



EvenTijd..

nr. 2

Juni 2011



Do In training in Stavoren

Do betekent: De Weg. In betekent: Naar Binnen. Do In is een systeem van oefeningen waarbij de nadruk ligt op het bewust worden van lichaam en geest en hoe u in het leven staat. Deze eenvoudige gezondheidsoefeningen kunt u vergelijken met yoga, het gaat bij Do In echter niet om het uiterlijk van de oefening maar om de persoonlijke ervaring. Het doel is uzelf te behandelen, het heeft een preventieve functie en kan ook bestaande klachten verminderen of oplossen. De oefeningen worden rustig uitgevoerd, zodat elke beweging bewust wordt gemaakt. Ze zijn uitdagend en u heeft na de les echt het gevoel iets gedaan te hebben. Do In kan door iedereen worden beoefend, jong en oud, getraind en ongetraind.

De lessen worden gegeven op donderdagavond van 19.30 tot 20.30 uur. Een proefles kost 8 euro. Kijk voor meer informatie op www.opwegnaarbinnen.vpweb.nl. U kunt zichzelf opgeven bij Marise Bartels via 06-24295080 of opwegnaarbinnen@gmail.com

Het zit in een potje..

De ene Wil maakt het, de andere Wil verkoopt het en m'n schoonmoeder komt helemaal uit Enschede om het te bemachtigen. Kunt u het nog volgen? Nou, ik wel. Het zit in een potje en het is 'onmeundug' gezond. Op het etiket staat: tomaten-gember jam home-made by Wil.

Om te beginnen zitten er natuurlijk tomaten in die supergezonde jam. Een vrucht die al veel onderzoekers onder de loep hebben genomen. In Harvard (jazekeer, de universiteit) is men tot de conclusie gekomen dat tomaten het risico van kanker effectief doet dalen. Meest opvallend was het effect op prostaat, long- en maagkanker. Het stofje lycopene is verantwoordelijk voor dit anti-tumor effect. Lycopene kan goed tegen verhitting waardoor hetzelfde effect ook te bereiken is met sap, puree, saus of ketchup. Maar lycopene doet nog meer goede dingen voor de mens. Het gaat oxidatie van LDL cholesterol tegen waardoor het gevaar op arteriosclerose, hartinfarct, beroerte of trombose duidelijk afneemt. Wat wel handig is om te weten is het feit dat tomaten uit de volle grond meer lycopene bevatten dan tomaten uit de kas. En biologische bevatten dan weer meer dan niet-biologische.

Maar laten we vooral de werking van gember niet vergeten. Verse gember bevat veel etherische oliën o.a terpenen en zingiberen. De hete smaak wordt veroorzaakt door gingerol. Al deze stoffen samen zorgen ervoor dat gember sterk geneeskrachtig werkt. Haar

belangrijkste eigenschappen: ontstekingsremmend, krampstillend, bloeddrukverlagend en anti-thrombotisch (bloedverdunnend). En alsof dat nog niet voldoende is zorgt gember er ook nog voor dat het lichaam minder cholesterol aanmaakt en meer cholesterol uitscheidt. Kortom, hét middel ter voorkoming van hart en vaatklachten.

En dat zit allemaal bij elkaar in één potje. Ik ga er nog snel wat halen want zolang Wil die jam maakt hoef ik over mijn schoonmoeder niet in te zitten, die haalt de 100 op haar sloffen.



Fröbeldag - 17 juni

Een gevleugelde uitspraak luidt: 'behandelen doe je met je handen'. En dát gaan we doen deze dag. Lekker praktisch aan de slag met zuigmassage, neusreflexologie, hete rollen, moxeren, oorkaarsen en andere handige fröbeldingen. Het is een combinatie van verwennen, verwend worden en leren.

Datum: 17 juni. Tijd: van 9.30 tot 16.00. Kosten: 75 euro incl. materiaal en reader. Reserveren: info@evenwijs.nl

Inspiratiekaartje



Dit moment wordt mede mogelijk gemaakt door mezelf..

Binnenweek

In deze week gaan we ons uitsluitend gaan bezighouden met de binnenkant. De binnenkant heeft alles te maken met ervaring en beleving. Daar kun je veel en uitgebreid over vertellen maar iets voelen en ervaren is en blijft toch persoonlijk. We gaan het hebben over chakra's, aura's, gronden, mannen- en vrouwenkwaliteiten etc. Data: van 20 t/m 24 juni. Kosten: 275 euro. Kijk op www.evenwijs.nl voor meer informatie. Opgeven kan via info@evenwijs.nl

Zomer buitenweek

De zomer-buitenweek is een week speciaal voor de verzamelaar. We gaan op zoek naar eetbare planten en bloemen, kruiden, zaden en vruchten. Zaken waarmee je leuke, handige en gekke dingen kunt maken. Eetbare én geneeskrachtige dingen. Wat dacht je bijvoorbeeld van klaproos-pesto, springbalsemien-tempura of zevenbladtaart? Of van een kruidentinctuur, een zalfje of feestelijke bruisballen voor in bad? Doe mee en laat je een week lang inspireren. Data: van 18 t/m 22 juli. Kosten: 275 euro. Kijk op www.evenwijs.nl voor meer informatie. Opgeven kan via info@evenwijs.nl

En dan is er energie..

Energie is een vreemd iets. Zo heb je het, zo is het weg. Niks gedaan en toch moe, je vraagt je af hoe dat kan. In bijna alle cellen wordt aan de lopende band energie of ATP gemaakt. Dit gebeurt in mitochondriën, speciale energiecentrales. Hier rechts zie je in schema de omzettingen. Een deel van de gemaakte energie sla je op als 'reserve' en een deel gebruik je meteen om de boel 'in de race' te houden. Je zou het niet vermoeden maar bij het maken van energie zitten erg veel 'bottle-necks'.

Mitochondriën zitten met name in de spieren. Hoe minder spieren, hoe minder mitochondriën, hoe minder energiecentrales dus hoe minder energie er gemaakt kan worden. Spiertraining (werken met gewichten, de tuin omspitten, lopen met een zware rugzak etc.) vergroot de hoeveelheid energiecentrales, dus de hoeveelheid energie die je kunt maken.

De aanmaak van mitochondriën wordt gestimuleerd door schildklierhormonen. Om deze jongens te maken heb je eiwitten, jodium en selenium nodig. Eiwitten zitten o.a. in vis, vlees, eieren en noten. Jodium en selenium zit in alles wat uit de zee komt (vis, schaal- en schelpdieren, zeewier, zeezout), selenium zit bovendien ook in paranoten. Bij een tekort aan deze stoffen krijg je klachten die horen bij een schildklier-onderfunctie. Je stofwisseling wordt trager, je wordt moe en krijgt ook sneller overgewicht.

Energie krijg je niet zomaar, daar moet je wél wat voor doen. Je hebt zuurstof nodig en dat moet ook vervoerd worden. Daarvoor heb je hemoglobine als 'dragerstof'. Hemoglobine heeft om zuurstof te kunnen 'dragen' ijzer nodig. Hemoglobine op zijn beurt zit in/op rode bloedlichaampjes. Rode bloedlichaampjes worden in elkaar geprutst van eiwitten (alweer) en hemoglobine wordt daar dan weer opgeplakt met behulp van B12. Vitamine B12 is hier in veel gevallen de bottle-neck. In dierlijke eiwitten (vis, vlees, ei) zit B12 maar ook dat is er niet zomaar uit. Eet je deze eiwitten samen met graanproducten, melk, kaas of suiker dan kan B12 niet losgemaakt worden uit de grondstof. En dan kan het niet worden opgenomen. Veel mensen hebben zonder dat ze daar erg in hebben een B12 tekort. De symptomen zijn divers: moeheid, bloedarmoede, bleke slijmvliezen en een trage slepende gang. Maar ook trillen, geestelijke aftakeling, concentratie- en geheugenverlies en dement-achtige symptomen komen voor. B12 heeft namelijk ook een belangrijke taak in het centrale zenuwstelsel.

Een andere bottle-neck in de energievoorziening zijn suiker en suikerhoudende producten zoals limonades en snoep. Suiker wordt afgebroken tot glucose. Als de bloedsuikerspiegel regelmatig te hoog is gaat glucose een verbinding aan met hemoglobine. Dit 'versuikert'. Het versuikerde deel kan geen zuurstof vervoeren waardoor de cellen heel langzaam een tekort aan zuurstof en dus energie krijgen. Het minimaliseren van koekjes (ja, ook sultana's, eierkoeken en ontbijtkoek), snoepjes en limonades levert in veel gevallen een toename van energie op. Maar let op: het duurt even voordat het 'versuikerde' hemoglobine (deels) afgebroken is en het effect merkbaar. Reken op minimaal 2 tot 3 weken. Je kunt suiker vervangen door natuurlijke zoetmakers: stevia, agavesiroop, ahornsiroop, rozijnen, dadels, gedroogde zuidvruchten zoals abrikoosjes, appeltjes etc. Er is zelfs gedroogd of gevriesdroogd fruit als 'snoep' in de handel. Zonder reclame te willen maken: 50/50 van Roosvice is ongezoet. Van (ongezoet) diksap met koolzuurhoudend bronwater is bovendien in een handomdraai 'fris' te maken. Ook zijn er fridranken zonder suiker of kunstmatige zoetstoffen op de markt.

Sinaasappel bonbons

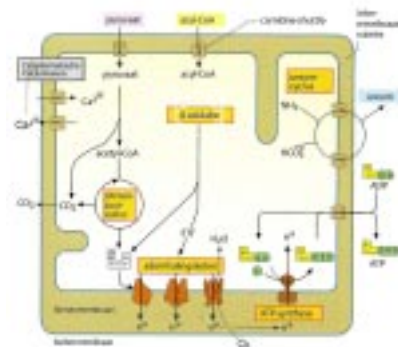
250 gram amandelmeel
4 eetlepels agavesiroop of honing
1 theelepel sinaasappel rasp*
2 eetlepels sinaasappel likeur**



Amandelmeel mengen met siroop, rasp en likeur en flink kneden tot een samenhangend geheel. Proef even of de smaak je aanstaat en voeg eventueel nog wat agavesiroop of likeur toe. Draai balletjes en rol deze door a) gedroogde sinaasappelrasp of b) cacao of c) amandelschaafsel

* Gedroogde sinaasappelrasp is eenvoudig te maken door (een biologische) sinaasappelschil te drogen en in een koffiemolen te vermalen.

** Je kunt natuurlijk cointreau nemen maar zelf maken is leuker. Neem 1 biologische sinaasappel en steek hier 20 kruidnagels in. Snij de sinaasappel in vieren en doe deze samen met 2 ster-anijs en 1 kaneelstokje in een weckfles. Giet er normale brandewijn op tot de sinaasappel onder staat. Sluit de fles goed af en laat het geheel een weekje of langer trekken.



Obazda dip

Basis

2 kopjes cashewnoten

1 citroen

1 kopje water

½ tl zout

Peper

Variaties

½ ui

½ rode paprika

¼ kopje pompoenpitten



De cashewnoten een uurtje in de week zetten en daarna uit laten lekken. Meng de cashewnoten met water, sap van 1 citroen, zout en peper en draai daar in de keukenmachine een glad geheel van.

Variatie 1 – paprika obazda

Snipper het uitje mooi fijn. Doe de paprika in stukjes in het staafmixer-mesjes-machientje samen met 1/3 van het mengsel en wat paprika poeder. Draai er een homogeen geheel van. Haal het mengsel uit het apparaat en roer er 1 eetlepel gehakte ui door.

Variatie 2 – pompoenpit obazda

Neem 1/3 van het mengsel. Maal de pompoenpitten fijn en meng dit met 1 eetlepel olijfolie en 1 eetlepel gehakte ui door het mengsel.

NB: de uitjes niet mee laten draaien in de machine, de obazda wordt dan bitter.

Obazda is heerlijk met stukjes rauwkost en doet het erg goed bij de barbecue. Eet smakelijk.

Leerstoornissen en voeding - 2 juli

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

We gaan deze dag kijken naar het ontwikkelingsproces van onze hersenen en wat daar 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. Al die tijd (van bevruchting tot volwassenheid) wordt er 'gewerkt' aan de vorming van het centrale zenuwstelsel. Om een idee te geven: het CZS van een pasgeborene neemt 13% van totale gewicht in maar gebruikt 74% van alle energie die het lichaam produceren kan. Daar gaat dus nogal wat in om.

De mens eet drie, vier, soms zelfs vijf keer per dag. Eten is dus belangrijk. Wát je eet is óók belangrijk. Vooral ook omdat bepaalde soorten voeding een bijdrage leveren en andere soorten voeding juist alleen maar uitputten. Er zijn voedingsmiddelen die 'ruis op de lijn' veroorzaken waardoor ze direct invloed hebben op concentratie en aandacht. Er zijn ook voedingsmiddelen die invloed hebben op het corpus callosum. Gaat hier wat fout dan wordt de samenwerking tussen linker en rechter hersenhelft erg lastig. Bovendien zijn ook de 'leerlussen' in de hersenen gebaat bij bepaalde grondstoffen. Zonder deze stoffen kun je wel willen leren maar kún je niet leren. Tijd dus om de voeding van kinderen met een leerstoornis eens grondig onder de loep te nemen. En ja, er is nog van alles aan te doen en te verbeteren. Kosten: 75 euro. Locatie: Nijemirdum.

Info en opgeven

Kijk voor meer informatie over de in deze nieuwsbrief beschreven themadagen en workshops op www.evenwijs.nl

Opgeven kan via info@evenwijs.nl of 06--21637488

Menstruatie en overgangsklachten - 18 juni

Zowel bij de menstruatie als bij de overgang kunnen er zaken zijn die 'niet zo lekker lopen'. Menstruatie klachten, PMS, problemen om zwanger te worden en/of te blijven of overgangsklachten. Bij weinig vrouwen loopt alles écht soepel. Tijd dus om deze materie eens nader te bekijken. Er komt weer van alles aan bod. Van de werking en de biochemie van hormonen en receptoren tot en met de zin en de onzin van hormoontherapie. Kosten: 75 euro. Locatie: Nijemirdum.

Metamorfose massage - 29 juli

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 metamorfose massage niet verklaren door middel van een wetenschappelijk model. We weten niet hoe het werkt en dat is een voordeel want dan kun je er ook niet over na denken, je kunt het niet manipuleren en je kunt het niet in eigen hand houden. Je kunt de werking van metamorfosemassage eigenlijk alleen maar ervaren. Gewoon doen dus!

Tijdens deze workshop maak je kennis met de kracht en de essentie van het niets doen. Kosten: 65 euro. Locatie: Nijemirdum.



Lezingen

Vitaminen en Mineralen - 15 juni - Evenwijs, Nijemirdum

Zuur-basen evenwicht - 29 juni - Evenwijs, Nijemirdum

Tijd: 19.30. Toegang: 10 euro. Reserveren: info@evenwijs.nl