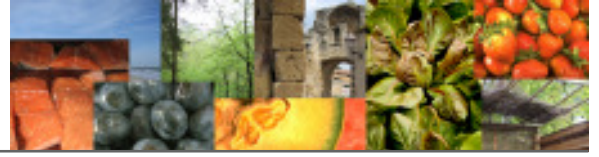




# EvenTijd..

nr. 13

Mei 2013



## Inspiratiekaartje



Ik ben opgegroeid met  
apen en beren,  
nu laat ik mezelf vrij....

## Kapotte knieën zalf

Het is weer vlierbloesem tijd en dat is precies ook de tijd voor buitenactiviteiten. En dat op zich is natuurlijk weer een garantie voor kapotte knieën, rode armen en verbrande schouders. Maar dit keer laten we dat niet zomaar over onze kant gaan. We zorgen dat we de EHBO voor dat soort gevallen bij de hand hebben: een potje vlierbloesem zalf! Dat werkt verzachtend, wondhelend en trekt de (zonne)brand eruit.

Wat we nodig hebben is het volgende: 1 potje gewone vaseline; een kopje vlierbloesems met zo weinig mogelijk groene steeltjes; 2 pannen die in elkaar passen; 1 papieren theefilter; een scheutje (milde) olijfolie.



De werkwijze is eenvoudig. Schep de vaseline in het kleinste pannetje en voeg de bloesems toe. Doe water in de grote pan en zet het kleine pannetje in de grote pan (au-bain-marie). De hele handel op een klein pitje verwarmen en 12 uur (of 2x6 uur of 3x4 uur, al naar gelang het u uitkomt) laten trekken zonder deksel. Dit laatste is belangrijk omdat dan het water uit de bloesem kan verdampen zodat de zalf niet bederft. Zorg wel dat er steeds voldoende water in de buitenste pan blijft staan (voorzichtig bijvullen).

Na het trekken kan de zalf worden gezeefd door een papieren theefilter. Laat de zalf afkoelen en voeg op het laatst wat (milde) olijfolie toe tot de zalf mooi smeerbaar is. U heeft vast nog wel een leeg schoon potje waar de zalf in kan. Etiketje erop en klaar is uw EHBO wonderzalf, precies op tijd voordat het mooie weer losbarst.....

Succes,  
't kruidenvrouwtje

## Lezingen

Er staan weer een aantal leuke lezingen op het programma

- \* 25 juni - Emotional Freedom Techniques
- \* 12 juni - De ziekte van Lyme
- \* 18 juni - Eten voor je gezondheid

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

## Hart en vaatziekten - 15 juni

Hart en bloedvaten vormen een essentieel onderdeel van ons lichaam. Gaat hier iets stuk dan kan dit verstrekkende 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.

Deze themadag is voor een ieder die geïnteresseerd is in het onderwerp. Datum: zaterdag 15 juni. Locatie: Nijemirdum. Kosten: 75 euro. Kijk op [www.evenwijs.nl](http://www.evenwijs.nl) voor meer informatie. Opgeven kan via mail: [info@evenwijs.nl](mailto:info@evenwijs.nl) of via tel: 06-21637488.

## Opleiding Epigenetisch Therapeut

Epigenetica heeft alles te maken met 'boven de genen' staande factoren. In feite zijn dit alle factoren in de ruime omgeving van de genen die in staat zijn genetische processen te beïnvloeden.

Uitgangspunt van deze 2 jarige opleiding is de klinische Psycho-Neuro-Endocrino-Immunologie, kortweg kPNI. Binnen de kPNI wordt gekeken naar de interactie tussen psychologische, neurologische, endocrinologische en immunologische processen. Dit, omdat geen enkel systeem op zichzelf staat en omdat een verstoring op het ene niveau een veranderingen op een ander niveau teweeg kan brengen.

Een Epigenetisch Therapeut heeft inzicht in de verschillende processen en is in staat een gerichte interventie in te zetten ter bevordering van de gezondheid of ter preventie van ziekte.

Deze 2 jarige HBO opleiding start weer in september. Locatie: Nijemirdum. Lessen 9x2 dagen. Kosten: 1900 euro. Meer informatie: [www.evenwijs.nl](http://www.evenwijs.nl)

## mTor voor dummies

Je kunt ongeveer 124 jaar oud worden als al het weefsel de maximale turn-over tijd haalt. Met andere woorden: als elke cel dood gaat van ouderdom en niet vervangen wordt omdat hij vroegtijdig versleten of ziek is. Elke cel kan zich namelijk maximaal zoveel keer delen - dan is het einde oefening.

Je hebt bovendien een evolutionair systeem wat er voor zorgt dat je als je jong bent zo fris/fit mogelijk bent/blijft om de voortplanting mogelijk te maken. Dat systeem heet mTOR - the Mamalian Target of Rapamicin. Als je om jong fit te kunnen blijven vaker de boel moet verversen, dan gebeurt dat ook.

Gooi je er als je jong bent lekker veel zoi in, dan moet je lichaam meer celdelingen doorvoeren om jou een beetje knap fris te houden. En dat lukt ook - getuige het feit dat je het op zoi prima kunt doen. Tenminste zolang je jong bent. ....



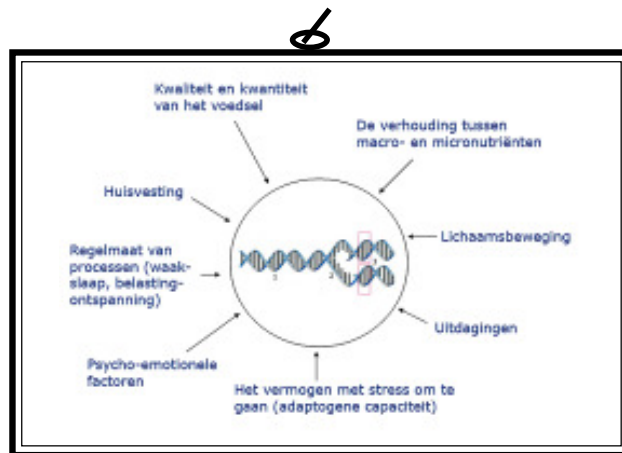
Als je ouder dan dertig bent begint vaak het gelazer. Dat wat je altijd deed en at gaat nu problemen opleveren. Dit vanwege het beginsel: op is op en weg is weg. Als je in tien jaar tijd 2x zoveel celdelingen moet doorvoeren als 'gepland' dan ben je als je twintig bent op de kalender, dertig op de 'maximale levensverwachtingklok'. Zo kan het dat je je voelt als een bejaarde terwijl je nog maar nét veertig bent. Gekker nog: je krijgt ook al van allerlei ouderdomskwalen.

Ouderdom komt met gebreken kan misschien wel waar zijn maar het is toch gek dat ouderdom de laatste jaren steeds vroeger begint. Misschien heeft het toch ook wel te maken met het feit dat VOEDEN steeds meer wordt vervangen door VOEREN....

## Info-lunch en proefles - 8 juni

De opleiding Epigenetisch Therapeut lijkt je wel wat maar je weet het nog niet zeker of je hebt nog veel vragen?

Op zaterdag 8 juni is er een infolunch en kun je een proefles volgen. De lunch staat klaar om 13.00 uur. De proefles begint om 14.00 uur. Deelname is helemaal gratis. Opgeven: [info@evenwijs.nl](mailto:info@evenwijs.nl) of 06-21637488



epigenetische factoren

## Piramide Ervaringsdag - 9 juni

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.

Zondag 9 juni 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 11.00 uur tot 17.00 uur -> Vrije inloop. Er zijn geen kosten aan verbonden.

Meer info: [www.siemengebanga.nl](http://www.siemengebanga.nl)



## Leerstoornissen en voeding - 14 juni

Leerstoornissen zoals dyslexie, dyspraxie of ADD komen de laatste tijd steeds meer voor. Ook beelddenkers, hoogintelligente en nieuwe-tijds-kinderen vormen een uitdaging voor de meeste begeleiders en leerkrachten.

We gaan deze dag kijken naar het ontwikkelingsproces van onze hersenen en wat daar allemaal voor nodig is. Pre-nataal én post-nataal want de hersenen van de mens zijn pas 'volwassen' als de mens het zelf ook is. Al die tijd (van bevruchting tot volwassenheid) wordt er 'gewerkt' aan de vorming van het centrale zenuwstelsel. Om een idee te geven: het CZS van een pasgeborene neemt 13% van totale gewicht in maar gebruikt 74% van alle energie die het lichaam produceren kan. Daar gaat dus nogal wat in om.



De mens eet drie, vier, soms zelfs vijf keer per dag. Eten is dus belangrijk. Wát je eet is óók belangrijk. Vooral ook omdat bepaalde soorten voeding een bijdrage leveren en andere soorten voeding juist alleen maar uitputten. Er zijn voedingsmiddelen die 'ruis op de lijn' veroorzaken waardoor ze direct invloed hebben op concentratie en aandacht. Er zijn ook voedingsmiddelen die invloed hebben op het corpus callosum. Gaat hier wat fout dan wordt de samenwerking tussen linker en rechter hersenhelft erg lastig. Bovendien zijn ook de 'leerlussen' in de hersenen gebaat bij bepaalde grondstoffen. Zonder deze stoffen kun je wel willen leren maar kún je niet leren. Tijd dus om de voeding van kinderen met een leerstoornis eens grondig onder de loep te nemen. En ja, er is nog van alles aan te doen en te verbeteren. Datum: vrijdag 14 juni. Kosten: 75 euro. Locatie: Nijemirdum. Meer info: [www.evenwijs.nl](http://www.evenwijs.nl). Opgeven: [info@evenwijs.nl](mailto:info@evenwijs.nl).

### Wortel - kastanjetaartjes

1 flinke winterwortel  
75 gram roomboter  
1/2 tl natrium bi-carbonaat  
100 gram dadels  
4 eieren  
125 gram kastanjemeel



Verwarm de oven voor op 170 graden. Rasp de wortel op een fijne rasp. Verwarm een koekenpan en wok de wortelreepjes kort in een drupje olie.

Roer de roomboter cremig. Voeg natrium bi-carbonaat toe en roer de eieren door de boter. Klop het amandelmeel erdoor. Gebruik eventueel een handmixer als het meel teveel klontert. Snij de dadels mooi fijn. Schep dadels en wortelsliertjes door het deegmengsel.

Verdeel het deeg over muffinvormen (je kunt er ongeveer 16 vullen). Schuif de vormen in de oven en bak ze ongeveer 25-30 minuten. Mmmmm (en lekker zoet).

### Choco-plaatkoek

100 gram roomboter  
scheutje agavesiroop of honing  
3 eieren  
4 mokken kokosmeel  
1/2 tl natrium bi-carbonaat  
cacaopoeder  
walnootjes  
gewelde rozijnen



Kokosmeel is eenvoudig zelf te maken door kokosrasp in een koffiemolen te malen.

Roomboter romig roeren met agavesiroop en natriumbicarbonaat. Eieren erdoor roeren. Kokosmeel en cacaopoeder erdoor heen. Het geheel glad roeren. Walnoten in stukjes en gewelde (uitgelekte) rozijntjes erdoor. Eventueel (voor de liefhebber) een klein scheutje rum. Het geheel in een bakplaat op keukenpapier scheppen. Eventueel bestrooien met sesamzaad (staat leuk). 30 - 35 minuten bakken in een oven van 170 graden.

### Hartritmestoornissen

Je hart leeft de hele dag met je mee. Het is een spier die de hele dag 'aan het werk is'. Dit kost begrijpelijkerwijs behoorlijk wat energie. Om voldoende energie te kunnen maken heeft het hart veel mitochondrieën (energiecentrales). Om deze mitochondrieën te kunnen fabriceren is taurine (in bewogen vis en wild) en selenium (vis, schaal en schelpdieren, paranoten) noodzakelijk. De voorkeursbrandstof voor het hart is vet. Om dit in de mitochondrieën te krijgen is carnitine (in wild en bewogen vlees) noodzakelijk. De energie-aanmaak in de mitochondrieën is vervolgens afhankelijk van vitamine B3 en magnesium. Bij energie-aanmaak problemen kan het hart 'steken laten vallen'. Optimaliseer de voeding en neem (tijdelijk) supplementen in om tekorten op te heffen. De gereguleerde overdracht van neuronale prikkels is afhankelijk van choline (eieren) en EPA en DHA (vis, visolie). Bij tekorten zien we een niet gereguleerde overdracht waardoor ritme-stoornissen. Ook hier: optimaliseer de voeding en neem een omega 3 visolie supplement in. De derde 'oorzaak' voor hart-rimestoornissen ligt in het geestelijk-emotionele vlak. Ga na waar je hart sneller van gaat kloppen (wat zou je diep in je hart graag willen) en wat je daarin tegen houdt. Soms maakt je hart je hierop attent...

