



EvenTijd..

nr. 21

mei 2015



Evenwijs is verhuist



We hebben onze oude vertrouwde stek in Nijemirdum verlaten om in een zeer ruim pand in het centrum van Balk neer te strijken. Een pand met vele mogelijkheden.

Onze nieuwe locatie ligt naast het oude raadhuis aan de Luts. Gezellige terrasjes, winkels en kroegjes om de hoek. Voldoende (gratis) parkeerplaatsen en overnachtingsmogelijkheden te kust en te keur.

Vanaf 1 mei worden alle cursussen, en wat we allemaal nog meer kunnen verzinnen, gegeven in ons nieuwe "thuis" op de Dubbelstraat 4 in Balk.

B6 doen? of beter laten?

Er is de laatste tijd veel aandacht voor B6. Ingegenomen via suppletie zou dit vitamine neuronale klachten veroorzaken. Er wordt zondermeer voor gewaarschuwd zonder de ins- en outs te vermelden. En dat is jammer want daarmee gooien we het kind met het badwater weg. B6 kent verschillende (voorloper)vormen: Pyridoxine, Pyridoxamine en Pyridoxaal. Deze vormen zijn te vinden in diverse voedingsmiddelen. Pyridoxine en Pyridoxamine kun je ook zelf maken in je darm. In voedingssupplementen wordt vaak (maar niet altijd) pyridoxine gebruikt.

Alle (voorloper)vormen hebben magnesium, zink én B2 nodig voor de omzetting in het actieve Pyridoxaal-5-Phosfaat (P-5-P). P-5-P 'doet' de werking van B6. Bij een gebrek aan P-5-P ontstaan hormonale en neuronale klachten (denk aan menstratiestoornissen, depressies, slaapstoornissen, epileptische aanvallen of het carpaal tunnel syndroom). Typische symptomen die vermeld staan bij B6 tekorten.

Bij een gebrek aan magnesium, zink of B2 worden de (voorloper)vormen niet omgezet. Ze gaan 'stapelen' wat hoge B6 spiegels oplevert. En nu opletten: Pyridoxine en Pyridoxamine zijn neurotoxisch; ze geven neuronale schade en worden ook in verband gebracht met epileptische aanvallen. Pyridoxaal en Pyridoxaal-5-Phosfaat zijn neutraal -> die geven geen gedoe. Het advies: als je een B6 tekort vermoed -> koop meteen de P-5-P vorm. Zorg zowieso dat je voldoende magnesium, zink en B2 binnenkrijgt (of suppleert), dan kun je ook dat wat er in je darm geproduceerd wordt omzetten in P-5-P.

Expositie

We hebben Betty Dijkstra van ByBetty uit Terkaple bereid gevonden een expositie in te richten. Er hangen prachtige vilten wandkleden en veel bijzondere uilen in onze nieuwe ruimte. Behalve dat ze mooi hangen te wezen zijn ze ook te koop. Het loont beslist de moeite eens een kijkje te nemen aan de Dubbelstraat 4 in Balk.

Betty maakt niet alleen bijzondere kunstwerken, ze organiseert ook creatieve workshops. Ze heeft bovendien een groepsruimte en een praktijkruimte te huur.

Betty Dijkstra
Oenemawei 22
8542 AE Terkaple

info: bybetty@live.nl
of 06-38068111

Lezingen

- * 26 mei - Emotional Freedom Techniques
- * 4 juni - Vraag maar Raak
- * 11 juni - Darmklachten
- * 30 juni - Hormonale klachten

Kosten: 15 euro
Locatie: Dubbelstraat 4 in Balk
Opgeven: info@evenwijs.nl
Meer info: www.evenwijs.nl



De binnenkant

Er bestaat in de gnostiek een definitie over ziekte en pijn: ziekte en pijn zijn een weerstand tegen het leven zoals dat zich van binnenuit door je heen wil ontwikkelen. Het is een veelomvattende definitie en ze vertelt eigenlijk dat de binnenkant zich wil laten zien en dat het een natuurlijk proces is. En dat betekent dat, als je je therapeutisch met ziekte bezighoudt, je je ook met de binnenkant bezig moet houden.

Hermes Trismegistus zegt in zijn boek 'Corpus Hermeticus' (de oer gnosis): 'De mens heeft een buitenkant en wat we vergeten zijn, is dat hij ook een binnenkant heeft. Als die twee samenwerken krijg je iets nieuws. Dan klopt het weer'. De staf van Hermes (hier rechts) laat dit mooi zien.



Het kenmerk van de buitenkant is dat je - als mens- het idee hebt dat je het zelf moet doen, dat je alles zelf moet organiseren, dat jij je hart laat kloppen en dat jij ademhaalt. Je hebt het idee dat je een afgesloten persoonlijkheid bent.

Het kenmerk van de binnenkant is, dat je merkt dat je onderdeel bent van een groter geheel. Dat niet jij denkt, maar dat je wordt gedacht en dat niet jij ademhaalt maar dat je onderdeel bent van één grote ademhaling.

Op het moment dat je alleen met de buitenkant bezig bent - en dat is de kern van het 'Corpus Hermeticum' en van de universele wetten - loop je vast in je denken, je gaat malen. Je hoofd gaat zich druk maken om dingen die je eigenlijk niet wilt. En hoe meer je je bezighoudt met beelden van dingen die je eigenlijk niet wilt, hoe meer energie die beelden krijgen en hoe groter ze worden. Je afstemming op onrust geeft meer onrust, je afstemming op angst geeft meer angst, je afstemming op pijn geeft meer pijn, etc.

Dat, als je je bezig houdt met onrust die onrust zich vergroot, heeft te maken met het feit dat energie op afstemming werkt. Datgene waar je je veel mee bezig houdt ontwikkeld zich en wordt groter.

De binnenkant is feitelijk de andere kant van de medaille. Angst heeft als binnenkant moed en onrust rust. Hoe kun je de binnenkant van angst of onrust of van elk ander beeld bereiken? Door het toepassen van metamorfosemassage of door het inzetten van handsymbolen. Beide maken een opening naar de binnenkant. Het zijn manieren om bij wat je ook doet, de binnenkant te betrekken. Dan wordt rust groter en angst steeds meer moed.

Een voorbeeld van een handsymbool: leg je vingers van je ene hand aan de zijkant van je duimmuis op het bot dat de basis van je duim vormt. Doe met je andere hand hetzelfde. Hou je handen comfortabel op schoothoogte.



Probeer te voelen wat er gebeurt als je (uit je hoofd en) 'in' dit handsymbool gaat zitten. En hou (even) op met denken....

Inspiratiekaartje



Eten voor je Gezondheid - 9 juni

Eten doen we dagelijks, vaak volgens vaste patronen. En uiteraard zijn we ervan overtuigd dat we het goed doen. Iedere dag staat er ergens wel iets geschreven over voeding. Iedere dag maak je keuzes. Maar maak je nou de 'juiste keuzes' in je voeding?

Tijdens deze introductie over voeding vertellen we hoe het écht zit - biochemisch én fysiologisch. Wat er met of door verschillende voedingsmiddelen in het lichaam gebeurt. Wat de invloed is van 'moderne' levensmiddelen. Wat het échte verschil is tussen roomboter en margarine. Wat de meerwaarde is van groente en fruit. Waarom je eiwitten nodig hebt, etc. etc. Aan het einde van de dag zul je beter in staat zijn om een bewuste keuze te maken. Dan kun je eten voor je gezondheid!

Tijd: van 9.30 tot 16.00 uur. Locatie: Balk. Kosten: 65 euro. Inbegrepen: koffie, thee en lunch. Opgeven: info@evenwijs.nl

Metamorfosemassage - 15 juni

Metamorfosemassage wordt uitgevoerd op voeten, handen en hoofd. Het is een licht uitgevoerde 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 metamorfosemassage.

Tijd: van 9.30 tot 16.00 uur. Locatie: Balk. Kosten: 65 euro. Opgeven: info@evenwijs.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.

Tijd: van 9.30 tot 16.00 uur. Locatie: Balk. Kosten: 75 euro.
Opgeven: info@evenwijs.nl

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: Balk. Kosten: 295 euro. Opgeven: info@evenwijs.nl

Superfood Brood zonder granen

Saskia van As heeft dit prettige kook- en bakboek geschreven.

In het boek staan recepten voor crackers, muffins, pannenkoeken, wafels, pizza's en nog veel meer. Saskia gebruikt (in plaats van het traditionele graan) groenten, knollen, wieren en superfoods voor haar creaties. Het boek bevat duidelijke achtergrondinformatie en de recepten zijn 'paleo-proof'.



Saskia heeft ook het boek Darmklachten geschreven. Darmklachten geeft inzicht in de uitwerking van parasieten en schimmels en de middelen (voeding, kruiden, medic) die nodig zijn om een en ander te herstellen. Het kookboek is een praktische aanvulling op dit eerste boek van Saskia.

Een recept uit het Superfood Brood kookboek:

Brood van kastanje-meel

25 gram gedroogde gojibessen
4 el pijnboompitten of lijnzaad
120 gram kastanje-meel
60 gram water
1 el ahornsiroop of wat stevia
4 el olijfolie



Maal de pijnboompitten en de gojibessen apart in een koffiemolen. Meng alle ingredienten in de mengbak van de blender. Laat 1 uur staan.

Maak 2 kleine broodjes. Bak 40-45 minuten in een voorverwarmde oven van 130 graden.


Dementie - 13 juni

We komen er niet omheen, ouder worden we allemaal. En dat ouder worden niet altijd hetzelfde is als gezond ouder worden weten we ook. Tijdens deze dag gaan we het ziektebeeld dementie eens nader onder de loep nemen.

We kennen twee 'groepen' dementie: primaire dementie en secundaire dementie. Alzheimer is wel het bekendste ziektebeeld binnen de groep primaire dementie. Een secundaire dementie geeft vergelijkbare klachten maar treedt op als gevolg van een ander ziektebeeld zoals Korsakov of Parkinson.

We gaan het hebben over dementie in het algemeen en Alzheimer als meest voorkomende vorm in het bijzonder. Wat ligt er aan deze 'vergeetachtigheid' ten grondslag, wat gebeurt er allemaal in de hersenen? En hoe zit het met de belevingswereld van iemand die dement is? Is het proces te stoppen en is er nog een weg terug? We nemen verschillende preventieve en therapeutische zaken onder de loep en brengen in kaart wat er allemaal nog mogelijk is.

Tijd: van 9.30 tot 16.00 uur. Locatie: Balk. Kosten: 65 euro.
Opgeven: info@evenwijs.nl



Gespot:
[www.youtube.com/
watch?v=gWLRfNJICeM](https://www.youtube.com/watch?v=gWLRfNJICeM)

Een zeer interessante link over kanker en natuurlijke remedies. De medische wetenschap houdt onderzoek al jaren tegen en gaat ook niet in op verzoeken om onderzoek te doen.

Burn-out - 28 juni

Burn-out is een psychologische term voor het fenomeen compleet opgebrand te zijn. Iemand met een burn-out is vaak niet eens meer in staat om de simpelste taken uit te voeren zonder daar volledig uitgeput van te raken. Het energiegebrek gaat vaak gepaard met een verlies van concentratie en zingeving. Een en ander is niet alleen door de getroffene maar ook door de omgeving moeilijk te bevatten.



Een burn-out ontstaat vaak na een langdurige periode van stress op het werk of privé. Je zit al op het randje en vaak is een 'druppel' voldoende om de emmer over te laten lopen. Het systeem is inderdaad compleet fysiek, emotioneel en geestelijk uitgeput en de symptomen laten dat ook zien.

Nu zal niet iedereen die veel stress heeft in een burn-out terecht komen. Ook is de mate van stress voor iedereen anders. Er zijn verschillende factoren die invloed hebben op het bereiken van de 'bovenkant van de emmer'.

Voorkomen is natuurlijk beter maar als je er al in zit is het soms erg lastig om eruit te komen. Wat in ieder geval duidelijk is, is het volgende: als je blijft doen wat je altijd hebt gedaan, blijf je krijgen wat je hebt gekregen. Er moet dus iets veranderen... We kijken naar het lichamelijke én naar het geestelijk-emotionele aspect, brengen oorzakelijke verbanden in kaart en behandelen verschillende interventiemogelijkheden. Wat kun je doen om het tijt te keren?

Tijd: van 9.30 tot 16.00 uur. Locatie: Balk. Kosten: 65 euro.
Opgeven: info@evenwijs.nl

De zin en onzin van E-nummers

Vaak worden E-nummers door de industrie toegevoegd om de winstmarges te vergroten. Een product blijft langer houdbaar, ziet er beter uit en kwalitatief slechte ingrediënten kunnen gemakkelijk worden verhuld door bijvoorbeeld geur-, kleur- en smaakstoffen toe te voegen. Foodwatch doet onderzoek naar omstreden E-nummers en eist eerlijke informatie. Foodwatch constateert ook dat de kwaliteit van ons voedsel aan de hand van dergelijke toevoegingen steeds meer wordt uitgehold.



Ook de manier waarop E-nummers op de verpakking vermeld staan, werkt verwarrend. Neem bijvoorbeeld E131, een blauwe kleurstof die in verband wordt gebracht met de aanmaak van histamine. E131 kan allergische reacties, oedeem, puntbloedingen en hyperactiviteit veroorzaken. Dit E-nummer mag in de ingrediëntenlijst vermeld staan als E131 of als Patentblauw V. E120, een rode kleurstof, gewonnen uit de geplette lijfjes van schildluizen mag zelfs in de ingrediëntenlijst vermeld staan als E120, als Cochenille, Karmijn, Karmijnzuur of als Carmine. Als je bepaalde E-nummers wilt vermijden, moet je dus niet alleen de ingrediëntenlijst lezen, maar ook alle verschillende namen uit je hoofd leren. Dat is bijna een onmogelijke opgave.

In Europa hebben we de EFSA, de Europese Voedselveiligheidsautoriteit. Deze organisatie verleent onder meer haar goedkeuring aan E-nummers. Maar wist je dat juist daar sprake is van ongeoorloofde belangenverstremgeling? Meer dan de helft van de experts in de commissies die besluiten over wat er in jouw eten mag zitten, is verbonden aan de voedselindustrie. Dit verhaal is naar buiten gebracht bij het programma EenVandaag.