



EvenTijd..

nr. 22 november 2015



Samen koken - samen eten - *Samen koken* - samen eten - *Samen koken* - samen eten

Het concept van 'samen koken - samen eten' is even simpel als ijzersterk.

We duiken samen de keuken in en koken een heerlijke maaltijd. Voorgerecht, hoofdgerecht én nagerecht.

Daarna gaan we aan de slag om het ook allemaal op te eten. Uiteraard mag er een glaasje wijn of sap bij genuttigd en een zekere mate van gezelligheid is ook welkom.

Data: Maandag 23 november
Vrijdag 11 december



We beginnen om 17.00 uur. De boodschappen zijn dan al gedaan dus we kunnen na een korte werkbespreking en een taakverdeling meteen aan de slag.

Zo rond een uurtje of zes, uiterlijk half zeven is het kokkerellen wel gedaan en schuiven we aan de dis. Rond (ongeveer) 20.00 uur ronden we af.

De kosten zijn voor een ieder te overzien: voor slechts 12,50 per persoon (all-in) kun je deelnemen.

Locatie: Dubbelstraat 4, Balk
Opgeven: info@evenwijs.nl

Variatie café - 14 november

Evenwijs heeft een prachtig mooie plek in het centrum van Balk aan de Dubbelstraat 4. Een plek waar van alles mogelijk is en waar ook van alles kan ontstaan. Zo ook het variatie café. Een regelmatig terugkerend evenement met een gevarieerd aanbod.

Proef de Evenwijs sfeer. Drink gezellig een kopje koffie of thee. Eet een glutenvrij, lactosevrij en koolhydraatarm taartje en kom tot de conclusie dat dat wel héél erg lekker kan zijn. Laat je informeren en inspireren en volg een korte workshop. Stel je vraag aan de voedings-vraagbaak die de hele dag aanwezig is. Laat je bovendien verrassen door dat wat verder op die dag nog spontaan ontstaat of wat we voor je geregeld hebben. Het gerucht gaat dat er ook insecten....

Tegelijk met ons variatie café organiseert Siemen Banga (www.siemengebanga.nl) een piramide ervaringsdag. Je kunt dus ook rondneuzen tussen de piramides en hem het hemd van het lijf vragen over de werking ervan. Je kunt zelfs in een piramide gaan zitten en even wat energie bijtanken.

Het variatie café is op 14 november geopend van 11.00 uur tot 17.00 uur. De toegang is helemaal gratis en zelfs de koffie en de thee is voor nop. Voor het volgen van een workshop of een optreden vragen we een kleine vergoeding.

Emotional Freedom Techniques

EFT is een krachtige methode om, de naam zegt het al, emoties te bevrijden. Emoties die zich hebben vastgezet (anders zou je ze natuurlijk niet hoeven bevrijden). Dit vastzetten gebeurt vaak in een emotionele situatie waarin je lijf wel zou willen weggrennen of willen vechten maar waarin je het niet kunt (de ander is groter of sterker of machtiger) of niet mag (dat hoort niet, je moet je aanpassen, dat kun je niet maken).

Tijdens deze korte workshop leer je de EFT basisprincipes. Wat de functie is van emoties, hoe je ze vastzet en welke (emotionele en lichamelijke) klachten je daarvan kunt krijgen. Ook leer je hoe EFT werkt en hoe en wanneer je het kunt toepassen.

Datum: 11 november. Tijd: van 19.30 tot 22.00 uur. Kosten: 15 euro. Docent: Siemen Banga. Locatie: Dubbelstraat 4 Balk. Opgeven: info@evenwijs.nl



Diabetes

Er is een wezenlijk verschil tussen Diabetes type I en Diabetes type II. Bij Diabetes type I is er sprake van een auto-immuunproces. Cellen van het eigen afweersysteem vallen de insuline producerende cellen van de alveesklier aan waardoor ze stuk gaan. Dit gaat (uiteraard) ten koste van de insulineproductie. Diabetes type I is niet reversibel. Het proces is door een aanpassing van de voeding wél te vertragen.

Diabetes type II heette vroeger ouderdomsdiabetes. Nu komt het ook bij veel jongeren voor waardoor. Bij diabetes type II is er sprake van een uitputting van de alveesklier als gevolg van een (langdurig) verhoogde vraag naar insuline. In feite kun je bij type II spreken van een alveesklier 'burn-out'. Hij heeft zich compleet over de kop gewerkt en ligt uitgeput op de bank. Diabetes type II is in principe reversibel. Als de alveesklier de uitputting te boven is kan hij gewoon weer insuline maken.



Kaneel

De naam kaneel is afkomstig van het Latijnse woord "canella", wat rolletje betekent. Wintertijd = kaneeltijd. Waarom? Zou kunnen dat je dan juist veel om gerst en kaneelwater loopt (van het kastje naar de muur) of steeds boven je kaneelwater bent (dronken). Wat ook kan is dat het leven in deze maanden is als een pijpkaneeel (ieder zuigt eraan en krijgt zijn deel). Andere mogelijkheid is natuurlijk dat het te maken heeft met de kerstgedachte en de komst van 'het licht'. Kaneel wordt tenslotte in de bijbel al geroemd om z'n kwaliteiten. Zo gebruikte Mozes kaneel voor de bereiding van tabernakel zalfolie en werd kaneel in die tijd gezien als een waardig geschenk voor koningen en andere hoogheden.

Opvallend is dat wij in de wintermaanden erg veel kaneel gebruiken. Sinterklaas begint ermee: we worden doodgegooid met pepernoten, taai-taai en speculaasjes, en daar zit véél kaneel in. We doen het in de glühwein, bij de stoofpeertjes, de rode kool en in de appeltaart. Bovendien doen kaneelstokjes het erg goed in kerststukjes en reukschaaltjes. Blijkbaar is er iets wat ons in de winter (onbewust) doet grijpen naar kaneel.

December is een feestmaand, dat betekent snoeperijen, eterijen en drinkerijen. Veel en vaak, en bijzonderder dan normaal, anders is het niet gezellig. Toevallig (wat is toevallig) heeft kaneel hier ook iets mee van doen. Het is een specerij wat van ouds ingezet werd ter versterking van de spijsvertering en bij een opgeblazen gevoel. En als we dingen gegeten hebben die niet zo best vallen en waar we de sch.... van krijgen, dan is kaneel een mooi antidiarree middel. Bij het maken van al die ingewikkelde gedichten zorgt kaneel voor de versterking van de hersenactiviteit, ook mooi meegenomen. De belangrijkste werking is een tijdje geleden ontdekt. Kaneel werkt heel sterk in op de suiker- en de vethuishouding. En dat is natuurlijk iets wat we in die wintermaanden zeker wel kunnen gebruiken. Alsof we het al van nature wisten!

In Pakistan is bij 60 mensen de invloed van 1 gram kaneel (1/2 theelepel) per dag onderzocht. Natuurlijk was er ook een placebo-groep. Het onderzoek liep 40 dagen. Opvallend was dat bij alle kaneel gebruikers zowel de bloedsuikerspiegel als de cholesterol spiegel met 25% daalde. Een soortgelijke daling werd gesignaleerd bij mensen met diabetes type II. In het MHNC (Amerika) is een vergelijkbaar onderzoek gedaan met dezelfde resultaten als uitkomst. Wat blijkt: kaneel activeert de Glut4 receptor waardoor er minder insuline nodig is voor hetzelfde resultaat. Ander onderzoek laat zien dat kaneel werkt als ACE remmer, je gaat er lekker van plassen en het verlaagt je bloeddruk. Ook blijkt kaneel te werken als ontstekingsremmer.

Mocht je overwegen het onderzoek (1/2 tl kaneel per dag) op jezelf uit te voeren dan is het wel belangrijk te weten dat je dat niet moet doen tijdens een zwangerschap. Kaneel in normale eet doseringen kan absoluut geen kwaad tijdens een zwangerschap.

Insuline

Insuline wordt door de alveesklier aangemaakt om de bloedsuikerspiegel te reguleren. Dit is uitermate belangrijk aangezien het centrale zenuwstelsel geen energie genoeg kan maken als de bloedsuikerspiegel te hoog wordt (blijft). Bij (regelmatig) te hoge bloedsuikerspiegels gaan we onherroepelijk mentale (concentratiestoornissen, vergeetachtigheid) en lichamelijke problemen (energie tekorten, motorische stoornissen) krijgen. We hebben inderdaad glucose (suiker) nodig als brandstof voor de hersenen maar méér is zéker niet beter. Het is begrijpelijk dat ingrijpen zowel bij type I als type II diabetes noodzakelijk is. Er moet (weer genoeg) insuline komen.

Bij type I is een medicamenteuze oplossing (insuline spuiten) noodzakelijk. Type II is zoals gezegd reversibel. Een aanpassing van het voedings- en beweegpatroon kan de alveesklier dusdanig ontlasten dat deze na een tijdje hersteld. Maar: er moet wél iets gebeuren (als je niets verandert, blijft het zo).

Om insuline te kunnen maken moet je beschikken over voldoende eiwitten (vis, vlees, ei), zink (alles uit de zee) en B vitamines (vis, vlees, ei). Om de alveesklier te sparen kan het handig zijn om minder (of geen) suiker of suikerhoudende voedingsmiddelen te eten/drinken.



Bijzondere lekkernijen

Mogen we je voorstellen aan een toch wel bijzondere koekenbakker? Conny Hibma van Conjes uit Oudemirdum.

Het bijzondere van Conny is dat ze het 'normale' banketbakkerspad verlaten heeft en zich helemaal stort op gezondheidsondersteunende (h)eerlijke taarten, koeken en bonbons. Lekkernijen die per definitie gluten- en lactosevrij zijn. En alsof dat nog niet genoeg is; ook nog koolhydraat-arm en lectine-vrij.

Conny werkt met eerlijke, natuurlijke ingrediënten waardoor je met een goed gevoel iets lekkers kunt eten. Je kunt er alleen maar beter van worden.

Cursisten van Evenwijs hebben in de loop van de tijd al van allerlei lekkers voorbij zien komen. Ze zijn unaniem in hun oordeel: de lekkernijen van Conjes zijn héérlijk (en jij lust ze vast niet....).



Mocht je (of een van je familie leden) dus een probleem hebben met gluten, melk, graan of suiker dan kun je bij Conjes een lekkernij regelen.

Er is altijd een sortering van haar lekkernijen verkrijgbaar bij Evenwijs. De vitrine staat in de hal en is een lust voor het oog. Als je bij Conjes (mail: connyhibma@gmail.com) vroegtijdig besteld kun je je lekkernijen op verschillende locaties in de buurt (dus ook bij Evenwijs) afhalen. Geef je wensen aan Conny door en overleg wat er mogelijk is.

Praktijkvoering

Na het behalen van een vakdiploma kun je starten met een praktijk. En dat is soms makkelijker gezegd dan gedaan. Eerst moet je over de drempel dat je het kunt en dat je (al) genoeg weet om een ander te kunnen helpen. Dan moeten er een aantal praktische zaken geregeld worden zoals een praktijkruimte en de inrichting daarvan. Je zult moeten laten weten dat je een praktijk bent begonnen zodat patiënten je weten te vinden. En dan nog het financiële deel. Praktijkvoering gaat namelijk niet alleen over zorg verlenen, maar ook over ondernemen. En dat betekent dat je een aantal zaken ook écht zakelijk moet (kunnen) aanpakken. Je bent als je voor jezelf begint namelijk helemaal eigen baas. Jij bent de directeur, dus verantwoordelijk voor het hele reilen en zeilen in je bedrijf(je). Tijdens deze cursus gaan we intensief met al deze thema's aan de slag.

We gaan het hebben over het 'als - dan' principe. Wat heb je nog nodig en welke emotionele blokkades zitten je (nog) in de weg om uit te voeren wat je eigenlijk (diep in je hart) zou willen. We gaan ook aan de slag met het financiële plaatje. Vaak durven we namelijk wél geld te vragen voor iets wat we niet leuk vinden (wc's schoonmaken en lopende-band werk) en géén geld voor dat wat we wél leuk vinden (masseren, mensen helpen, dingen uitleggen en adviezen geven). Hoe dit te tackelen en wat ga je (kun je/durf je te) vragen voor een consult.

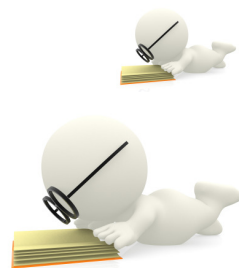
De administratie moet natuurlijk ook op orde (blijven). Wat is noodzakelijk, wat is overbodig. Wat zijn de wettelijke kaders, waar moet je rekening mee houden en hoe ga je om met instanties zoals de belastingdienst. De boekhouder legt uit hoe deze zaken te regelen zijn. Uiteraard kun je tijdens de cursus ook andere (praktijkgerelateerde) zaken inbrengen, waar mogelijk zullen we deze meenemen.

Data: 13 januari, 17 februari en 16 maart. Tijd: van 15.00 tot 21.30 uur. Kosten: 175 euro. Een hand-out en een eenvoudige avondmaaltijd is bij de prijs inbegrepen. Opgeven: info@evenwijs.nl. Evenwijs cursisten hebben voorrang bij de aanmelding.

Oud worden in de praktijk

Uit (In) de boekenkast.

Gezondheidsklachten lijken onvermijdelijk naarmate we ouder worden maar ze komen voort uit onze leefstijl. Een leefstijl die wordt gedictieerd door onze omgeving. Wist je bijvoorbeeld dat het verzadigingsgevoel vaak pas optreedt als het bord leeg is? En dat een leeg klein bord net zo'n voldaan gevoel geeft dan een leeg groot bord?



Door de mismatch tussen onze 'oude' genen en de moderne omgeving kunnen we geen weerstand bieden aan de voortdurende verleidingen om ons heen. We staan namelijk nog steeds op de 'zuinig aan' en de 'wie wat bewaart heeft wat' en de 'als je energie kan sparen moet je dat doen' stand. Daarom helpt gebieden en verbieden niet. We moeten de omgeving het werk laten doen, aldus de schrijvers van dit boek. Zo kun je door bijvoorbeeld tijdens je werk meer te staan vele extra calorieën verbranden.

Door kleine aanpassingen thuis, onderweg, op werk, school of in de wijk maken we makkelijker gezondere keuzes, soms zelfs onbewust. In het boek 'Oud worden in de praktijk' geven Rudi Westendorp (arts en onderzoeker) en David van Bodegom (verouderingswetenschapper) vele tips voor een langer gezond leven.

Het boek is leuk! Het is goed en toegankelijk geschreven. Een ieder kan er z'n voordeel mee doen. Het bevat vele tips en trucs. De boodschap is helder: niet de spreekkamer maar de publieke ruimte is de sleutel tot gezonde veroudering.

ISBN: 9789045029597



Zelf het heft in handen - darmklachten

Darmklachten komen vrij veel voor. Sommigen hebben regelmatig diarree, anderen veelvuldig obstipatie. Op zich zijn dat lastige maar nog redelijk te hanteren klachten. Met een spastische darm (IBS) of gluten-intolerantie (coeliakie) wordt het leven een stuk ingewikkelder. En de ziekte van Crohn (ontstekingen in de onderste dunne en de dikke darm) of Colitis Ulcerosa (ontstekingen in de dikke darm) zijn zelfs zorgwekkend, soms zelfs invaliderend te noemen.



Darmklachten hebben niet alleen invloed op het ontlastingspatroon maar ook op het algemene welbevinden. Dit, omdat de darmen een belangrijke taak in ons lichaam hebben. Ze houden zich namelijk ook met de verdediging van het lichaam en de aanmaak en afbraak van hormonen bezig. Als alles naar behoren functioneert dan heeft dat een positief effect op de gezondheid. Maar als er 'iets' in de darmen niet helemaal lekker loopt, dan kan er een breed scala aan klachten ontstaan. Darmklachten kun je dus maar beter serieus nemen. We nemen verschillende darmklachten onder de loep en kijken naar oorzakelijke verbanden en de mogelijke oplossingen. Zaken die je zélf kunt doen om een en ander te verbeteren c.q te verhelpen. Het heft in eigen handen dus. Datum: 11 december. Tijd: van 13.00 tot 16.30. Kosten: 30 euro. Opgeven: info@evenwijs.nl

Zet alvast in je agenda

Adri de Boer - 27 december

Om 14:30 uur staat er een optreden van Adri de Boer gepland. Adri is een troubadour ten voeten uit. Hij maakt hartverwarmende luisterliedjes. Ingetogen en dan weer uitbundig. Altijd uit het hart. Tien keer stond deze Friestalige zanger in de finale van het Friese songfestival 'Liet'. Het programma omvat prachtige liedjes door hem begeleid op gitaar. Kijk op www.adri-de-boer.nl voor een inspirerend kijkje in zijn muzikale keuken.

We zijn erg blij dat we de Friese Troubadour hebben kunnen strikken voor een optreden in ons Variatie cafe. Zet dus snel in je agenda: 27 december, Adri de Boer bij Evenwijs in Balk.

Congres - 18 maart

Het is ver vooruit maar toch. Op 18 maart wordt er weer een congres georganiseerd door Vitortho. Innovatie is waar het om gaat. Sprekers: Dr. Michal Heger (AMC), Neil (NOW), dr Paul Musarella (Aestetica Europa) en Msc Dorothé Lueb (Evenwijs). Noteer: 18 maart, Innovatiecongres, Driebergen.



De plek waar je 'ik' ontstaat

Bud Craig heeft meer dan 20 jaar onderzoek gedaan naar dit fenomeen. Het blijkt dat de insula (een hersengebied) de plek is waar ons 'ik' ontstaat. De insula krijgt gevoelsinformatie uit het hele lichaam. Elke informatie is vergelijkbaar met een pixel, van veel pixels wordt een beeld gevormd. Er ontstaat een soort landkaart van gevoelens. Als we op een stoel gaan zitten voelen we een platgedrukte huid en merken dat we het koud hebben of een lege maag. Dit alles bij elkaar betekent een hongerig, koud mens die op een harde stoel zit. Met de gevoelskaart van de insula kunnen de hersenen vervolgens zinvolle bewegingen plannen. Als het 'ik' koud en hongerig op een stoel zit, is dat een motivatie voor andere hersengebieden om daar iets aan te veranderen en te bewegen. Rillen of naar de koelkast lopen dus. Ook de hersenen zijn maar een orgaan. Als de insula een beeld maakt, staat onze bovenkamer er dus ook op. Daar bevinden zich gebieden voor sociaal medeleven, moraal en logica. Sociale hersengebieden vinden het bijv. niet prettig als je ruzie met je partner hebt en logische gebieden houden zich bezig met een probleem. Om het 'ik' beeld van de insula goed te kunnen maken stromen er ook waarnemingen uit je omgeving of ervaringen uit het verleden in. Dan signaleren we niet alleen kou maar kunnen ook denken: vreemd dat ik het koud heb. Zou ik ziek worden? Op deze manier kan de mens veel complexer reageren dan andere dieren. Er bestaat ook een hiërarchie van de organen; wat belangrijk is voor een gezond evenwicht krijgt veel inspraak. Hersenen en darm zijn door hun kwalificaties zeker van veel inspraak, misschien hebben ze zelfs de beslissende stem. De insula maakt een klein beeld van ons voelende lichaam. Dit beeld kunnen we met onze complexe hersenen verrijken. Er wordt elke vier seconden een beeld aangeleverd en zo ontstaat er een film van ons 'ik' van ons leven. De hersenen leveren een bijdrage maar zijn zéker niet allesbepalend.



Inspiratiekaartje

De tijd vliegt,
neem dan ook de tijd om ergens
snel te komen....

Sport en voeding - 10 januari

Wie veel in beweging is moet goed eten. En daar gaan we al, wat is namelijk goed en wie bepaald dat? Is dat wat we doen, omdat we het altijd zo deden en omdat iedereen het zo doet, eigenlijk wel oké? Kan, of moet het misschien juist anders?

Deze dag gaan we het uitgebreid hebben over beweging en de eisen die daardoor gesteld worden aan het lichaam. Kracht én duursport. We kijken naar verschillende biochemische processen zodat helder wordt wat het lichaam écht nodig heeft in verschillende situaties. Hoe kun je de 'motor' en het 'uithoudingsvermogen' op cellulair niveau optimaliseren?

Datum: 10 januari. Tijd: van 9.30 uur tot 16.00. Kosten: 65 euro. Opgeven: info@evenwijs.nl