



EvenTijd..

nr. 16

Mei 2014



Gezwets in de ruimte

Volgens de quantumfysica is álles opgebouwd uit energie. Het ene is echter meer verdicht dan het ander. Zo is de ene vorm concreet tastbaar terwijl de andere vaag en ongrijpbaar is.

Alles is energie en inherent aan energie is dat het mee-resoneert met zijn omgeving. Je gedachten zijn ook energie. Als die voortdurend het signaal uitzenden: 'dat kan ik niet' dan gaat je lichaam mee-resoneren en kun je het inderdaad niet. Datzelfde geldt voor een (hardnekkige) boodschap van je ouders. Als kind kun je dan niet anders dan deze boodschap uitdragen...



Elke energie-boodschap laat zich zien. Sommige signalen pikken we snel op, andere signalen moeten hardnekkiger aanwezig zijn voordat we ze opmerken. Zo herbergt ook elke ziekte en elke klacht een boodschap. Een deel van de boodschap kun je zien aan de buitenkant; de manifestatie van de klacht. Een deel zit echter verstopt van binnen; de innerlijke boodschap. Het lastige van de innerlijke boodschap is dat je daar niet met je denken bij kunt. Daar moet anders naar kijken....

We gaan het tijdens deze themadag hebben over vage en ongrijpbare zaken. En die proberen we dan tastbaar te maken. Energie en energiewerk dus. We behandelen dat wat ter tafel komt dus ook jouw vragen zijn belangrijk.

Datum: zondag 22 juni. Tijd: van 9.30 tot 16.00 uur. Locatie: Nijemirdum. Kosten: 65 euro. Opgeven: info@evenwijs.nl

Zomer Buitenweek

De zomer-buitenweek is een week waarin kruiden, bloemen, zaden, groente en fruit centraal zullen staan. We gaan de natuur in en zoeken onze eigen spullen bij elkaar. En daarmee gaan we koken en bakken en braden. Stampen en mengen en klutsen. Lekker eten uit de natuur want er is, in tegenstelling tot dat wat ze je altijd hebben wijsgemaakt, verdacht veel wél eetbaar. We storten ons op taarten, soepen, toetjes, drankjes en nog veel meer gekke, leuke en handige dingen. Wat dacht je van klaproos-pesto, springbalsamien-tempura of zevenblad-taart?

Naast eetbare planten kom je natuurlijk ook veel geneeskrachtige planten tegen. Om deze geneeskracht beschikbaar te krijgen maken we onder andere thee, zelf en tinctuur. Bovendien storten we ons op de fabricage van pillen en poeders. Kortom: er is meer dan genoeg om deze week te vullen.

Datum: van maandag 14 t/m vrijdag 18 juli dagelijks van 9.30 tot 16.00 uur.
Kosten: 295 euro. Inclusief koffie, thee en materialen.
De lunch zoeken we zelf bij elkaar.

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 wegrepen 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. Met EFT kun je jezelf bevrijden van deze belemmeringen. EFT geeft je weer aan jezelf terug.

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.

Datum: woensdag 21 mei. Tijd: van 19.30 tot 22.00 uur. Docent: Siemen Banga. Locatie: Nijemirdum. Kosten: 15 euro. Opgeven: info@evenwijs.nl of 06-21637488.



Siemen



Epigenetisch Veterinair Coach - basismodule

Alles wat leeft wil overleven. Daarvoor neemt een levend wezen voedingsstoffen op, scheidt afvalstoffen uit en reageert op prikkels van zowel buitenaf als binnenuit. Elk organisme heeft ook de eigenschap zichzelf te kunnen herstellen als er een verstoring of een beschadiging heeft plaatsgevonden. In de complementaire geneeskunde noemen we dit de innerlijke genezingskracht. Een fenomeen wat elk zoogdier in zich heeft.

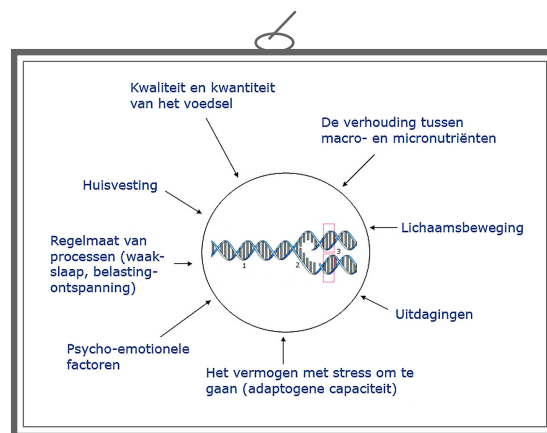
Uitgangspunt van deze veterinaire basismodule is de klinische Psycho-Neuro-Endocrino-Immunologie. Binnen de kPNI wordt gekeken naar de interactie tussen psychologische, neurologische, endocrinologische en immunologische processen.

Programma

- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| 1. Homeostatische systemen | 5. Bindweefsel en beweging |
| 2. Detoxificatie systemen | 6. Energieproductie |
| 3. Het immuunsysteem | 7. Endocrinologie |
| 4. Ontstekingen | 8. Veterinair onderzoek |

Na het volgen van de basismodule kan men drie aanvullende modules volgen: Hond & Kat Paard en Landbouw Huisdieren. De informatie wordt in begrijpelijke taal gebracht en is ook zonder medische vooropleiding goed te volgen. Bij elke les wordt een hand-out verstrekt zodat de stof thuis nogmaals na te lezen is.

Data: 26 en 27 oktober; 23 en 24 november; 14 en 15 december; 11 en 12 januari 2015. Tijd: van 9.30 - 16.00 uur. Locatie: Nijemirdum. Kosten: 640 euro (te betalen in termijnen). Opgeven: info@evenwijs.nl



epigenetische factoren

Parasieten voeren of afvoeren?

Parasieten zijn échte mee-eters. Ze 'teren' op een gastheer zonder daar iets voor terug te doen. Parasieten kom je overal in de natuur tegen. Veel parasieten hebben een cyclus waarbij ze in verschillende situaties een andere gedaante aannemen.

Soms krijg je ongemerkt eitjes van parasieten (cystes) binnen; vaak nadat je op de een of andere manier in contact bent gekomen met ontlasting. Op zich kan dit zomaar gebeuren, via een deurklink, de zandbak, etenswaren of de wc-kraan. Vaak heb je dan direct daarna iets te eten in je mond gestopt. De oude gewoonte om je handen te wassen voor je gaat eten is dan ook zo gek nog niet.

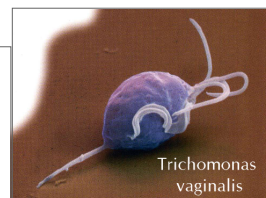
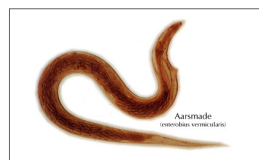
Je maagzuur is in staat deze eitjes te doden, maar dan moet je er niet alles aan doen om dit maagzuur te 'zoeten'. Suiker, graan, melk en melkproducten hebben invloed op je maagzuur. Eet je regelmatig deze producten, dan 'zoet' je het maagzuur en kunnen parasieten eitjes zomaar in je darm terecht komen. En daar gaan ze (als ze niet tegengehouden worden) groeien. Maar dat niet alleen: ze vallen ook je darmwand aan. Het uiteindelijke doel hiervan is dat ze dan bij je bloedbaan kunnen. Daar breken ze rode bloedlichaampjes af zodat het ijzer (uit hemoglobine) vrijkomt. En daar gaan ze dan nóg harder van groeien en zich vermenigvuldigen. Via de ontlasting kunnen de cystes buiten het lichaam terecht komen om vervolgens een andere 'gastheer' te besmetten.

In je darmwand zit een prachtig systeem om 'vandalen' tegen te houden. De eerste verdediger die ze tegenkomen is lactoferrine. Deze verdediger heb je 'meer' naarmate je meer beweegt en je spieren gebruikt. Maar ook rauw kippe-eiwit of rauwe moeder-melk bevat lactoferrine (doe daar je voordeel mee). De tweede verdediger die parasieten tegenkomen is sIgA (secretorisch immunoglobuline A). De aanmaak van deze verdediger is afhankelijk van zwavel (ei, vis, vlees, insecten) en essentiële suikers (zeewier, zongeringpte groente en fruit vezels, insecten, beenmerg). Jouw eigen sIgA's worden verzwakt door koemelk en koemelkproducten waardoor 'vandalen' makkelijker kunnen oprukken. De derde verdediger die ze tegenkomen is bèta-defensine. Deze 'leeft' in de darmwand. Beta-defensine heeft vitamine A, D (levertraan), DHA (visolie) en zink (alles uit de zee, pompoenpitten) nodig om z'n werk te kunnen doen. Linolzuur (zonnebloemolie, margarines, etc.) verzwakt deze derde verdediger waardoor parasieten inderdaad bij de bloedbaan kunnen komen.

Tot zover de verdedigers. Nu de 'vandalen' zelf. Deze 'doen' het erg goed op suiker, graan (muesli, brood, pasta, etc.) en linolzuur (zonnebloemolie, margarines, etc.). Daar gaan ze lekker van groeien. Ze hebben een hekel aan vezels uit groente, fruit en kokos (geraspte kokos). Ook kokosolie/vet heeft anti-parasitaire eigenschappen waardoor ze verzwakken. Dus...

Verder hebben veel keukenkruiden en specerijen anti-parasitaire eigenschappen. De belangrijkste 'killers': curcuma (geelwortel), gember, kruidnagel, oregano, basilicum knoflook en tijm.

Je kunt nu zelf kiezen: voeren of afvoeren...



Inspiratiekaartje



Dadels

Er zijn ongeveer 400 verschillende dadelsoorten. Ze groeien aan dadelpalmen die voornamelijk in Zuid-Azie en Afrika groeien. Ze behoren tot de eerste vruchten die gecultiveerd werden. Een dadel is een gezond alternatief voor geraffineerde suikers. Ze leveren een groot aantal essentiële voedingsstoffen. Ze zijn rijk aan kalium, calcium, kobalt, koper, ijzer, magnesium, mangaan, fosfor, natrium, zink en selenium. Bovendien bevatten dadels 23 soorten aminozuren, waarvan een aantal niet in de meest gegeten fruitsoorten zoals sinaasappels, appels en bananen zitten. Woestijnvolken gebruiken dadels als voornaamste voedingsbron als ze soms wekenlang door de woestijn trekken. Dat zegt feitelijk genoeg.

Dadels zijn makkelijk te verwerken in voedingsmiddelen die je wilt zoeten maar ook heerlijk als 'koekje' bij de koffie of thee. Even opletten als je dadels koopt; er zijn varianten waar glucosestroop overheen zit (en echt handig is dat niet).

De overgang

De overgang of menopauze luidt het einde van de vruchtbare periode in en doet de vruchtbare vrouw veranderen in een wijze vrouw. Deze verandering wordt in elke cultuur anders ervaren. Ook over het woordje 'wijs' lopen de meningen uiteen. Het inzetten van de overgang kan gepaard gaan met tal van symptomen: opvliegers, uitdrogen van de vagina, vocht vasthouden, toename van het lichaamsgewicht, verminderd libido, stemmingswisselingen (depressie, prikkelbaarheid), etc.

In de vruchtbare periode hebben vrouwen onder invloed van oestrogeen veel hoog-gevoelige cortisoleceptoren. Er is in deze periode weinig cortisol nodig voor een stress-respons. En dat is maar goed ook want cortisol werkt abortief. Tijdens de overgang zien we, onder invloed van testosteron meer laag-gevoelige cortisoleceptoren verschijnen. Deze receptoren hebben veel meer cortisol nodig voor hetzelfde stress-effect. Je ziet: het stress-respons systeem moet helemaal anders ingericht worden. En dan hebben we meteen de eerste overgangs-blokkade te pakken. Uit een rijdende trein kun je niet overstappen. Dus zolang jij emotioneel in de stress zit. Stress omdat je niet weet wat met je leven te doen nu je zorgtaken wegvallen (de kinderen de deur uit), stress omdat je 'jong, fris en fruitig' moet blijven (want oud is niet hip), stress omdat...

Maar ook lichamelijke stress blokkeert. De meest voor de hand liggende: stress omdat je te weinig vocht en mineralen binnenkrijgt, stress omdat je te veel suiker binnenkrijgt. Stress omdat je tekorten hebt. Maar ook stress omdat je een candida- of parasieten infectie hebt.

De meest effectieve interventies: los 1/4 tl ongeraffineerd zeezout op in een liter water en drink daar 2 liter per dag van. Halveer de hoeveelheid suiker en granen. Voer de hoeveelheid eiwitten (vis, vlees, ei) op en verdubbel de porties groente en fruit. Je krijgt dan ineens allemaal zaken binnen die je nodig hebt om de boel 'te regelen'. Koop een potje P5P (dit is B6 in omgezette vorm) en neem dit dagelijks in. B6 tekorten (worden veroorzaakt door stoffen die in graan zitten en) leveren namelijk onherroepelijk 'hormonaal gedoe' op. Magnesium verhoogt de energie-aanmaak; ook dit is handig als je iets voor elkaar wilt krijgen.

Fyto-oestrogenen zorgen voor het afvangen van oestrogenen. ook daardoor wordt het makkelijker over te stappen. De krachtigste fyto-oestrogenen zijn lijnzaad en rode klaver. Lijnzaad kun je verwerken in je eten en rode klaver is als tinctuur verkrijgbaar.

Voeding - basiscursus

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 1 t/m vrijdag 5 september. Kosten: 295 euro. Locatie: Nijemirdum. Opgeven: info@evenwijs.nl



Piramide Ervaringsdag - zondag 18 mei

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

Zondag 18 mei 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.siemembanga.nl

Basiscursus manuele lymfedrainage

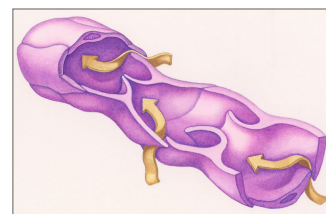
Manuele lymfedrainage is een zacht pulserende en rustgevende massage. Het is een techniek die 'uitgevonden' is door dr Vodder. In diverse klinieken wordt manuele lymfedrainage toegepast bij de behandeling van lymfe-oedemen. In de loop van de tijd zijn hier echter veel andere toepassingen bijgekomen. Met manuele lymfedrainage stimuleer je de afvoercapaciteit van het lymfesysteem waardoor weefselvocht en afvalstoffen sneller afgevoerd worden. Afhankelijk van de situatie kan dit zelfs met 75% verhoogd worden. Kijken we naar de werking van het lymfesysteem dan valt op dat het systeem niet alleen weefselvochten, ziektekiemen en afvalstoffen uit het lichaam verwijdert maar ook spanningen en emoties. Feitelijk alle dingen die er niet in horen of die niet meer bij je passen. Hierdoor helpt het lymfesysteem je feitelijk om (meer van) jezelf te zijn.

Manuele lymfedrainage heeft daarnaast een positieve invloed op het vegetatieve zenuwstelsel. Het vegetatieve zenuwstelsel regelt basale lichaamsfuncties zoals de bloedsomloop, de ademhaling, de uitscheiding en de stofwisseling. Het vegetatieve zenuwstelsel heeft als taak het interne milieu constant te houden en de werking van de organen aan te passen aan de situatie in de omgeving. Dit gebeurt door middel van twee regelsystemen namelijk de sympaticus en de parasymphaticus.

De sympaticus zorgt voor de aanpassing van het lichaam aan inspanning en situaties van stress. De parasymphaticus is verantwoordelijk voor rust, ontspanning, reiniging, opbouw en herstel. Met manuele lymfedrainage stimuleer je juist de werking van het parasymphatisch zenuwstelsel. Hierdoor werkt deze techniek ondersteunend bij verschillende ziekteprocessen. Denk hierbij aan ADHD, depressiviteit, burn-out, verslavingen, pijnklachten, ontstekingsziektebeelden, overbelaste spieren en pezen, slecht helende wonden, slechte weerstand, etc. Bovendien kun je er bijzonder mooi reinigungs- en vastenkuren mee ondersteunen.

Om manuele lymfedrainage toe te passen is een gedegen kennis van het lymfe systeem een absolute voorwaarde. We gaan ons tijdens deze basiscursus uitgebreid bezighouden met de werking en de anatomie van het lymfesysteem. We wisselen theorie af met praktijk en gaan veel, erg veel op elkaar oefenen.

Data: van maandag 6 t/m vrijdag 10 oktober. Locatie: Nijemirdum. Tijd: van 9.30 tot 16.00 uur. Kosten: 295 euro. Opgeven: info@evenwijs.nl



Bloemkool paëlla

4 personen

Ingrediënten

2 el kokosvet	500 gr mosselvlees (diepvries)
1 ½ ui	1 blikje makreel
1 kleine prei	1 bakje hollandse garnalen
2 teentjes knoflook	2 mokken geraspte bloemkool p.p.
1 rode paprika	2 el garam massala (kerrie)
1 groene paprika	2 el tamari of soju
1 gele paprika	
2 stelen bleekselderij	

Bereiding

Tip: Zorg dat de mosselen ontdooid zijn voor je begint. Haal ze ruim van tevoren uit de diepvries, of spoel ze kort af onder koud stromend water. Overtollig vocht afgieten.

Snipper de ui. Snij prei, paprika's en bleekselderij in stukjes. Smelt 1 eetlepel kokosvet in een ruime braadpan en roerbak de ui, prei en paprika en bleekselderij op middelhoog vuur tot de groenten gaar zijn. Voeg uitgeperste knoflook toe. Voeg Garam massala en soju toe en roer door op laag vuur. Naar behoefte bijkruiden met peper en zout.

De makreel uit blik toevoegen (zonder vocht of olie). De ontdooid en uitgelekte mosselen en de geraspte bloemkool toevoegen. Nog even doorwarmen totdat mosselen en makreel op temperatuur zijn. Verdelen over de borden en de garnalen toevoegen.

Uit: EtensWijs

Recept: Gea van der Wal

