



EvenTijd..

nr. 23 december 2015



Variatie café - 27 december

Proef de Evenwijs sfeer. Ontmoet leuke, gelijkgestemde mensen. Zoek de gezelligheid op. Laat je informeren en inspireren.

Vraagbaak - Heb je een algemene vraag over voeding? Wil je weten hoe bepaalde voedingsmiddelen je gezondheid kunnen beïnvloeden? Of wat je zélf zou kunnen doen c.q. veranderen in je voeding als je een klacht hebt? Trek de vraagbaak aan de jas voor een kort en krachtig antwoord. En komt de vraagbaak er niet uit, de professor zelf is ook aanwezig.

Eten en drinken - De koffie en thee is gratis. We hebben heerlijke soep en lekkere en bijzondere hapjes. We houden van variatie; de hapjes bevatten soms dus verrassende ingrediënten. Voor alle duidelijkheid: we hebben/schenken/verkopen geen drank.

Variatie - Op 27 december hebben we Adri de Boer voor je geregeld. Deze troubadour begeleidt zichzelf op gitaar en zingt hartverwarmende luisterliedjes. Kijk op www.adri-de-boer.nl voor een inspirerend kijkje in zijn muzikale keuken. We zijn erg blij dat we Adri hebben kunnen strikken voor een optreden in ons Variatie café. Zet dus in je agenda: 27 december ~ Adri de Boer ~ Evenwijs ~ Dubbelstraat 4 ~ Balk.

Piramides - 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 zélf in een piramide gaan zitten en even wat energie bijtanken.

Je bent meer dan welkom op 27 december van 11.00 tot 17.00 uur. De toegang is helemaal gratis en zelfs de koffie en de thee is voor nop.



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 zorgwekkend, soms zelfs invaliderend.



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

Glüh wijn

Je kunt het natuurlijk kant en klaar kopen maar zelf maken...

Basis
3 liter droge rode wijn
1 opengesneden vanille stokje
2 pijpjes kaneel
5 kruidnagels
3 steranijs sterren
wat sinaasappel- en citroenschillen

Om het af te maken
sap van 3 sinaasappels
sap van 1 citroen
honing



Wijn en kruiden mengen en in een pan met deksel (!) heel langzaam verwarmen. Laat de wijn vooral niet koken. Na ongeveer een uurtje de kruiden uitgeven en sap en honing naar smaak toevoegen en doorwarmen.

Sommigen houden ervan om er tot slot nog een scheutje rum (of amaretto) door te mengen. Ook is het denkbaar om de sinaasappel en citroen niet uit te persen maar in schijven aan de wijn toe te voegen en mee te laten trekken.



Vrijdag 11 december

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.

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. Ongeveer half acht ronden we af.

Belangrijk: we koken in principe met verse spullen en gebruiken zo weinig mogelijk pakjes en zakjes. Er komen wellicht nieuwe en/of spannende ingrediënten voorbij maar het zal in alle gevallen een eetbaar geheel worden. We gebruiken vis, schaal en schelpdieren, wild, gevogelte en/of vlees dus als je vegetarisch/veganistisch wenst te eten dan is het handig om dat bij je opgave door te geven.

Kosten: 12,50 per persoon (all-in). Locatie: Dubbelstraat 4, Balk
Opgeven: info@evenwijs.nl

Nootje ja of nootje nee?

Walnoten, cashewnoten, pecannoten, pistachenoten, amandelen, macadamianoten; lekker en zeker gezond. Alle noten zijn namelijk rijk aan polyfenolen: proantocyanidinen, anthocyaninen, flavonoiden, stilbenen, lignanen, fytosterolen, taninen, etc. Deze stoffen beïnvloeden verschillende mechanismen die betrokken zijn bij het ontstaan van kanker. Nb: pinda's zijn géén noten maar peulvruchten.

De inname van noten in het algemeen verlaagt het risico op overlijden aan kanker of andere ziekten al aanzienlijk, vergeleken met het nooit noten eten (Bonaccio, 2015). Wu en Wang (2015) geven aan dat de consumptie van noten het risico op diabetes type II vermindert.

Onderzoekers hebben ontdekt dat het moeilijker is om borstkanker te veroorzaken bij muizen die heel hun leven dagelijks walnoten eten. Men gebruikte muizen die genetisch voorbestemd waren om borstkanker te krijgen. De muizen die walnoten kregen ontwikkelden minder snel borstkanker. In vergelijking met muizen die op een walnootvrij dieet stonden kregen deze muizen minder en kleinere tumoren (Hardman, 2011). Het walnootdieet wijzigde de activiteit van 41 genen die betrokken zijn bij het ontstaan van borstkanker, ook bij mensen (Bonaccio, 2015).

Walnoten bevatten veel linoleenzuur (omega 3) maar het effect van een walnootdieet was sterker dan een dieet met dezelfde hoeveelheid linoleenzuur. Volgens de onderzoekers had het walnooteffect met name te maken met de polyfenolen in walnoot.



Laaggradige ontstekingen - 12 december

Veel chronische patiënten hebben te kampen met laaggradige ontstekingsprocessen, denk alleen al aan het toenemende aantal hart- en vaatpatiënten.

Een ontsteking wordt gemaakt, begeleid en gestopt door het immuunsysteem. Uiteraard is er een reden voor het opstarten van een ontsteking. Het lichaam doet nooit zomaar iets. Er is sprake van schade, een indringer of toxische stoffen. Het hele ontstekingsproces is sterk gereguleerd. Elke ontsteking stopt ook weer vanzelf. Tenminste, als de stoffen aanwezig zijn om het ontstekingsproces op de juiste manier te kunnen begeleiden en te stoppen. Bij een 'gebrek' gaat een ontsteking heen en weer schieten. Het stopt nooit helemaal.

Een chronisch geactiveerd immuunsysteem kost langdurig veel energie en dit moet ergens vandaan komen; het wordt elders 'gespaard'. Een proces dat ten koste gaat van andere systemen en ook vaak moeheid als symptoom geeft. Een chronisch geactiveerd immuunsysteem kan slecht regenereren; het wordt steeds verder uitgekleeft. Maar ook: een uitgekleeft immuunsysteem kan zichzelf niet meer uitzetten. De vraag is dan ook, wat was eerst?

Datum: zaterdag 12 december. Tijd: van 9.30 tot 16.00 uur.
Kosten: 65 euro. Locatie: Dubbelstraat 4 in Balk. Opgeven: info@evenwijs.nl

Inspiratiekaartje



Her Placebo-effect werkt, het Nocebo-effect ook.....

Het duidelijkste bewijs van het positieve effect van geloof, overtuigingen en gedachten is het placebo-effect. Er is enorm veel onderzoek gedaan naar het placebo-effect en de mechanismen ervan bij een groot aantal ziektebeelden. Het effect van een placebo op het immuun- en endocriene systeem, op angst, depressie en pijn is duidelijk aangetoond. In een onderzoek van Benedetti kregen proefpersonen injecties met capsaiïne (het actieve bestanddeel van rode pepers) in beide handen en voeten om een heftig brandend gevoel op te wekken. Vervolgens werd één hand ingesmeerd met een placebo-zalf waarvan men zei dat het een krachtig pijnstillende zalf was. In de hand of voet die ingesmeerd werd, verdween de pijn. In de andere hand(en) en voet(en) bleef de pijn aanhouden. Benedetti toonde ook aan dat het niet alleen maar 'tussen de oren' zit, maar dat het geloof in de behandeling een échte biochemische en fysiologische respons veroorzaakte, in dit geval de aanmaak van endorfines (lichaamseigen pijnstillers). Wanneer men hetzelfde experiment uitvoerde na toediening van naloxon (een medicijn dat de aanmaak van endorfines blokkeert), ging de pijn op de plek van de zalf niet weg. Het effect is dus niet ingebeeld, het gaat wel degelijk om een echte fysieke reactie (Benedetti 1996).



Geloof, overtuigingen en verwachtingen kunnen ook een ongunstig/negatief effect hebben op de gezondheid. Dit noemt men het nocebo-effect. Wanneer je ervan overtuigd bent dat je ziek zal worden, bijvoorbeeld door straling, bacteriën of bepaalde voedingsmiddelen, dan is de kans groot dat je ook inderdaad ziek wordt.

Het nocebo-effect wordt vaak onderschat. Informatie over bepaalde gevaren voor de gezondheid of campagnes die mensen aanzetten om zich te laten screenen op ernstige aandoeningen zoals borstkanker, darmkanker of prostaatkanker, kunnen aanleiding geven tot het nocebo-effect (Symon, 2015, Chapman 2014). Mensen worden bang gemaakt voor alle mogelijke dodelijke ziekten. Die angst kan de ziekte daadwerkelijk doen ontstaan. Bij astma patiënten kan een aanval worden uitgelokt door een placebo-allergeen, een onschuldige stof waarvan de patiënt denkt dat het een allergeen is, waar hij een astma aanval van kan krijgen (McFadden, 1969). Een experiment waarin deelnemers werden blootgesteld aan nep-electromagnetische straling toont aan dat diegenen die het meest overtuigd waren van de schadelijke gevolgen van straling de meeste symptomen hadden. Een 'hoge' nep-straling gaf ook meer symptomen dan een 'lage' nepstraling (Szemerszky, 2010). Maar ook statistieken en prognoses hebben effect: als een patiënt te horen krijgt dat hij nog zes maanden te leven heeft, kan zijn geloof in die uitspraak (of in degene die de uitspraak doet of in de 'waarheid' van statistieken) een zichzelf waarmakende voorspelling worden.

Vewachtingen en overtuigingen (zowel positief als negatief) veroorzaken dezelfde lichamelijke effecten als medicijnen, vitaminen, voeding of een aanpassing van omgevingsfactoren. Maar er is een verschil tussen positief denken en geloven of overtuigd zijn. Je kunt jezelf dwingen om positief te denken (ik zal genezen) maar als je het niet echt geloofd, dan werkt het niet. Denken is écht iets anders dan geloven....

Emotional Freedom Techniques - 15 dec

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 wegrennen 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: 15 december. Tijd: van 19.30 tot 22.00 uur.
Kosten: 15 euro. Docent: Siemen Banga. Locatie: Dubbelstraat 4 Balk.



Opgeven: info@evenwijs.nl



Werkgroep ter Bevordering van de Evolutionaire Geneeskunde WBEG

Beweging is inherent aan het leven. De evolutie brengt ons verder in de tijd. Schept mogelijkheden en nieuwe inzichten. Het kan een uitdaging zijn om je professionaliteit en kwaliteit steeds verder te verfijnen.

De WBEG verbindt een groep van actieve en onderzoekende mensen, die elkaar weten te stimuleren en te inspireren. Mensen die zich bezighouden met het uitdragen van kennis en kunde ter bevordering van de gezondheid van mens én dier.

De WBEG biedt haar leden de mogelijkheid om te ontmoeten, te blijven groeien, en te blijven leren.

Kijk voor meer informatie over deze beroepsvereniging op wbeg.nl

Praktijkvoering

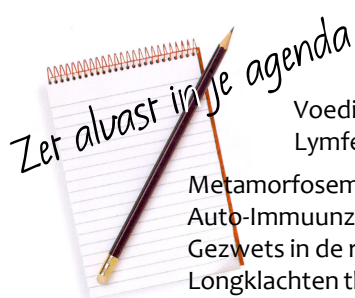
Na het behalen van een vakdiploma kun je starten met een praktijk. En dat is soms makkelijker gezegd dan gedaan. Eerst moet je over de drempel dat je het kunt en dat je (al) genoeg weet om een ander te kunnen helpen. Dan moeten er een aantal praktische zaken geregeld worden zoals een praktijkruimte en 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.



Voeding basis cursus - start 18 januari
Lymfedrainage basis - start 25 januari
Metamorfosemassage workshop - 7 februari
Auto-Immuunziekten themadag - 14 februari
Gezwyets in de ruimte praktijkdag - 13 maart
Longklachten themadag - 9 april

Medische biologie

Alles wat leeft wil overleven. Elk organisme heeft ook de eigenschap zichzelf te kunnen herstellen van een verstoring. In de natuurgeneeskunde noemen we dit de innerlijke genezingskracht; iets wat een ieder in zich heeft. Om inzicht te krijgen in deze wonderdokter is kennis nodig van ons lichaam: van de opbouw (anatomie), de werking (fysiologie), de verstoringen (pathologie), de oorsprong (biologie) en de stofwisselingsprocessen (biochemie) die er spelen. Nu niet meteen in paniek raken: we vlechten al deze vakgebieden voor je in elkaar en laten onnodige zaken/kennis gewoon weg.

Deze 10 daagse cursus is een spannende en vaak ook ontroerende ontdekkingstocht. We maken kennis met de werkingsprincipes en hoe deze op elkaar ingrijpen. Maar ook: hoe ziekte kan ontstaan en hoe de eigen gezondheid door middel van eenvoudige interventies is te versterken of te verbeteren.

Data deel 1: 22 febr, 21 mrt, 25 apr, 23 mei, 20 juni. Data deel 2: 5 sept, 3 okt, 31 okt, 21 nov, 12 dec. Tijd: van 15.00 tot 21.30 uur. Kosten: 575 euro, te betalen in termijnen. Een hand-out en een eenvoudige avond maaltijd is bij de prijs inbegrepen.



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

Incontinentie - wat te doen?

De besturing van de blaas is een ingewikkelde toestand. Parasympaticus én sympaticus moeten samenwerken om een en ander soepel te laten verlopen. Bij een relatieve onderactiviteit van de parasympaticus zien we dat de blaaslediging niet meer 'onder controle' is; we krijgen te maken met onvrijwillig urineverlies oftewel incontinentie.

Het is niet gezegd dat het bij alle vormen van incontinentie werkt maar de volgende 'cocktail' zou wel eens kunnen aanslaan: dagelijks 1/2 tot 1 tl essentiële suikers (Dutch Health Store), 1 capsule taurine, 1 capsule carnitine en 1 capsule MSM innemen. De essentiële suikers zorgen ervoor dat neuronale communicatieprocessen goed verlopen. Taurine en carnitine hebben een positief effect op de parasympaticus. MSM versterkt de sluitspieren van de blaas.