



EvenTijd..

nr. 18 december 2014



Inspiratiekaartje



Je hoeft niet steeds
dezelfde fouten te maken,
er is keus genoeg...

Lezingen

De volgende lezingen staan op het programma:

- * 14 januari - Emotional Freedom Techniques
- * 21 januari - Essentiële suikers

Locatie: Nijemirdum.

Tijd: 19.30 - 22.00 uur.

Kosten: 15 euro.

Reserveren: info@evenwijs.nl



Stress lokt een beslissing uit

Stress is voor het lichaam een ruim en rekbaar begrip. Je lichaam is niet in staat het verschil te registreren tussen een objectief gevaar (er komt een leeuw op je af) of een subjectief gevaar (je bent boos op je leidinggevende). Wat het lichaam betreft is er in beide gevallen 'gevaar'.

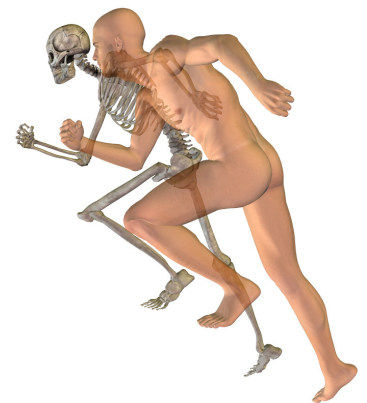
Stress lokt *altijd* een beslissing uit; je moet in beweging komen. Het kan kort duren of het kan lang duren maar een beslissing moet er komen. Staat er werkelijk een leeuw voor je neus kun je het nemen van een beslissing maar beter niet te lang uitstellen; de leeuw neemt namelijk ook een beslissing...

Bij subjectieve stressoren kan het nemen van een beslissing (het in beweging komen) worden uitgesteld tot in het oneindige. Het uitstellen van een beslissing gaat ons echter niet in de koude kleren zitten; het heeft uiteindelijk invloed op onze gezondheid. We ontwikkelen lichamelijke ongemakken omdat stress-assen niet afgeschakeld worden en ook het immuunsysteem niet meer geremd wordt. In sommige situaties is een ziekte juist de druppel die nodig was om (eindelijk toch) een beslissing te nemen en in beweging te komen...

Sport en voeding in de praktijk

Tijdens deze dag staat de relatie tussen sport en voeding centraal. Een sporter wil natuurlijk graag zijn spieren, botten en kraakbeen optimaal in conditie houden. Maar een goed uithoudingsvermogen, voldoende energie en een goed en snel herstel is uiteraard ook heel belangrijk. Dorothe Lueb zal dieper ingaan op de voorwaarden die nodig zijn om tot optimale sportprestaties te komen en hoe je blessureleed zo veel mogelijk kunt beperken.

Een sporter let ook goed op zijn/haar voedingspatroon. Maar wat verstaan we onder goede voeding? Veel sporters zijn al jaren gewend aan maaltijden die rijk zijn aan koolhydraten; pasta's en boterhammen met kaas. Voor onderweg een sportreep en er wordt veelvuldig gebruik gemaakt van aangeboden sportdranken. Maar het kan ook anders; wat te denken van een ontbijt met roerei met spek en een lekkere eiwitrijke smoothie? die smoothie neem je ook mee voor onderweg, samen met een zelfgemaakte energiereep, wat dadels en bananen. Maak ook eens zelf je sportdrank waar je echt energie van krijgt. We gaan aan de slag om een aantal van deze gerechten te maken. Roelfien Wuestenenk-Nijkamp zal de kook-workshop begeleiden.



Datum: zondag 25 januari. Locatie: Creil. Kosten: 75 euro. Organisatie: Studio teGast. Opgeven: info@studiotegast.nl of 06-10806164

De juiste beslissing is afhankelijk van vis met een eitje (of twee)

Er zijn feitelijk twee beslisroutes; een korte en een lange. Soms moet je snel beslissen; soms is het beter een weloverwogen beslissing te nemen. De korte beslisroute wordt ingegeven door angst; die route ga je dus (altijd) gebruiken als er daadwerkelijk een leeuw voor je neus staat. De korte route is de snelste én de goedkoopste route. Hij wordt aangestuurd door je hersenstam en je hebt er geen speciale grondstoffen voor nodig.

De lange beslisroute kost meer tijd omdat je je frontale cortex en je hippocampus moet inschakelen. Hij is ook duurder omdat je voor de neuronale schakelingen choline en EPA en DHA nodig hebt. Je weegt zaken af, dat kost tijd.

Elke beslissing die via de lange route wordt genomen draagt bij aan het lerend vermogen. Je leert van je beslissingen. Via deze route worden je amandelkernen geremd zodat angst vermindert. GABA zorgt voor het afschakelen van de stress-assen en oxytocine zorgt voor een toename van het welbevinden en het zelfvertrouwen. Maaaaar, dan moet je natuurlijk wel beschikken over voldoende choline (eieren, lever en ijsbergsla) en EPA en DHA (vis, schaal- en schelpdieren).



Besef dat je soms een weloverwogen beslissing zou willen of moeten nemen maar de grondstoffen mist om het technisch voor elkaar te (kunnen) krijgen. Je bent dan geneigd te luisteren naar 'ze zeggen' en je eigen (of andermans) 'angst- en doemscenario's'. Je leert niet van deze beslissing en je stress-assen worden niet afgeschakeld. Onrust blijft bestaan. Bovendien dalen oxytocine spiegels en daarmee ook meteen het zelfvertrouwen en het gevoel van welbevinden.

Marsepein

Ingrediënten

250 gram amandelmeel
scheutje sinaasappellikeur*
1 druppels etherische sinaasappel-olie
honing

Bereiding

Amandelmeel mengen met likeur, olie en honing tot een stevige massa. Het lekkerst wordt de marsepein als je ze in een plastic zak één á twee nachten in de koelkast laat liggen – dan trekken de smaken er goed doorheen.

* Sinaasappel likeur is makkelijk zelf te maken door in de schil van 1 flinke biologische sinaasappel 16-20 kruidnagels te prikken. De sinaasappel halveren, in een pot doen en overgieten met brandewijn. De er nog een kaneelstokje bij en een paar steranijsjes en laat het geheel goed afgedekt een paar weken staan. Na dit proces kun je de likeur afzeven en eventueel wat bijzoeten met agave of honing.

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?

Deze cursus is van 26 t/m 30 januari. Locatie: Nijemirdum. Kosten: 295 euro. Opgeven: info@evenwijs.nl

Piramide Ervaringsdag - 28 december

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 verander-manager, 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.

Op zondag 28 december staat het je vrij om langs te komen en in de Grote Banga 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

