



# EvenTijd..

nr. 20

maart 2015



## Inspiratiekaartje

Je kunt het niet alleen,  
maar zult het wel  
zelf moeten doen....



## Zuur-basen evenwicht

Het zuur-basen evenwicht is van belang voor een aantal essentiële processen, o.a. voor de werking van enzymen. Er zijn een aantal factoren die het evenwicht (in meer of mindere mate) kunnen verstoren. Het lichaam kent ook een aantal 'oplossingen' om het evenwicht te herstellen. Soms kan de 'oplossing' echter bijdragen aan het ontstaan van klachten. In dat geval kan kennis over de materie een bijdrage leveren aan het herstel van de gezondheid. Recent wetenschappelijk onderzoek laat bovendien zien dat het met dat zuur-basen evenwicht toch anders in elkaar steekt dan men altijd dacht.

Datum: donderdag 16 april  
Tijd: van 19.30 tot 22.00 uur  
Locatie: Nijemirdum.  
Kosten: 15 euro  
Opgeven: [info@evenwijs.nl](mailto:info@evenwijs.nl)



## Basiscursus manuele lymfedrainage

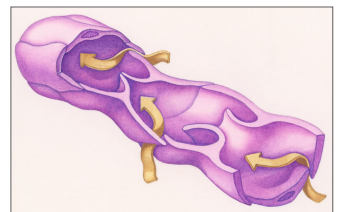
Manuele lymfedrainage is een zacht pulserende en rustgevende massage. Het is een techniek die 'uitgevonden' is door dr Vodder. In diverse klinieken wordt manuele lymfedrainage toegepast bij de behandeling van lymfe-oedemen. In de loop van de tijd zijn hier echter veel andere toepassingen bijgekomen. 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 parasympaticus.

De sympaticus zorgt voor de aanpassing van het lichaam aan inspanning en situaties van stress. De parasympaticus is verantwoordelijk voor rust, ontspanning, reiniging, opbouw en herstel. Met manuele lymfedrainage stimuleer je juist de werking van het parasympatisch 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 30 maart t/m vrijdag 3 april. Locatie: Nijemirdum. Tijd: van 9.30 tot 16.00 uur. Kosten: 295 euro. Opgeven: [info@evenwijs.nl](mailto:info@evenwijs.nl)



## Hart- en vaatziekten - 8 maart

Hart en bloedvaten vormen een essentieel onderdeel van ons lichaam. Gaat hier iets stuk dan kan dit verstrekken 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)

## Plantensterolen

Plantensterolen worden aan voedingsmiddelen toegevoegd omdat ze de cholesterolspiegel doen dalen. Dit heeft te maken met het feit dat plantensterolen qua structuur sterk lijken op cholesterol. Er vind een competitie plaats in de darm en in plaats van cholesterol neemt de darm plantensterolen op. De cholesterolspiegel daalt bij het gebruik van 2,25 gram plantensterolen per dag gemiddeld 10%. Dat is echter maar één kant van de medaille. De andere kant van de medaille is minder rooskleurig. 2,25 gram is het tienvoudige van de normale inname (via voedingsmiddelen) waardoor ook de plantesterolenspiegel in de bloedbaan met het tienvoudige omhoog gaat. Verschillende onderzoeken tonen aan dat een verhoogde plantesterolenspiegel leidt tot coronaire hartziekten. Miettinen (J Am Coll Cardio - 2005) en Assmann (Nutr Metabol & cardiovasc - 2006) hebben onomstotelijk vastgesteld dat hogere plantesterolenspiegels geassocieerd worden met het optreden van meer hartinfarcten. Patel en Thompson (Arteriosclerosis 2005) trekken zelfs de conclusie dat plantensterolen een nieuwe risicofactor zijn voor arteriosclerose.

Het gelijktijdig gebruik van statines (cholesterolverlagende medicijnen) en plantensterolen (cholesterolverlagende voedingsmiddelen) wordt strikt ontraden getuige de uitkomst van 9 (!) studies. Statines verdubbelen namelijk de opname van plantensterolen waardoor ook het cardiovasculaire risico significant stijgt. Wat (humaan) gevonden wordt bij gelijktijdig gebruik: aortastenose, een slechtere endotheelfunctie en grotere hersenschade als gevolg van ischemie van de middelste hersenslagader. Endotheliale disfunctie is niet alleen een risicofactor maar ook een betrouwbare voorspeller voor een hartinfarct. Er is volgens de onderzoekers verhoogde waakzaamheid geboden wanneer statinegebruikers met plantensterolen verrijkte voedingsmiddelen gebruiken. Toch meent het RIVM dat er geen reden is tot ongerustheid. Er staat een vermelding op de voedingsmiddelen: raadpleeg bij gebruik van cholesterolverlagende medicijnen een arts alvorens het artikel te gebruiken. Volgens het Nederlandse huisartsengilde is de gemiddelde huisarts zich echter totaal niet bewust van mogelijke interacties (daar heb je dus niets aan als patiënt). Ook de NHG standaard cardiovasculair risicomangement zwijgt in alle talen over de interactie en de risico's (daar heb je als arts dus ook niets aan). De stichting DVG (Nederlands instituut voor verantwoord medicijngebruik) maakt zich echter in toenemende mate zorgen. Als ik u was zou ik dat ook maar doen. Maak een keuze: of het één, of het ander en denk niet dat en/en beter is.

En het wordt nog mooier: Gonzalves (2011) heeft aangetoond dat plantensterolen de vitamine D opname significant doet afnemen. De D3 concentratie in de bloedbaan nam met het 15voudige af; de opname van vitamine D door cellen nam zelfs met 26% af.

## 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 lichamelijk.

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!

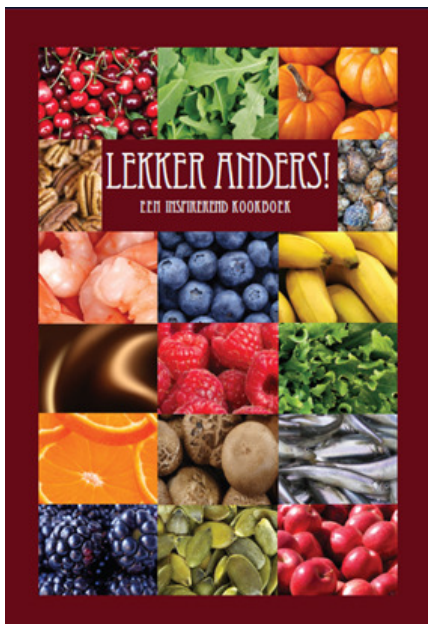
Tijdens deze workshop maak je kennis met de kracht en de essentie van metamorfose massage.

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



## 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@geaardleven.nl](mailto:info@geaardleven.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).

## Energiewerk - van 6 t/m 10 juli

Volgens de quantumfysica is alles 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: Balk. Kosten: 295 euro. Opgeven: [info@evenwijs.nl](mailto:info@evenwijs.nl)

## Zoek de zon op

De zon is nodig voor de aanmaak van vitamine D door de huid. Maar dan moet de huid wél de kans krijgen om het te 'tanken'. Van september tot en met april is de zon in Nederland niet krachtig genoeg. Van mei tot en met augustus kunnen we volop profiteren van de zon. De onbeschermdede huid kan dan vitamine D opnemen. Heb je een lage vitamine D spiegel dan zal de huid bij een kort contact al rood worden. Ga alvast vitamine D bufferen en neem levertraan in.

De zon veroorzaakt vrije radicalen schade; dat is een normaal fenomeen. Vrije radicalen veroorzaken een ontsteking; de huid wordt rood (gaat verbranden). Vrije radicalen kunnen worden 'afgevangen' door anti-oxidanten.



Bij een voedingspatroon waarbij je veel linolzuur (zonnebloemolie, sojaolie, maaskiemolie, margarines, etc.) binnenkrijgt zal de huid ook bij een kort contact met de zon verbranden. Soms zelfs zo erg dat we spreken van een zonneallergie. Laat linolzuurbronnen staan en gebruik (veel) kokosolie en (ipv margarine) roomboter. Deze verzadigde vetten worden ingebouwd in de huid waardoor deze minder oxidatief gevoelig is, dus minder zal verbranden.

Vitamine E (noten, zaden, eieren) is een anti-oxidant voor vethoudend weefsel. Een gebrek aan vitamine E geeft ook een verhoogde vatbaarheid voor verbranden. Bioflavoniden beschermen de huid tegen vrije radicalen schade. De meeste bioflavoniden vinden we in biologische groenten en fruit.

Vitamine D heb je nodig als DNA 'regelneef'. Het werkt als ontstekingsremmer. Het is nodig voor de opname van calcium en de opbouw van de botten. Het gaat ongewenste groei tegen (van vetweefsel en tumoren) en houdt het immuunsysteem rustig (anti-allergie en anti-auto-immuunziekten).

## 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: Balk. Kosten: 75 euro. Opgeven: [info@evenwijs.nl](mailto:info@evenwijs.nl)

## Denken of een open denkraam?

Het denken kun je zien als een computer. Je stopt er heel veel informatie in en de computer gaat ermee aan de slag. Kenmerkend hierbij is dat je steeds hetzelfde antwoordt op dezelfde vraag krijgt en als de computer niet alle gegevens heeft, loopt hij steeds op het zelfde punt vast. Met denken werkt dat ook ongeveer zo.

De reikwijdte van je gedachten wordt beperkt door het denken zelf. Je wordt geboren met een 'open mind'. Dat zie je bij elke baby, de fontanellen zijn nog niet gesloten. Als kind sta je in principe open voor alles wat voorbij komt. Gedurende je leven echter zet je steeds meer gedachten vast. Die gedachten worden gevormd door je opvoeding, door angst, door gewenning, enz. Het geeft een vertrouwd gevoel, telkens weer diezelfde oude bekende gedachten tegen te komen. Maar het kan natuurlijk ook 'ver-engen', je kunt er behoorlijk in vastlopen.

Denken is het rond laten gaan van informatie in je hoofd en dat kost veel energie. Als je veel energie nodig hebt om te denken heb je weinig energie over voor de rest van je lichaam. Een kenmerk van denk-energie is dan ook dat het alle andere energieën stopzet. Je hebt geen energie meer voor je emoties, voor vreugde en verdriet. Je hebt geen ruimte meer voor de energie van je hart, voor het gevoel dat je gedragen wordt enz. Denken dat je verdrietig bent is tenslotte iets anders dan daadwerkelijk huilen van verdriet. Door te denken kom je dus niet bij je gevoel, bij je basis. Sterker nog, het is het denken wat je nog het meeste weg houdt bij jezelf. Het denken houdt je niet alleen weg van jezelf, het kan ook je levenskracht onderdrukken. De levenskracht is iets van de geest. De geest heeft precies de tegenovergestelde eigenschappen van het denken. De geest dringt zich niet op, daar moet je voor openstaan.

Hersencellen hebben oorspronkelijk als kwaliteit open te staan. Om open te staan voor gedachten of ideeën of inspiratie kun je het beste ophouden met het verstoppertje van denkcellen. Je kunt het beste, zoals Poeh, een open denkraam hebben. Zei deze grote filosoof niet: "oh help! ik denk dus ik ben in de war?" Je kunt tot de meest fantastische dingen komen door je denken (al is het maar een klein beetje) stil te zetten.

## Truffels

250 gram chocolade  
2 dl kokoscreme  
½ el gedroogde sinaasappelrasp\*  
agavesiroop of honing  
60 gram boter  
cacao poeder

### Bereiding

De chocolade in een roestvrijstalen schaal of pan doen en au-bain-marie laten smelten. Smelten kan eventueel ook in de oven. Deze dan niet te heet zetten.



Als de chocolade gesmolten is de kokoscreme iets verwarmen (niet koken) en beetje bij beetje door de chocolade roeren. De schaal van de wrmtebron halen, de sinaasappelrasp toevoegen en de massa op smaak brengen met wat agavesiroop of honing. Snij de koude boter in blokjes en roer dit door de chocolademassa. Zet het geheel in de koelkast om op te stijven.

Schep met een kleine ijsschep of twee lepeltjes balletjes en rol deze door de cacao poeder. De truffels in de koelkast bewaren.

\* sinaasappelrasp is te maken door (biologische en gewassen) sinaasappelschil op een kachel of verwarming te drogen en daarna in een koffiemolen te malen.

