



EvenTijd..

nr. 15 Augustus 2013



Inspiratiekaartje



Als je geen tijd hebt voor
gezondheid moet je tijd
nemen voor ziek zijn....

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

Kruidenolie zelf maken

Kruidenolie kun je op een eenvoudige manier zelf maken en het is er nu de tijd voor. Het beste tijdstip van verzamelen is in de ochtend op een droge dag, in ieder geval moet de dauw opgedroogd zijn. Zorg dat je het juiste kruid of bloemetje plukt. Raadpleeg bij twijfel altijd een deskundige.

Recept

Verzamel verse bloemen, bloemtoppen of blaadjes (droog - dauw eraf) en doe deze in een (schone en droge) glazen pot. Schenk er milde olijfolie op tot de planten onder staan. Dek de pot af met een doekje of gaasje (vooral niet met een deksel). Op deze manier kan het vocht uit de planten mooi verdampen (en voorkom je rotting en bederf). Zet het doekje eventueel vast met een elastiekje. Zet de pot op een zonnige plaats (op de vensterbank bijvoorbeeld) en roer de eerste dagen de inhoud af en toe door. Laat de pot minstens twee weken in de zon staan. Na twee weken de olie afzeven door een dunne doek of een thee filter. Giet de olie in donker bruine flesjes en sluit ze goed af.

Bloemen

Je kunt olie maken van veel verschillende soorten bloemen, de werking hangt af van de soort die je gebruikt. Bijvoorbeeld:

- St.Janskruid olie - verwarmend en wondhelend;
- Kamille olie - verzachtend;
- Kaasjeskruid olie - bij verkoudheden;
- Rozemarijn olie - verwarmend en doorbloedingbevorderend;
- Goudsbloem olie - wondhelend en verzachtend;
- 3 kleurig viooltje olie - bij huidproblemen.

Blaadjes

Van sommige planten kun je ook de blaadjes gebruiken. Dit kan alleen met planten die heel sterk ruiken en dus veel etherische oliën bevatten (eik dus niet). Ook hier hangt de werking af van het soort kruid. Bijvoorbeeld:

- Tijm olie - bij verkoudheden;
- Rozemarijn olie - bij spier en gewrichtspijnen;
- Jeneverbes olie - bij reumatische klachten.



St. Janskruid
Goudsbloem



Kamille
Kaasjeskruid

Dit is slechts een kleine keuze van de mogelijkheden en je kunt zelf ook experimenteren met andere bloemen, bloemtoppen of blaadjes.

Gebruik

Deze zelfgemaakte kruidenolie kun je gebruiken om je huid te verzorgen, je kunt ermee masseren, je kunt ze gebruiken om er zalven mee te maken en je kunt ze zelfs gebruiken bij je eten, door een heerlijk frisse salade bijvoorbeeld. Het leuke is dat je zelf steeds meer mogelijkheden, toepassingen en variaties ontdekt.

Aspartaam

Aspartaam is in 1965 door een Amerikaanse scheikundige ontdekt. In 1973 hebben onafhankelijke onderzoekers aangetoond dat het het zenuwstelsel aantast en dat het zeer kankerverwekkend is. Toch werd het in de jaren 80 op de markt gebracht. Het gaat hier om het allercontroversiële additief van de eeuw; behalve dat het economisch veel opbrengt veroorzaakt het enorm veel gezondheidsklachten. Bekende bijwerkingen van aspartaam zijn: hoofdpijn, darmstoornissen, diarree, buikpijn, slapeloosheid, gewichtstoename, hyperactiviteit, concentratiegebrek, humeurigheid zonder duidelijke aanleiding, schildklieraandoeningen, suikerziekte, etc.



Aspartaam bevat drie stoffen: phenylalanine (50%), asparagidezuur (40%) en de overgebleven 10% bestaat uit methyl-esters die, eenmaal ingeslikt, zich omzetten in methanol, een zeer giftige stof. Vervolgens zet deze methanol zich om in formaldehyde (zit ook in asbest en is even giftig als cyanide en arsenicum), in mierenzuur en in diketopirezine (DKP), stuk voor stuk verantwoordelijk voor tumoren.

Aspartaam behoort tot de familie van de excitotoxinen, dat wil zeggen dat het de trieste mogelijkheid heeft om de neuronen in de hersenen te stimuleren waardoor ze beetje bij beetje afbreken. Aspartaam is derhalve uitstekend in staat het zenuwstelsel te vernietigen en daardoor de werking van andere organen te verstoren. Aspartaam tast het immunsysteem aan (verschuiving richting TH2) en verstoort methylieringsprocessen. Het eerste is al niet fijn maar het laatste is helemaal niet handig. Methylering speelt zich namelijk af op DNA niveau. Bij alles wat het DNA doet (hormonen maken en omzetten, de cel repareren, zichzelf vermenigvuldigen, etc.) moet er gemethyleerd worden en als dan de methylering verstoord wordt....

Aspartaam staat onder verschillende namen bekend: Aspartaam, Aspartam (met name in medicijnen) en E951. Alle producten waar het in zit moeten vermelden: bevat een bron van phenylalanine, als waarschuwing voor mensen die er allergisch voor zijn. Het zit met name in alle light en 'zonder suiker' spullen. Ook tref je het aan, daar waar je het niet verwacht, namelijk in vleeswaren, in sommige voedingssupplementen (vitaminen, mineralen) met name als dit voor kinderen is (lekker zoet), in gewone toetjes, in gewone ijsthee, in maaltijdvervangers, etc. Het is dus wel opletten als je boodschappen gaat doen.

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.

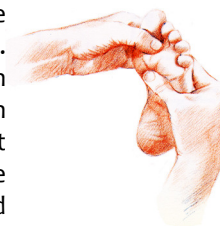
We gaan het niet hebben over trainingsschema's en trainingsopbouw, dat is het vakgebied van trainers. We gaan het wél hebben over het lichaam, regeneratie, reparatie en de relatie tussen processen en macro- en micronutriënten.



Datum: dinsdag 24 september. Kosten: 75 euro. Locatie: Soest. www.evenwijs.nl
Opgeven: info@evenwijs.nl

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.



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 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.

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

De opleiding duurt 5 x 2 dagen en start in november. Data: 15 en 16 nov, 13 en 14 dec, 17 en 18 jan, 21 en 22 febr, 21 en 22 mrt. Het cursusgeld (550 euro) kan in termijnen betaald worden. Kijk voor meer informatie op www.evenwijs.nl. Opgeven kan via info@evenwijs.nl of 06-21637488.

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 om de fase goed te doorlopen; en wat de specifieke vitamines, mineralen of aminozuur behoefte is. Meestal is het gewoon een kwestie van aanpassing van het voedingspatroon, soms is er iets meer nodig.

Datum: zaterdag 14 september. Kosten: 75 euro. Locatie: Nijemirdum. Opgeven: info@evenwijs.nl

Een beroerte en dan?

Een herseninfarct, in de volksmond ook wel beroerte genoemd, ontstaat door een blokkade van een bloedvat in de hersenen. Een deel van de hersenen komt zonder zuurstof en voedingsstoffen en ondervindt hiervan schade en gaat minder functioneren of sterft af. De gevolgen van een infarct zijn vrijwel hetzelfde als die van een hersenbloeding. Soms vallen er functies (het besturen van je rechterarm bijv.) of delen van functies uit. Gelukkig zijn de hersenen heel plastisch; ze kunnen regenereren (herstellen). Maar....voor niets gaat de zon op.

Neuroneogenese is het proces van nieuwvorming en regeneratie van neuronen (zenuwcellen). Dit proces wordt bevordert door BDNF (Brain derived neurotropic factor) en retinol-zuur (vitamine A). Serotonine heeft een stimulerend effect op BDNF. Vitamine D en EPA en DHA hebben een regulerend effect.

Reguleren is mooi maar je hebt ook grondstoffen nodig. Neuraal weefsel is opgebouwd uit eiwitten en vetten. Triptofaan, de voorloper van serotonine (het gelukshormoon) en tyrosine, de voorloper van dopamine (initiatief en zin in beweging), vormen de voornaamste eiwitten. EPA en DHA (omega 3 vetzuren) vormen de vetten. Kijk en dán kan de boel in de knel komen. Als je tyrosine en triptofaan gebruikt voor de reparatie schiet er weinig over om gelukkig te zijn en te willen bewegen. En bewegen is nou juist een stimulator van BDNF.

Bovendien: intermitterend vasten (af en toe gewoon niet eten), brain jogging (je hersenen gebruiken) en een stimulerende omgeving (en dan vooral een nieuwe omgeving (reizen)) blijken regeneratie te stimuleren.

Regeneratie wordt geremd door stress, zwenkingen in de bloedsuikerspiegel en vrije radicalen. Allemaal processen die kunnen worden veroorzaakt door foute voeding (veel suikers en granen, weinig groente en fruit, weinig eiwitten en de verkeerde vetten), verveling en een zittend leven. Medicijnen zijn ook niet onschadelijk: glucocorticosteroiden (dexametason bijv.) en antidepressiva remmen de neuroneogenese. Roken en overtollig alcoholgebruik versterken ook het verval (versterf).

Kort samengevat komt het erop neer dat je (beslist en in grote hoeveelheden) vitamine A en D (lever, levertraan), EPA en DHA (vis, visolie) en tyrosine en triptofaan (in wilde vis, schaal en schelpdieren, lamsvlees, bewogen (!) vlees en bewogen (!) gevogelte) nodig hebt. Verder: groente en fruit leveren veel anti-oxidanten, werken anti-trombotisch en versterken de vaatwanden. Transvetten (margarines, halvarines en fabrieksvoedsel) en linolzuren (zonnebloemolie) werken trombotische processen in de hand en remmen significant de regeneratie. Dus: roomboter, kokosvet en olijfolie erin, andere smeersels, bak- en braadboel en kant- en klaarpullen eruit.

Wil je het proces ondersteunen: Mucuna Pruriens levert Dopamine en Griffonia Simplicifolia levert Serotonine. Beide zijn als supplement (capsule) te verkrijgen. Ginkgo Biloba (als tinctuur of capsule) verbetert de doorbloeding en versnelt het herstel.

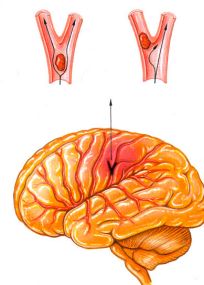
Kom zaterdag 31 augustus naar onze
Per-Gezellige Nazomermarkt!
Studio TeGast &
Eet Goed Voel je Goed

Handgemaakte Zeep
Verse Pasta
Kruidenvrouw
Aromatherapie
Imker
Boeken
Lekkere Hapjes
... en nog veel meer!



Waar: Studio TeGast
Noordermiddenweg 10-I te Creil
Tijd: 11.00 - 16.00
Toegang: Is gratis!
Meer info: www.studiotegast.nl

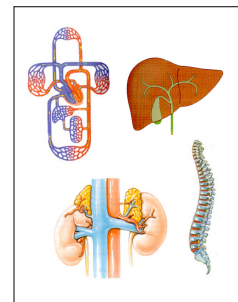




Medische Biologie - cursus

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 ontdekkingstocht. 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. Opgeven: info@evenwijs.nl

Etenswijs

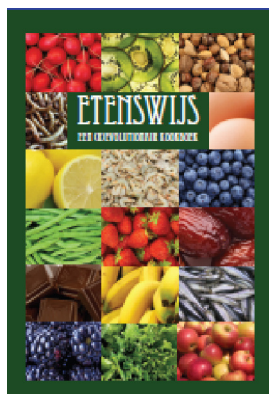
Helemaal nieuw is het (r)evolutionaire kookboek EtensWijs. Het kookboek telt 187 pagina's en staat boordevol leuke, geinige, aparte en vooral bijzondere gerechten.

Alle gerechten zijn namelijk afgestemd op de werking van het menselijk lichaam en de bouwstoffen die het in een bepaalde situatie nodig heeft. Zo zijn er onder andere gerechten opgenomen voor de regulatie van de energie aanmaak, de spijsvertering en de detoxificatie. Maar wil je graag de methylering ondersteunen of de HPA-as reguleren? Ook dat soort gerechten kun je in EtensWijs vinden.

Het boekje is het resultaat van de noeste arbeid van de 1e jaars studenten van de opleiding 'Epigenetisch Therapeut'. Er hebben in totaal 36 therapeuten aan meegewerkt.

Heb je interesse in het boekje? Het is uitsluitend verkrijgbaar bij de auteurs. Het boekje kost 15 euro.

Bij Evenwijs (in de leslocatie) kun je het boekje natuurlijk ook kopen.



Vanaf 10 boekjes kun je het aanschaffen voor de wederverkoop en krijg je korting. 10 boekjes of meer kun je bestellen via info@evenwijs.nl.

Makreelmousse in zeewier

Ingrediënten

- 1 gerookte makreel
- 4 vellen zeewier (nori)
- 1 ui
- 2 bosuitjes
- 1 kleine prei
- mespuntje curcuma
- mespuntje gemberpoeder
- ½ citroen
- 2 eetlepels (zelfgemaakte) mayonaise



Bereiding

De makreel schoonmaken en in stukjes in een schaal doen. Ui, prei en bosui heel fijn snijden en erbij doen. Curcuma, gemberpoeder, citroen en mayonaise erbij en dit door elkaar prakken.

Smeer op ieder vel zeewier wat mousse zodat de zeewier voor 2/3 bedekt is met de makreelmousse. Rol er dan een mooie rol van (begin aan de kant van de mousse te rollen).

Pak de rollen in huishoudfolie en leg ze in de koelkast. Laat lekker intrekken en snij ze daarna in stukjes. Serveer ze als voorafje of als borrelhapje.

Uit: EtensWijs

Recept: Magda Vreeburg

Proces: Methylering