

# EvenTijd..

nr. 14

Juli 2013



## Inspiratiekaartje



Wie zijn eigen weg gaat  
kan door niemand  
worden ingehaald....

## Bloedarmoede

Bij bloedarmoede is er sprake van een te laag hemoglobine gehalte in het bloed. Hemoglobine wordt ingebouwd in rode bloedlichaampjes en zorgt voor het vervoer van zuurstof door het lichaam. In de cellen wordt zuurstof gebruikt voor de aanmaak van ATP (cel-energie); reden waarom een bloedarmoede vaak moeheid tot gevolg heeft.

Rode bloedlichaampjes worden in elkaar 'geprutst' met behulp van eiwit. Bij een eiwittekort zien we de hoeveelheid bloedlichaampjes teruglopen, dus ook de hoeveelheid hemoglobine. De meest voor de hand liggende oplossing: eet meer eiwitbronnen (ei, vis, vlees, noten) zodat je beter in de rode bloedlichaampjes komt te zitten. Let op: bij een tekort aan zink kun je eiwitten niet verteren (dus ook niet opnemen). Zet (tijdelijk) een zinkpreparaat in om de eiwitvertering te optimaliseren.

Hemoglobine bevat veel ijzer. Bij een tekort aan ijzer zien we hemoglobine teruglopen. Oplossing: zorg voor meer ijzerbronnen (lever, vlees, vis) in de voeding en combineer deze met vit. C bronnen (groente, fruit). Vermijd melk- of graanbronnen in combinatie met ijzerbronnen; deze verminderen de opname van ijzer (dus géén melk drinken bij het eten, geen vla of yoghurt vlak na het eten en géén pasta, rijst of brood i.c.m. ijzerbronnen).

Hemoglobine wordt in rode bloedlichaampjes gebouwd met behulp van B12. Dus ook een B12 tekort vermindert het hemoglobine gehalte. B12 is te vinden in dierlijke eiwitten (lever, vlees, vis, ei); het gelijktijdig drinken/eten van melk-, graan of suiker vermindert de opname van B12 waardoor ook bij voldoende 'intake' een tekort kan ontstaan. Oplossing: zet tijdelijk een B12 supplement in. Eet eiwitbronnen geïsoleerd of met groente of fruit.

Foliumzuur (B11) helpt B12 bij de inbouw van hemoglobine. Dus ook bij een foliumzuur tekort kan bloedarmoede optreden. Foliumzuur is te vinden in rauwe (blad)groenten. Oplossing: gebruik regelmatig rauwkost en zet een foliumzuur preparaat in.

## Lezingen

Er staan weer een aantal leuke lezingen op het programma

- ◆ 11 september - Eten voor je gezondheid
- ◆ 18 september - Emotional Freedom Techniques
- ◆ 28 oktober - Het zuur-basen evenwicht
- ◆ 12 november - Cholesterol

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

## Sport en voeding - themadag in Soest

Wie veel in beweging is moet goed eten. En daar gaan we al, wat is namelijk goed en wie bepaald dat? Is dat wat we doen, omdat we het altijd zo deden en omdat iedereen het zo doet, eigenlijk wel oké? Of kan het ook anders? Of moet het misschien juist anders?

Deze dag gaan we het uitgebreid hebben over (veel en/of explosieve) beweging en de eisen die daardoor gesteld worden aan het lichaam. Kracht én duursport. We kijken naar verschillende biochemische processen zodat helder wordt wat het lichaam écht nodig heeft in verschillende situaties. Hoe kun je de 'motor' en het 'uithoudingsvermogen' op cellulair niveau optimaliseren? Hoe kun je invloed uitoefenen op 'spiermassa' en hoe op 'vetmassa'. Wat heeft het lichaam nodig om de boel te regenereren, te repareren of om de hersteltijd na een wedstrijd te minimaliseren? Hoe ontstaan blessures en waarom is de een gevoeliger dan de ander? Wat eet je vóór, tijdens of na een training of wedstrijd en wat kun je beter laten staan? Welke voedingsmiddelen werken vóór en welke tégen? Allemaal vragen die tijdens deze themadag beantwoord gaan worden.

We gaan het niet hebben over trainingsschema's en trainingsopbouw, dat is het vakgebied van trainers. We gaan het wél hebben over het lichaam, regeneratie, reparatie en de relatie tussen processen en macro- en micronutriënten.

Datum: dinsdag 24 september.  
Kosten: 75 euro.  
Locatie: Soest.

Opgeven: [info@evenwijs.nl](mailto:info@evenwijs.nl)  
Meer info: [www.evensijs.nl](http://www.evensijs.nl)



## Je immuunsysteem ruimt (ook) kankercellen op...

Het immuunsysteem heeft specialisten in dienst die kankercellen kunnen identificeren en opruimen. Helaas hebben deze kanker-specialisten maar een kort leven. Met een dag of vijf zijn ze oud en versleten. Dan moeten ze vervangen worden door nieuwe en dat kost grondstoffen. Voor het maken van nieuwe kanker-specialisten heb je (veel) eiwitten nodig. Om ze vervolgens te 'trainen' heb je (veel) zink nodig.

Maar ook andere (immuun) cellen slijten en moeten vervangen worden en ook je lever en je hart moeten blijven draaien. Dat kost allemaal eiwitten. Kijk, en dan komt het erop aan. De boel moet - ook bij tekorten - in grote lijnen blijven draaien en specialisten staan niet bovenaan op de prioriteitenlijst; andere zaken zijn écht belangrijker. Bij een eiwittekort zien we dat het immuunsysteem gaat 'inleveren'. Het immuunsysteem gaat steeds simpeler en steeds minder specialistisch worden. Ook bij een zinktekort gaat de boel versimpelen, niet in de laatste plaats omdat je ook zink nodig hebt om eiwitten te verteren (en wat je niet verteert kun je niet opnemen).

Kanker-specialisten hebben om hun werk te kunnen doen (kankercellen identificeren) bovendien veel zwavel nodig. Ook dat kom je veel in (dierlijke) eiwitbronnen tegen maar ook in uien, prei en knoflook. Dus...

De eerste en wellicht meest belangrijke stap *ter voorkoming van kanker* is: zorg dat je goed in de eiwitten blijft zitten. Eiwitten haal je met name uit vis, vlees, eieren, insecten en noten. Peulvruchten bevatten weliswaar eiwitten maar deze zijn lastig te verteren. Voor koemelk en koemelkproducten geldt hetzelfde; er zitten eiwitten in maar je kunt ze lastig verteren. Geitenmelk is (als je melk wilt drinken) een betere keus; dat kun je makkelijker verteren. Nu opletten: 100-150 gram eiwitten als eindproduct (bijvoorbeeld 100 gram vlees of vis) per dag wordt gezien als een 'starvation-hoeveelheid'. Je kunt daarmee net zo'n beetje de boel in de race houden. Wil het lichaam optimaal kunnen functioneren, heb je 350 tot 500 gram gefokt/gekweekt eindproduct per dag nodig (van wild of van insecten heb je minder nodig).



T-killerzellen (geel) ruimen een kankercel (rood) op

Zorg naast eiwitten voor voldoende zink (zit in alles wat uit de zee komt; vis, wieren, algen) of gebruik een zink supplement. Daarmee zorg je in ieder geval dat je de eiwitten die je eet kunt verteren en dat je je specialisten, als ze weer gemaakt worden, kunt 'trainen'.

## Studio TeGast

Studio TeGast is een gezellige studio waar niet alleen gekookt kan worden maar waar ook inspiratie- en themabijeenkomsten zullen worden georganiseerd.

Er wordt met verse, bij voorkeur biologische, producten gewerkt dus je krijgt alleen puur, lekker en (h)eerlijk gezond eten. Dit vraagt soms een andere creativiteit in het koken dan wat we gewend zijn. Onlangs las ik 'je kunt de eettafel zien als een ontmoetingsplek en de maaltijd als een bindmiddel'. Dat spreekt mij aan, eerst samen koken en daarna gezellig aan tafel om samen van de maaltijd te genieten.

Wat staat er in de planning vanaf september 2013?

*Lezingen:* sport en voeding ~ hoe eet je je darmen gezond ~ orthomoleculaire voedingsprincipes ~ vraag maar raak ~ etc.

*Workshops:* lekkere-zelfgemaakte-super-gezonde-taart ~ vegetarisch koken ~ wat eten we in de vastentijd? ~ flying en fingerfoods ~ koken met orgaanvlees ~ voedselallergie en toch heerlijk onbezorgd eten ~ wat doen we met vis ~ etc.

*Groepsarrangementen:* kom eens gezellig met familie, vrienden, collega's koken en eten ~ een buffetje op maat of een ander idee? wij vinden het leuk om te doen.

Meer informatie:

Roelfien Wuestenenk - Nijkamp  
Noordermiddenweg 10-1, Creil  
06-10806164 ~ info@studiotegast.nl



## Gevulde paprika's met broccoli en zalm

10 paprika's (rood en geel)  
3 stronken broccoli  
3 kleine uien  
3 tenen knoflook  
6 eetl. oregano  
300 gram jonge geitenkaas, geraspt  
500 gram zalmfilet  
300 ml groentebouillon



Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de broccoliroosjes van de stronk. Schil de stronk met een dunschiller en snijd de stronk in blokjes. Kook de broccoliroosjes en -blokjes in een pan met ruim kokend water in 4-6 minuten beetgaar. Spoel ze in een vergiet onder koud water en laat ze goed uitlekken. Snipper de ui en knoflook. Verwarm de olijfolie in een steelpan en fruit de ui en knoflook zachtjes glazig. Doe de broccoli met het uimengsel en de oregano over in de keukenmachine of blender en meng alles tot een grove puree. Meng ook driekwart van de kaas erdoor en voeg naar smaak wat zout en versgemalen peper toe. Snijd uit elke paprika in de lengte een reep van 3 of 4 cm breed. Verwijder de zaadlijsten en zaadjes, maar laat het steeltje zitten. Vul de paprika's met de broccolipuree en duw er een plak zalm in. Zet de paprika's naast elkaar in een lage ovenschaal en schenk de bouillon op de bodem van de schaal. Strooi de resterende kaas over de zalm. Maal er nog wat peper over. Schuif de schaal in de oven en bak de paprika's in de oven in 25-30 minuten gaar.

Recept: Roelfien Wuestenenk - Nijkamp  
www.studiotegast.nl

## Zwangerschap en voeding - themadag

Een zwangerschap verloopt niet altijd even vlekkeloos. Het 'gewoon' zwanger worden is vaak al het eerste probleem. Is dat eenmaal gelukt dan is het een kunst om ook zwanger te blijven. En zijn we de eerste periode 'veilig' doorgekomen dan is het nog maar afwachten of we 'probleemloos' door de rest van de zwangerschap rollen. En is het kind eenmaal geboren dan zijn we er nog niet: sommige kinderen

krijgen uitslag of eczeem, darmkrampen of stuipen, zijn allergisch of huilen de hele dag.



Je kunt dan natuurlijk met je handen in het haar gaan zitten en 'wachten' tot het goed komt maar je kunt ook heel goed zelf iets doen. Zéker als je weet dat veel van die klachten terug te voeren zijn op tekorten en voedingsfouten, dus eigenlijk helemaal niet nodig zijn. Beseffen dat je zélf invloed kunt uitoefenen op de zwangerschap en de gezondheid van het kind geeft dat je weer controle krijgt over de situatie.

Tijdens deze themadag gaan we de verschillende ontwikkelingsfasen van het kind in kaart brengen. Bij elke fase gaan we kijken waar de knelpunten zitten; wat er nodig is (of juist niet) om de fase goed te doorlopen; en vooral, wat de specifieke vitamine, mineralen of aminozuur behoefte is. Meestal is het gewoon een kwestie van aanpassing van het voedingspatroon, soms is er iets meer voor nodig.

Datum: zaterdag 14 september. Kosten: 75 euro. Locatie: Nijemirdum. Opgeven: [info@evenwijs.nl](mailto:info@evenwijs.nl)

## Orthomoleculaire voeding - cursus

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 vitaminen 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 maandag 2 t/m vrijdag 6 september (er zijn nog enkele plaatsen vrij). Kosten: 275 euro. Locatie: Nijemirdum. Opgeven: [info@evenwijs.nl](mailto:info@evenwijs.nl)



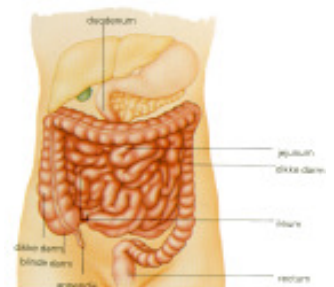
## Antibiotica? dan ook een probiotica

De grootste vijand van een gezonde darmflora is antibiotica. Antibiotica hebben het grote voordeel dat ze bacteriën vernietigen, zodat een ziekte niet doorbreekt. Daardoor worden belangrijke risico's uitgeschakeld, maar wat wel eens vergeten wordt is dat de vernietiging van de darmflora - dat zijn tenslotte ook bacteriën - veel grotere risico's met zich mee kan brengen, vooral op de langere termijn. Er zijn absoluut omstandigheden waarbij het gebruik van antibiotica noodzakelijk is, maar er wordt soms wat te lichtvaardig mee omgegaan. Er wordt een kanon ingezet bij de muggenjacht. Daarbij komt dat antibiotica absoluut niet geschikt is voor het vernietigen van virussen maar soms wel voor dit doel wordt 'misbruikt' met alle gevolgen van dien.

Het massale gebruik van antibiotica vernietigt onze darmflora al op jonge leeftijd. De darmflora speelt een belangrijke rol bij de immuniteit en bij de aanmaak van een heel scala aan hormonen; serotonine (peristaltiek, pijn demping, geluk), GABA (rust, pijnregulatie, angst demping), melatonine (regulatie hormonale ritmes en optimalisatie van het immuunsysteem).

Een verstoorde darmflora (dysbiose) produceert veel toxische stoffen die zich via het lymfe- en bloedvatensysteem over heel het lichaam verspreiden. Bovendien is een dysbiotische darm niet meer in staat schimmels en parasieten onder controle te houden. Deze gaan dan 'helemaal los' met alle gezondheidsondermijnende gevolgen van dien.

Ter geruststelling: antibiotica wordt opgenomen in de bloedbaan waar het z'n werk gaat doen. De vernietiging van de darmflora heeft geen 'antibiotica functie' maar kun je zien als een onbedoelde bijwerking. Je kunt én gebruik maken van de bacteriedodende eigenschappen van antibiotica én voorkomen dat je darmflora vernietigd wordt. Hoe? Je neemt antibiotica in en wacht tot het in je bloed is opgenomen (in de regel na een half uurtje, tenzij er net een stevige maaltijd aan vooraf is gegaan). Als de antibiotica in je bloed is opgenomen gebruik je een hoog gedoseerd darmflora preparaat; een probioticum. Neem een preparaat van een gerenomeerde firma; een yoghurtcultuur of een zuivel drankje met toegevoegde darmbacteriën is absoluut onvoldoende (tenzij je dat met liters tegelijk gaat wegwerken). Probiotica neem je telkens (een half uurtje) nadat je antibiotica inneemt en je hebt/krijgt nauwelijks last van de 'bijwerkingen' van het antibiotica. En je darmen worden daar zéker bij van.

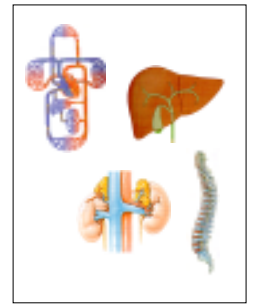




## Medische Biologie - cursus

Alles wat leeft wil overleven. Daarvoor neemt een levend wezen voedingsstoffen op, scheidt afvalstoffen uit en reageert op prikkels van zowel buitenaf als binnenuit. Eten, vluchten, toenadering zoeken, voortplanten, enz, enz.

Elk organisme heeft ook de eigenschap zichzelf te kunnen herstellen als er een verstoring of een beschadiging heeft plaatsgevonden. In de natuurgeneeskunde noemen we dit de innerlijke genezingskracht; iets wat een ieder, in meer of mindere mate, toch écht wel in zich heeft. De werking, of zo je wilt, de snelheid van deze interne 'genezer' is afhankelijk van vele factoren.



Om inzicht te krijgen in deze factoren is kennis nodig van ons lichaam: van de opbouw (anatomie), de werking (fysiologie), de verstoringen die er op kunnen treden (pathologie), de oorsprong (biologie) en de stofwisselingsprocessen (biochemie) die er spelen. Nu niet meteen in paniek raken: we vlechten al deze vakgebieden voor je in elkaar en late onnodige zaken/kennis gewoon weg. Deze cursus is een spannende en vaak ook ontroerende ontdekkingsstocht. We gaan op zoek naar onze innerlijke dokter! We maken kennis met de werkingsprincipes in ons lichaam en hoe deze op elkaar ingrijpen. Maar ook: hoe ziekte kan ontstaan en hoe de eigen gezondheid door middel van eenvoudige interventies is te versterken of te verbeteren.

### Programma:

1. De spijsvertering; opname en vertering.
2. Homeostatische systemen; de bewakers van ons interne milieu.
3. Het bewegingsapparaat; onze steun en toeverlaat.
4. Huid en slijmvliezen; de grens tussen binnen en buiten.
5. Hart en vaten; vervoerder bij uitstek.
6. De lever; onze biochemische fabriek en verdeelstation van stoffen.
7. Het immuunsysteem; leger en opruimploeg.
8. Het zenuwstelsel; informatie en communicatie systeem.
9. Het hormoonstelsel; organisatie- en regelneven.
10. Het stressrespons systeem; onze aan- en uitknop.

Deze cursus is voor iedereen die zich bezig houdt met de eigen gezondheid en voor hen die inzicht willen krijgen in de werking van het lichaam. Deze cursus is een sterk vereenvoudigde versie van de tweejarige opleiding tot Epigenetisch Therapeut. Data: maandag 23 sept, 21 okt, 18 nov, 16 dec, 6 jan, 3 febr, 3 en 31 mrt, 28 april en 19 mei. Kosten: 500 euro (te betalen in termijnen). Locatie: Nijemirdum. Meer info: [www.evenwijs.nl](http://www.evenwijs.nl). Opgeven: [info@evenwijs.nl](mailto:info@evenwijs.nl)

### Boekentip:



Versterk het genezend vermogen van Henk Fransen. Honderd jaar geleden kreeg 1 op de 20 mensen kanker. Vijftig jaar geleden waren dat er 1 op de 5. Nu zijn het er 1 op de 3 en in Amerika al bijna 1 op de 2 mannen! Erfelijkheid speelt hierin een rol maar meer en meer onderzoek laat zien hoe belangrijk leefstijl is wanneer het gaat om ziektepreventie. In deze tijd raken veel mensen 'verstrikt' in de overkill aan informatie op het internet. Het lijkt een jungle van adviezen waarin zelfs de deskundigen elkaar tegenspreken. De schrijvers van dit boek geven je een waardevol overzicht van informatie en maatregelen die je helpen 'weg te bewegen' van ziekte in de richting van optimale vitaliteit en levensvervulling. De factoren worden kort, bondig en in begrijpelijke taal beschreven. Kijk op [www.genezendvermogen.nl](http://www.genezendvermogen.nl) voor meer informatie. Tip: dit boek is kortstondig gratis te downloaden.

## Genieten en meer....

Gea van der Wal: ik ervaar het leven niet bepaald als een 'flat-line'. Het kenmerkt zich door beweging, keuzes, ups and downs, stilstand, vooruitgang, uitdaging, vreemde avonturen. En er zitten soms verdomd pittige vraagstukken en ervaringen bij. Gelukkig beschikken we over vaardigheden om te anticiperen op "this thing we call life". Die veerkracht fascineert me. Ik hou van de natuur, waarin oerkracht, samenhang, de cyclus van het leven en het vermogen tot eindeloos creëren weerspiegeld wordt. Dat inspireert me. Bovendien helpt het mij om positief te blijven, mijn gevoel van verwondering te behouden en dat ook uit te dragen. Veel van de dingen die ik doe hebben te maken met Verbinding en met Dienstbaarheid aan het Groter Geheel. Ik heb ontdekt dat de keuken voor mij dé plek is om hier vorm aan te geven. Hoe maf het soms ook is om juist datgene te doen waarvoor ik *niet* naar school ben geweest. Van eten bereiden word ik gewoon heel erg blij. En het is gaaf, als mensen proeven dat hun eten met zorg, liefde en aandacht is klaargemaakt. That makes my day!



Gea van der Wal

Vanaf september ga ik voor de Opleiding Epigenetisch Therapeut van Evenwijs de lunch en de lekkernijen verzorgen. Kijk, dát is een uitdaging die helemaal bij me past. Vooral ook omdat het de bedoeling is dat de lunch aansluit bij het thema; gaat het tijdens een lesblok over bindweefsel, dan krijgen de cursisten bindweefsel reparerend en ondersteunend voedsel....Mmmm, ik heb er nu al zin in!

Meer informatie: Geardleven ~ Gea van der Wal, Hillegom ~ 06-18436556 ~ [info@geardleven.nl](mailto:info@geardleven.nl) ~ [www.geardleven.nl](http://www.geardleven.nl)