



# EvenTijd..

nr. 19 januari 2015



## Inspiratiekaartje

Als kind ben je veel van een ander en  
weinig van jezelf.

Bij je ontwikkeling laat je een ander  
steeds meer los en jezelf steeds  
meer toe; je eigen-wijsheid groeit.

En dat kan een leven lang duren....

## Vraag Maar Raak - 11 februari

Tijdens een vraag maar raak avond kun je een vraag stellen en óók nog een (zinvol) antwoord verwachten. Uiteraard moet je vraag iets te maken hebben met ziekte, gezondheid of voeding. Maar dat dan weer in de breedste zin van het woord.

De onderwerpen zijn nog niet bekend. Je weet wat je zelf voor vragen hebt, maar niet wat de vragen van een ander zijn dus laat je maar verrassen.

Datum: woensdag 11 februari

Tijd: van 19.30 tot 22.00 uur

Locatie: Nijemirdum.

Kosten: 15 euro

Opgeven: [info@evenwijs.nl](mailto:info@evenwijs.nl)

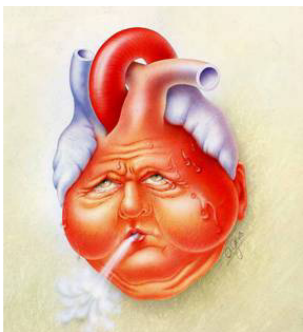


## Bloeddruk

De bloeddruk gaat omhoog bij stress en omlaag bij rust, dat is duidelijk. Wat voor de één stress is, is voor de ander normaal, ook dat begrijpen we. Als je de bloeddruk opneemt, is dat dus altijd een momentopname. Enige tijd later, in een andere situatie kan de bloeddruk ineens heel anders zijn. Er is zelfs een verschil tussen links en rechts; meet het maar eens bij jezelf.

De bloeddruk wordt beïnvloed door verschillende factoren. Als de doorbloeding of de energievoorziening van de hersenen in het gedrang komt, gaat de bloeddruk omhoog. Sterker nog, dat moet ook want dat is een overlevingsmechanisme. De doorbloeding gaat naar beneden bij een zittend leven. Regelmatig (in ieder geval iets) bewegen (al is het maar naar de tv om een andere zender op te zetten, of met de trap in plaats van de lift, of de auto verder weg zetten en lopen, of zelf koffie halen) heeft dus een positief effect.

De energievoorziening in de hersenen gaat naar beneden bij een omega 3 tekort. Regelmatig wilde vis eten dus ook. En of die vis nu uit blik komt, vers is, gezouten of gerookt maakt feitelijk niet uit. Maar let op: kweekvis is niet handig, die verhoogt juist de bloeddruk. De energievoorziening in de hersenen gaat ook naar beneden door te veel suiker of suikerhoudende dranken of voedingsmiddelen. Doe het dus rustig aan met DesignerFoods (pre-fab, kant-en klaar, pakjes, zakjes, etc.) en frisdranken. De energievoorziening wordt beter door vezels uit groente en fruit. Regelmatig een fruitsmoothie of een bioflavonensoepje (zie verderop) heeft dus écht effect op de bloeddruk.



De bloeddruk moet ook omhoog als het volume in de bloedbaan daalt. Bedenk dat je, als er weinig water uit de kraan komt, de tuinslang moet dichtknijpen om er aan het eind nog een straal uit te krijgen. Zo werkt dat ook in de bloedbaan. De hersenen zitten per slot van rekening boven het hart. Het bloed moet tegen de zwaartekracht in omhoog gedrukt worden. Als je te weinig drinkt, neemt het volume in de bloedbaan af. De meest zinvolle interventie is dan ook het opvoeren van de vocht-inname. Maar let op: als er te weinig mineralen in het vocht zitten, dan plas je het vocht met dezelfde vaart weer uit. Mineraalarm vocht neem je dus niet op. Een en ander is te tackelen door te koken met ongeraffineerd zeezout (een mineralen complex met veel bloeddrukverlagende mineralen) en voor en na het eten een paar glazen water te drinken. Tomaten- of groentesap met daarna een paar glazen water doet het ook. Een liter water met 1/2 tl ongeraffineerd zeezout is ook een goed idee. Let wel: gebruik géén keukenzout (NaCl). Dit bestaat uit natrium en chloor -> twee bloeddrukverhogende mineralen.

Bij een tekort aan magnesium krijg je ook een (te) hoge bloeddruk. Onderzoek wijst uit dat (regelmatig gebruik van) een magnesium-chloride spray (op de huid aangebracht) een positieve bijdrage levert aan de magnesiumspiegel in de bloedbaan. Leuk detail: de chloride kristallen worden niet opgenomen en blijven op de huid liggen.

## Bioflavonensoep

Bioflavoniden zijn fytonutriënten die de gezondheid ondersteunen (o.a. bij overgangsklachten, hart- en vaatziekten, osteoporose en ontstekingsziektebeelden). Bioflavoniden komen meer voor in biologische dan in niet-biologische groenten en fruit.

De basis van een bioflavonensoepje zijn verse groenten. Wat voor groenten is in wezen niet van belang, al is het één meer geschikt dan het ander en bepaald het 'hoofdingrediënt' voor een deel de smaak. Minder geschikt zijn aardappels, sla, andijvie en boerenkool. Erg geschikt zijn witte kool, spitskool, groene kool, bloemkool, rode kool, pompoen, wortel, rode bieten, sperziebonen, schorseneren, spinazie, doperwt, pastinaken, rettich, knolselderij, koolrabi, knolraap, paprika, enz. Meer soorten is niet per definitie lekkerder; beperk je tot één of twee groenten. Een ui, een teentje knoflook en een stukje verse gember moet er altijd door.

De werkzaamheden zijn als volgt: neem een grote pan. Daar gaat een flinke bodem water in. Vervolgens maak je de groenten schoon. Snij ze in een paar grote stukken. De hele bups in de pan, deksel erop, op het gas en koken tot de groenten gaar zijn (meestal is een kwartiertje voldoende). Giet er een flinke scheut olijfolie door en wat zeezout. Neem de staafmixer en zet deze op de gare groenten totdat er een mooie gladde en goed gebonden maar erg dikke soep ontstaat. In een blender gaat dit natuurlijk ook heel mooi. Voeg nu water toe tot je de juiste soepdikte hebt. Proef of er nog wat zeezout doorheen moet; peper hoeft er meestal niet bij. Voor de versiering kunnen er dun gesneden preirings, een garnaaltje, wat champignons, taugé of andere gezellige dingen door.

Bewezen goed smakende variatie's: wortelsoep met flink veel pesto; spitskoolsoep met kerrie en kokosroom; pompoensoep met vogelmuur; rettich of pastinaak met gerookte forel (de forel natuurlijk pas op het laatst toevoegen); witte kool met garnalen; rode kool met kaneel en rozijnen (deze soep is dun het lekkerst) en alles wat je zelf nog kunt verzinnen.



## Metamorfose massage - 13 maart

Metamorfosemassage is een massage die op voeten, handen en hoofd uitgevoerd wordt. Bij een metamorfosemassage volg je bepaalde lijnen op het lichaam. Lijnen die energetisch in verbinding staan met ontwikkelings- en levenspatronen. Met metamorfosemassage kun je in contact komen met deze patronen en de eventuele blokkades die daar zitten.

Metamorfosemassage is een licht uitgevoerde massage die erg veel effect heeft. Het is een massage die een 'metamorfose' of 'verandering' kan veroorzaken. Een verandering die op verschillende terreinen kan plaatsvinden; geestelijk, emotioneel, energetisch maar ook lichamenlijk.

Metamorfosemassage is een oefening in vertrouwen. Een absoluut vertrouwen in de werking van de levenskracht. Je hoeft niks te doen, metamorfosemassage is eigenlijk een training in niks doen. Het is een oefening in ruimte geven, ruimte aan de kracht van het leven. Een oefening ook in aandacht en onthechting.

Je kunt de werking van metamorfosemassage niet verklaren door middel van een wetenschappelijk model. Je kunt het alleen maar ervaren. Gewoon doen dus!

Tijdens deze workshop maak je kennis met de kracht en de essentie van metamorfose massage.

Datum: vrijdag 13 maart. Tijd: van 9.30 tot 16.00 uur. Locatie: Nijemirdum. Kosten: 65 euro



## Hart- en vaatziekten - 8 maart

Hart en bloedvaten vormen een essentieel onderdeel van ons lichaam. Gaat hier iets stuk dan kan dit verstrekkende gevolgen hebben. Laten we er dus vooral zuinig op zijn.

Er wordt over het algemeen veel aandacht besteed aan hart en bloedvaten. En dat is niet voor niets: ongeveer veertig procent van de Nederlanders overlijdt uiteindelijk aan een hart- of vaataandoening. De sterfte onder mannen neemt wat af, die onder vrouwen daarentegen vertoont een stijgende lijn. Schrikbarende gegevens, zeker als je beseft dat er ook landen zijn waar hart en vaatziekten nauwelijks voorkomen.

Tijdens deze themadag gaan we het uitgebreid hebben over hart en bloedvaten. Hoe komt het dat hart en vaten 'slijten'? Waarom gaat de bloeddruk omhoog? Of het bloed 'klonteren'? Wat is de wisselwerking tussen hart en vaten en de rest van het lichaam? Functioneert dat eigenlijk nog naar behoren? Hoe zit het met cholesterol? En met vet?

We bekijken de zaak van verschillende kanten. Welke mogelijkheden zijn er om bestaande klachten onder controle te krijgen. Welke macro- of micronutriënten heeft het lichaam nodig om er (zo snel mogelijk) weer bovenop te komen. En preventief: wat kun je doen om hart en bloedvaten in goede conditie te houden en (verdere) klachten te voorkomen. Eén ding is in ieder geval helder: als je blijft doen wat je altijd hebt gedaan, blijf je krijgen wat je altijd hebt gekregen. Er moet dus écht iets veranderen....

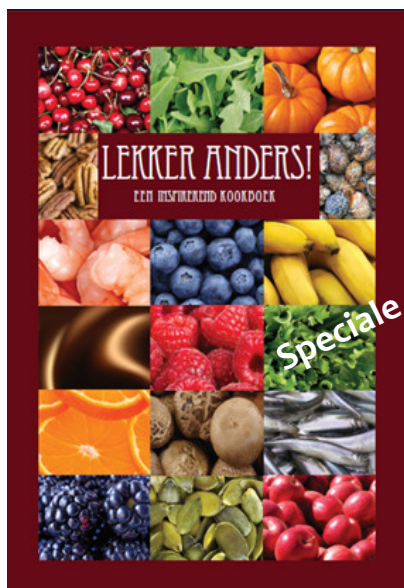
Datum: zondag 8 maart. Tijd: van 9.30 tot 16.00 uur. Locatie: Nijemirdum. Kosten: 75 euro. Opgeven: [info@evenwijs.nl](mailto:info@evenwijs.nl)

## Lekker Anders! helemaal nieuw

Lekker Anders! is ineens lekker anders. Het heeft een nieuwe buitenkant, is nu in kleur en bevat meer recepten. De nieuwe Lekker Anders! bevat 132 pagina's (54 pagina's meer) en heeft een handzaam A5 formaat. De prijs is nog steeds 15 euro.

Wil je één of twee exemplaren; bestel deze dan bij Gea via [info@geardleven.nl](mailto:info@geardleven.nl). Zij regelt de losse verkoop.

Wil je meer dan 10 exemplaren voor de wederverkoop dan is ook de prijs anders. Je krijgt 4 euro korting per stuk plus een factuur voor je boekhouding. Voor de wederverkoop bestel je bij Dorothé via [info@evenwijs.nl](mailto:info@evenwijs.nl).



We verwachten dat de nieuwe Lekker Anders! vanaf 9 februari verkrijgbaar is.

**Speciale aanbieding!**

Als je tussen NU en 9 februari besteld krijg je 2 euro extra korting per stuk.

Losse nummers kosten dan 13 euro en wederverkoopnummers maar 9 euro.

Deze aanbieding is geldig tot 9 februari.

## Energiewerk - van 6 t/m 10 juli

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. Energie is dus veelomvattend. En als je de lijn doortrekt is ook energiewerk veelomvattend.

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. Door middel van verschillende oefeningen kun je inzicht krijgen in boodschappen die je mogelijk belemmeren of tegenhouden. Als je helder hebt wat je belemmert krijg je ook een beter zicht op je kwaliteiten en je kracht. Zodat je daarmee verder kunt.



Omdat het zo'n krachtige methode is bij bewustwordingsprocessen gaan we bovendien kijken naar de energetische kant van verschillende ziektebeelden. Elke ziekte herbergt namelijk naast een lichamelijk, ook een energetisch aspect in zich. Deze 'innerlijke boodschap' kun je vinden met behulp van energiewerk. Je leert deze week niet alleen hoe je jezelf maar ook hoe je anderen hiermee kunt helpen.

Onderdeel van het energiewerk is ook dat je 'verstand' moet weten hoe het zit. Theorie dus. Uitleg is essentieel, vandaar dat we het tijdens deze week gaan hebben over gronding en het belang van gronding; de kracht en de werking van energie; het verschil tussen 'hemel' en 'aarde' en de universele wetten die gelden; overtuigingen, het nut en de hardnekkigheid ervan; energetische invloeden die zomaar 'aanwaaien' of juist niet, etc, etc, etc. We behandelen dat wat ter tafel komt dus ook jouw vragen zijn belangrijk. En omdat het lichaam niet altijd klakkeloos dingen van het verstand aanneemt (wat maar goed is ook) moet je sommige zaken ook ervaren, voelen, beleven. Ook dat doen we aan de hand van eenvoudige oefeningen. Zodat de theorie niet alleen blijft 'hangen' maar ook kan 'zakken'.

Datum: van maandag 6 t/m vrijdag 10 juli. Tijd: van 9.30 tot 16.00 uur. Locatie: Nijemirdum. Kosten: 295 euro. Opgeven: [info@evenwijs.nl](mailto:info@evenwijs.nl)

## Glaasje Appeltaart

1 appel  
1 peer  
2 bananen  
½ mok rozijnen  
½ tl kaneel



Spoel de rozijnen af met heet water en zet ze even te week in wat vers water.

Maak appel en peer schoon. Heb je biologische, dan kun je ze afwassen en hoeft alleen het klokhuis eruit. Bij niet-biologische varianten kun je beter de schil ook verwijderen.

Pel de banaan en doe alle ingrediënten, inclusief het weekwater van de rozijnen in een blender. Maak er een heerlijk romige smoothie van.

## Ook bijzonder lekker....

Bugalicious heeft een echte insecten-reep ontwikkeld.

Deze heerlijke reep is gemaakt van (biologische) gedroogde vruchten, noten, pompoenpitten en buffalo-wormen. Een vleugje kardemom doet de rest. Ik heb 'm geproefd en hij is geweldig lekker.

De voedingswaarde is heel mooi met een eiwitgehalte van maar liefst 17,3%. Ideaal voor sporters en bewuste eters.

Voor 15 euro heb je er 5 in huis. Dat is 5x een lekker ontbijt. Of 5x snacken na het sporten. Of een bijzonder kadootje voor je vrienden. Meer weten of bestellen? Kijk op [www.bugalicious.nl](http://www.bugalicious.nl)



## Leerstoornissen - 7 juni

Leerstoornissen zoals dyslexie, dyspraxie, ADD of ADHD komen de laatste tijd steeds meer voor. Ook beelddenkers, hoogintelligente en nieuwe-tijds-kinderen vormen een uitdaging voor de meeste ouders, begeleiders en leerkrachten.



Bij mensen met een leerstoornis vinden we afwijkingen in de neurologische structuren van de hersenen en de functie daarvan. Daarmee weten we wát er aan de hand is maar nog niet wat de oorzaak is van deze verandering.

We beginnen met de evolutie. Daarna kijken we naar het ontwikkelingsproces van onze hersenen. Wat er allemaal voor nodig is; pre-nataal én post-nataal want de hersenen van de mens zijn pas 'volwassen' als de mens het zelf ook is.

Om te kunnen groeien is eten belangrijk, wát je eet is echter óók belangrijk. Vooral ook omdat bepaalde soorten voeding een bijdrage leveren en andere soorten juist alleen maar uitputten en soms zelfs afbreken. Er zijn ook voedingsmiddelen die invloed hebben op het corpus callosum - de verbinding tussen de linker- en de rechterhersenhelft.

Maar ook andere zaken zijn van belang. Factoren die die 'ruis op de lijn' veroorzaken waardoor ze invloed hebben op concentratie en aandacht. Factoren die 'leerlussen' beïnvloeden. Gaat hier iets fout dan kun je wel willen leren maar kún je niet leren. Tijd dus om de oorzakelijke verbanden eens grondig onder de loep te nemen.

Datum: 7 juni. Tijd: van 9.30 tot 16.00 uur. Locatie: Nijemirdum.  
Kosten: 75 euro. Opgeven: info@evenwijs.nl

## Knolselderij

Selderij was al zo'n 2500 jaar geleden bij de oude Grieken bekend. Bij hen was de selderij gewijd aan Hades, de god van de onderwereld en van het dodenrijk, men gaf het de doden mee in hun graf. De Latijnse naam voor de knolselderij is Apium, hetgeen in verband kan worden gebracht met Apex, wat hoofd betekent. En als je goed kijkt dan lijkt de knolselderij inderdaad op een, zij het wat oud en gerimpeld, hoofd. Ook de structuur doet denken aan een hoofd. Van buiten hard, van binnen wat sponzig. Vroeger deelde men namelijk niet zomaar lukraak namen uit maar gaf men de dingen een naam die paste, een naam die het wezen of de betekenis van iets weergaf.

De oude Grieken noemden de selderij Sélion, afgeleid van Sélène wat maan betekent. In diezelfde oudheid kende men ook een ziekte die men maanziekte of Séleniathomai noemde. Tegenwoordig kennen we dezelfde ziekte onder de naam epilepsie. De Grieken brachten maan, epilepsie en knolselderij met elkaar in verband. Blijkbaar hadden ze in hun ogen iets met elkaar te maken. Verse geraspte knolselderij blijkt zeer positief uit te werken bij epilepsie patiënten. De aanvallen worden minder en ook de intensiteit neemt af. Toeval of oude kennis die het nog steeds doet? Wie zal het zeggen.

In oude kruidenboeken is ook te vinden dat knolselderij heilzaam is als zenuwsterkend middel. De huidige wetenschap trekt zich daar niet veel van aan maar heeft wél aangetoond dat er in knolselderij veel Choline zit. Eén van de weinige stoffen die door de bloed-hersenbarrière (een bescherming tegen ongewenste stoffen) kan heendringen. Choline is een stof die van wezenlijk belang is voor het functioneren van de hersenen. Het helpt zenuwprikkels door te geven, vooral die impulsen die gebruikt worden voor het geheugen.

Zo zie je, knolselderij versterkt, en dat is ook wetenschappelijk aangetoond, bepaalde hersenfuncties en is goed voor het geheugen. En, om het dichterbij huis te houden; de gemiddelde erwtensoep die we in de winter eten, is intelligenter dan je zo op het eerste gezicht zou vermoeden. Eet smakelijk...



## Snert zonder erwt

4 personen  
200 gr spekblokjes  
1 ui  
3 tenen knoflook  
1 knolselderij  
1 broccoli

500 ml bottenbouillon  
1 prei  
2 wortels  
zeezout, peper  
(rook)worst naar keuze

Bak de spekblokjes krokant in een soeppan. Schep de spekblokjes uit de pan en zet deze even apart. Laat het vet uit de spekblokjes in de pan zitten!

Maak de groenten schoon. Snij de ui in ringen, de knolselderij en de knoflook in blokjes, de wortel in plakjes en de broccoli in roosjes.

Bak de ui en knoflook zacht in het spekvet en voeg hier knolselderij en broccoli aan toe. Voeg bouillon toe en breng het geheel aan de kook. Laat in 15 minuten gaar koken.

Pureer de soep met behulp van een staafmixer en breng zachtjes aan de kook. Voeg prei en wortel toe en kook deze in 6-8 minuten gaar.

Voeg de uitgebakken spekjes toe en breng de soep op smaak met peper en zout. Garneer met worst naar keuze.



Recept: Pytsje Steneker - Wijnja