in zenuwvezels. Ook erfelijk is de ziekte van Huntington die zich uit in onwillekeurige bewegingen en verstandelijke achteruitgang.

Bedenk echter dat slechts 2% van alle ziektebeelden waaraan de mens lijdt te maken heeft met de mutatie van één gen in alle lichaamscellen. Alle andere ziektebeelden blijken veroorzaakt te worden door stoornissen van meestal vele (tot honderden) genen door epigenetische disregulatie. Epigenetische disregulatie heeft alles te maken met een verstoring van genetische processen door omgevingsfactoren. Dit kunnen 'tevelen' zijn (te veel stress, te veel oestrogenen, te veel gifstoffen) maar ook 'tekorten' zijn (te weinig vitamines en mineralen, te weinig eiwitten, te weinig liefdevolle aanrakingen, etc.).

Ik zal dit toelichten met een simpel voorbeeld. Als je moeder, als gevolg van een vitamine D tekort, al op jonge leeftijd pijn in de gewrichten heeft dan is dat niet erfelijk. Wat wel meespeelt is haar vitamine D spiegel. Jij groeit in de buik van je moeder, dus hoe kom jij, tijdens de zwangerschap, aan vitamine D? Als je eenmaal geboren bent, deel je het leven van je moeder. Als zij gewend is om de zon te mijden, jou bij de minste zonneschijn insmeert met factor tig en nooit vitamine D rijke voedingsmiddelen (zoals lever en vis) eet; waar haal jij dan de vitamine D vandaan? En je zát al niet zo best in de vitamine D.

Als jij dan op een zeker moment last van je gewrichten krijgt kun je natuurlijk zeggen dat het erfelijk is want je moeder heeft het ook. Het is een 'geruststelling' maar ook een 'no-go'. Je kan er blijkbaar niets aan doen.

Maar let op: de omstandigheden zijn/waren hetzelfde. En daar kan je zelf héél veel aan doen. Omstandigheden genereren in eerste instantie genetische stoornissen. En stoornissen zijn te beïnvloeden door de omstandigheden te veranderen. Bedenk: als je blijft doen wat je altijd hebt gedaan, blijf je krijgen wat je altijd hebt gekregen. Dus doe eens gek en doe het anders....



## 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.

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?

Datum: van vrijdag 12 t/m dinsdag 16 april. Kosten: 275 euro. Locatie: Nijemirdum. Opgeven: [info@evenwijs.nl](mailto:info@evenwijs.nl)



# 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. Hierdoor treed 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 voorraadjie 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 stijgt krijgt je alvleesklier rust en houdt hij (na een herstelperiode) op met '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, dus designerfoods) zijn niet handig; de meeste dingen die 'uit de natuur cq van de natuur' komen en herkenbaar zijn, zijn wél handig. Dus: brood en crackers 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). Recepten kun je o.a. vinden in het boekje Lekker Anders! Kijk voor bestelmogelijkheden op [www.evenwijs.nl/boeken](http://www.evenwijs.nl/boeken).

## Uit de onderzoekshoek

### Tilapia verhoogt ontstekingen

De vier meest geconsumeerde vissoorten werden onderzocht. Forel en Atlantische zalm bevatten redelijk veel omega-3 vetzuren en hebben een goede omega-6/omega-3 balans. Ook de balans tussen verzadigde en onverzadigde vetzuren was gunstig. Dit vetzuurprofiel werkt ontstekingsremmend.

Tilapia en meerval bevatten lage omega-3 waarden, een zeer hoge omega6/omega-3 balans en een hoge verzadigde/onverzadigde vetzuurbalans. Dit vetzuurprofiel heeft een ontstekingsbevorderend effect.

Tilapia is de snelst groeiende en meest gekweekte vissoort. Hij wordt veel gebruikt voor vissticks, visburgers, imitatie crab, lekkerbekjes en kibbelingen.

Mocht je vis eten vanwege het ontstekingsremmende effect dan is tilapia géén goede keus. De onderzoekers voegen er verder nog aan toe dat de ontstekingsbevorderende werking van een hamburger lager is dan die van een portie tilapia (Weaver 2008).

### Mammografie veroorzaakt borstkanker

Uit een gepubliceerde studie in de JAMA blijkt dat een mammografie mogelijk borstkanker veroorzaakt. In vier Scandinavische landen kregen 119.472 vrouwen in 5 jaar tijd 3x een mammografie. Er zaten 109.784 vrouwen in de controle groep. De mammografie groep had een 22% hogere kans op invasieve borstkanker dan de controlegroep die alleen na afloop van het onderzoek een mammografie had ondergaan (Per-Henrik Zahl 2008).

Tip: met behulp van medische thermografie kunnen ontstekingshaarden vroegtijdig worden opgespoord. Dit is i.t.t. een mammografie een non-invasieve methode.

## Basiscursus lymfedrainage

Lymfe betekent "licht- drager". Het is de drager van jouw energie. Lymfe haalt niet alleen ziektekiemen en afvalstoffen maar ook spanningen en emoties uit je lichaam. 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 op sommige lichaamsdelen behoorlijk afwijkt van 'normale' massagerichtingen.

Manuele lymfedrainage is een zacht pulserende massage waarbij je meegaat met de stroming van het lymfevocht. Het is bovendien een zeer rustgevende en pijnstillende massage omdat je het parasympatische zenuwstelsel stimuleert.



Lymfedrainage is een zeer effectieve manier om in contact te komen met je eigen energie; je afweersysteem te versterken; afvalstoffen en spanningen kwijt te raken en overtollig lymfevocht af te voeren (bij lymfoedemen). Bovendien werkt manuele lymfedrainage 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. Voor wie is deze cursus? 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.

Van maandag 18 t/m vrijdag 22 februari van 9.30 tot 16.00 uur in Nijemirdum. Kosten: 275 euro. Opgeven: [info@evenwijs.nl](mailto:info@evenwijs.nl)