



EvenTijd..

nr. 17 oktober 2014



Inspiratiekaartje



Wees gewoon jezelf,
er zijn al genoeg
anderen....

Lezingen

De volgende lezingen staan op het programma:

- * 20 oktober - Cholesterol
- * 21 oktober - Emotional Freedom Techniques
- * 27 november - Essentiële suikers

Locatie: Nijemirdum. Tijd: 19.30 - 22.00 uur. Kosten: 15 euro.
Reserveren: info@evenwijs.nl

Kankerpreventie

Tijdens deze themadag gaan we kijken welke fasen een normale cel doorloopt voordat er überhaupt sprake is van een kankercel. Wat doet het lichaam om deze ontwikkeling te remmen en hoe weet een kankercel zichzelf te beschermen tegen deze aanvallen? We gaan kijken naar de zaken die een kankercel nodig heeft om zich lekker te voelen en naar zaken die een kankercel doen uitgroeien tot een gezwel (tumor). Pas als we weten wat er gebeurt kunnen we heel gericht preventieve maatregelen nemen. Maatregelen die ons lichaam helpen de boel onder controle te houden. Maatregelen die voorkomen dat de zaak écht uit de hand loopt. We gaan het nadrukkelijk niet hebben over de behandeling van kanker, dat is voorbehouden aan specialisten en therapeuten. Datum: zaterdag 18 oktober. Locatie: Creil. Kosten: 75 euro. Kijk op www.studiotegast.nl voor meer informatie. Opgeven kan via info@studiotegast.nl of via 06-10806164.

De medicijnkast

Het is toch elk jaar weer een wonder. Maar het is gelukt, ze hangen er weer aan. Mooi rond, zwart en glimmend. Als kleine tabletjes. En dat kan ook bijna niet anders. Ze hangen tenslotte aan de groene medicijnkast, de vlier. Vroeger had je gewoon een vlier in de tuin. En niet alleen vanwege de geneeskracht maar ook om boze geesten en vliegend ongedierte buiten de deur te houden. Om het vee tegen tovenarij te beschermen en om de goede geesten aan te trekken. Een struik dus die je niet voor de gek houdt. Een struik die zijn mannetje staat. Ook in bizarre situaties....

En als we dan wat verder kijken dan onze neus lang is komen we ook interessante toepassingen tegen van de vlier. Gekneusde vlierblaadjes zijn de pest voor aambeien en blauwe plekken. Ze verdwijnen mét de boze geesten, weg ermee! Thee gezet van de blaadjes werkt bloedzuiverend, hup de bezem erdoor! Vlierbloesem thee is een prima middel tegen verkoudheid en griep. Ze werkt ontstekingsremmend en zet aan tot zweten, alles eruit wat er niet in hoort! En het schijnt dat appels langer goed blijven als je er vlierbloesems tussen legt. Zou dat misschien iets van doen hebben met de goede appelgeesten? Je weet het nooit met die vlier. Een aftreksel van de bast is een uitstekend middel tegen braken en diarree. En alsof dat allemaal nog niet genoeg is: de bessen zitten boordevol bioflavonen, vitamine C en essentiële suikers. Ze zijn een probaat middel bij reumatische aandoeningen en blaasontstekingen en werken bijzonder weerstandsverhogend. Let wel: de bessen niet rauw eten maar verwerken tot siroop, gelei, jam of sap. Dat heet nou lekker gezond.

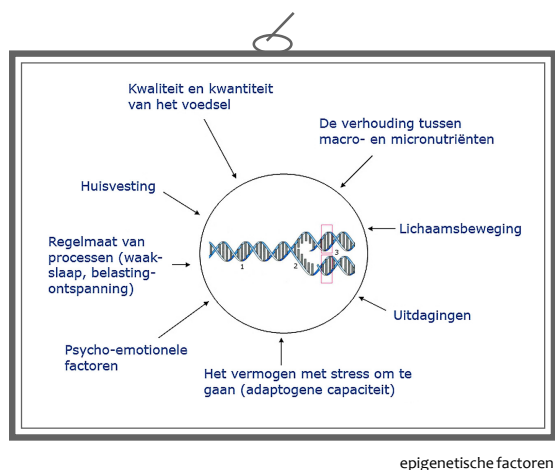
En omdat het ook lekker mag wezen het recept voor een vlierbessen likeur. Pluk een paar trossen vlierbessen. Rits de bessen van de takjes. Neem 300 gram bessen, 100 gram kokosbloesemsuiker, twee anijssterren en een fles gewone brandewijn (35%). Doe dit samen in een fles en sluit goed af en zet het geheel op een donkere plaats. De eerste week elke dag even omschudden. Na 2 maanden de likeur uitzeven. Met een beetje geluk haalt ie de kerst nog... De vlier, ik zei het al eerder, die hou je niet voor de gek. Zelfs in een borrel weet hij nog iets gezonds te smokkelen. De likeur, met mate gedronken uiteraard, sterkt maag en nieren en is bovendien bloedreinigend. Toch knap van de vlier. Volgend voorjaar zijn er weer volop vlierbloesems, benieuwd wat we daar van gaan maken.....



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
2. Detoxificatie systemen
3. Het immuunsysteem
4. Ontstekingen
5. Bindweefsel en beweging
6. Energieproductie
7. Endocrinologie
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. Locatie: Nijemirdum. Kosten: 640 euro. Opgeven: info@evenwijs.nl

Voeding volgens orthomoleculaire principes

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?

Deze cursus beslaat 5 maandagen. Data: 20 oktober, 3 november, 17 november, 1 december en 15 december. Locatie: Marum. Organisatie: www.oervitaal.nl. Docent: Jolanda Dorenbos. Kosten: 295 euro. Opgeven: info@oervitaal.nl of 06-53431639

Pruimen droom

Ingrediënten

- 12 gedroogde pruimen
- 1/2 handje cashewnoten
- 50 ml sinaasappelsap
- 50 ml pruimen-lekwater
- plakje verse gember (optioneel)



Zet de pruimen en de cashewnoten in aparte bakjes een paar uurtjes in de week. Vang het weekwater van de pruimen op. Laat de cashewnoten uitlekken. Verwijder (mocht dat nodig zijn) de pitten uit de pruimen. Schep alles in een blender en draai er een cremig geheel van.

In plaats van verse gember kun je ook 1-2 druppels (natuurlijke) essentiële gember-olie gebruiken.

Vloeibaar venijn

Voorstanders van glucosefructosestroop (HFCS) vinden de zoetstof een briljante technologische uitvinding. Behalve dat het de houdbaarheid van producten verlengt, is het ook nog makkelijk te mengen met vloeistoffen, behoudt het zijn zoete smaak beter dan suiker en het geeft na bakken een mooie bruine kleur. Het is bovendien veel goedkoper te produceren dan andere zoetmakers. HFCS wordt dan ook veel en graag gebruikt door voedingsmiddelen en frisdrankfabrikanten.

Maar let op: er worden kwikgehaltenes gevonden van 0,005 tot 0,570 mcg per gram (Dufault - MD 2014). Dit heeft te maken met het productieproces waarbij natronloog uit de chloor-industrie wordt gebruikt.

Een gemiddelde inname van 50 gram HFCS levert 28,5 mcg kwik per dag op. Het resultaat: schade aan het hart, nieren, longen en immuunsysteem. Eet smakelijk!

Piramide Ervaringsdag - zondag 19 oktober

Alles wat je in een piramide zet onttrekt zich aan de wetten die buiten de piramide gelden. Omdat piramide energie inwerkt op alle niveaus, lichamenlijk en geestelijk emotioneel kun je ze voor uiteenlopende zaken inzetten.

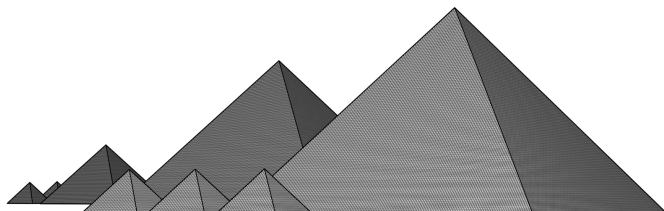
Je kunt de piramide gebruiken als energie oplader, als verandermanager, emotie-resetter, proces-coach, anti-depressivum, pathogenen-doder, wond-genezer en alles wat je nog meer kunt bedenken. Piramide energie heeft namelijk invloed op je levenskracht en je zelfherstellend vermogen en dat is niet niks.

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.

Op 19 oktober 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.siemebanga.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.

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 lichamenlijke 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. Data: 7 en 8 december, 18 en 19 januari, 8 en 9 februari, 15 en 16 maart, 12 en 13 april. Het cursusgeld (595 euro) kan in termijnen betaald worden. Kijk voor meer informatie op www.evenwijs.nl. Opgeven kan via info@evenwijs.nl of 06-21637488.



De magnesium-mens

De magnesium-mens (ik ben zo vrij dit zo te noemen; feitelijk gaat het om de mens die slecht in de magnesium zit of het, gezien zijn constitutie, lastig vindt om het toe te laten) heeft te maken met spieren die nooit helemaal ontspannen zijn. Er is sprake van een verborgen of gemaskerde verkramptheid. Het is een verdediging die hij zelf heeft opgebouwd omdat hij zichzelf te kwetsbaar vindt of, en vaak gaat dat samen, omdat hij vroeg in z'n leven tot de conclusie is gekomen dat hij zijn gevoelens (en eigen-wijsheid) niet te veel moet laten zien want dat wordt niet gewaardeerd (dat levert pijn op). Daaruit volgt dan weer dat hij 'harder' wordt naar de buitenwereld toe. De 'klappen' komen minder binnen maar tegelijkertijd (de andere kant van de medaille) kan dat, wat in 'm leeft, ook niet naar buiten komen. Hij kan steeds minder van zichzelf laten zien. Angst om de controle te verliezen (waardoor je jezelf mogelijk laat zien) is steeds aanwezig. Je moet altijd je best doen, je kúnt niet ontspannen...

Het bloed is de drager van je diepste ik, je individualiteit. Via het bloed komt je bewustzijn tot uitdrukking. Het bloed komt door het hele lichaam en heeft een verbindende en communicerende functie. De informatie die het bloed in zich draagt wordt waargenomen door het hart. Je hart staat daar telkens een moment bij stil en geeft het dan weer de ruimte.

Hartritmestoornissen proberen van binnen uit orde in je leven aan te brengen, ze verstoren de situatie die je met je hoofd met alle geweld wilt vasthouden. Je houdt teveel vast aan je denken (dat geeft spanning) en vergeet te luisteren naar de stem van je hart (dat geeft ontspanning).

Energie is ook zo'n fijne. Je voelt je moe, lusteloos en niet opgewassen tegen het leven. Je hebt weinig levensenergie. Ook voel je een innerlijke onrust. Je zou je kunnen afvragen of je wel leeft zoals je zelf wilt. Luisteren naar je diepste verlangens (waar krijg je pretogen van) en dit vorm geven levert meteen energie op. Je diepste 'ik' wil dáár wel energie in steken; niet in die onzin waar je tot nu toe....