



EvenTijd..

nr. 24 januari 2016



Nieuw, nieuwer, nieuwst

Het nieuwe jaar is weer begonnen. Om met de woorden van Boomvaarder Ruurd te spreken: 'Het nieuwe jaar is een open deur, je stapt over de drempel en geeft het je eigen stempel'. We wensen een ieder een heel fijn 2016. Een jaar met mogelijkheden en potentie.

Vernieuwing kom je overal in de natuur tegen. Maar dat niet alleen, het oude wordt ook steeds opgeruimd. Oud weg, nieuw d'r in. Deze processen vinden ook plaats in ons lichaam. Oude cellen, dat wat we niet meer nodig hebben, dat wat 'vreemd' is wordt opgeruimd. Als de rommel weg is gaat het sein op groen en kan er iets nieuws groeien. Dán pas. Loslaten is dus belangrijk. Zonder loslaten niets nieuws.

Er is veel beweging om ons heen. Er zijn veel vernieuwende initiatieven. Nieuwe betaalsystemen, andere vormen van ziektekosten verzekeringen, onderlinge waarborgfondsen en broodfondsen. Deze nieuwe initiatieven dwingen ons om het oude vertrouwde opnieuw te bezien en mogelijk te heroverwegen. En dan kom je tot de conclusie dat sommige denkbeelden vrij hardnekkig blijken en sommige juist niet....



Lezingen

EFT workshop - 12 januari
Vraag maar raak - 31 januari
Kleintje voeding - 8 februari

Cursussen

Voeding basis cursus - start 18 januari
Lymfedrainage basis - start 25 januari

Themadagen

Metamorfosemassage workshop - 7 februari
Auto-Immuunziekten themadag - 14 februari
Longklachten themadag - 9 april

Het heft in handen

Hoofdpijn - 26 februari
Energie - 8 april

Evenementen

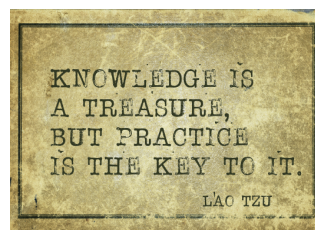
Piramide ervaring - 31 januari
Variatie café - 31 januari

Nog enkele plaatsen vrij

Praktijkvoering - 13 jan, 17 febr, 16 mrt

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.

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.



Manuele Lymfedrainage - start 25 jan

Manuele lymfedrainage is een zacht pulserende en rustgevende massage. Je stimuleert de afvoercapaciteit van het lymfesysteem waardoor weefselvocht en afvalstoffen sneller afgevoerd worden en regeneratie makkelijker plaats kan vinden.

Manuele lymfedrainage heeft een positieve invloed op het vegetatieve zenuwstelsel. Dit regelt basale lichaamsfuncties en heeft als taak het interne milieu constant te houden en de werking van de organen aan te passen aan de situatie in de omgeving. De sympaticus zorgt voor de aanpassing van het lichaam aan 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 etc.

Data: van 25 t/m 29 januari. Tijd: van 9.30 tot 16.00. Kosten: 295 euro. Opgeven: info@evenwijs.nl

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. Deze MBO cursus is een sterk vereenvoudigde versie van de tweejarige HBO opleiding tot Epigenetisch Therapeut.

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.



WBEG - Ledendag 5 februari

De mens, zijn programmatie en de context waarin hij het best functioneert.

In feite kunnen er twee soorten persoonlijkheid worden gedefinieerd; de hier-en-nu persoonlijkheid en de daar-en-straks persoonlijkheid. Voeding en het gedrag van ouders bepalen in grote mate jouw 'aanleg'. Maar dit is het niet alleen, ook genen (dus genetische predisposities) hebben invloed. Ben je eenmaal op een bepaalde manier 'ingeregeld' dan heeft dit invloed op het gedrag van je neuronale systeem, je immuunsysteem én je hormonale systeem. De hier-en-nu persoonlijkheid is meer serotonerg getuned, de daar-en-straks persoonlijkheid meer dopaminerg.

Gezonde mensen switchen, afhankelijk van de context, tussen de twee persoonlijkheden. Mensen die, ook bij veranderende omstandigheden, steeds dezelfde strategie gebruiken worden gevoeliger voor gezondheidsklachten. Serotonerge mensen neigen dan tot uitputting van systemen; de koek raakt sneller op. Dopaminerge mensen hebben dan de neiging om resistent te worden; de boel reageert minder. Een en ander heeft ook invloed op de ziekte-keuze. Zo is iemand die overwegend serotonerg functioneert gevoeliger voor laaggradige ontstekingen, depressie, fibromyalgie, chronische vermoeidheid, pijnsyndromen en auto-immuunziekten. Iemand die overwegend dopaminerg functioneert wordt gevoeliger voor verslavingen, autisme, verlies van motivatie, obsessieve-compulsieve stoornissen en parkinson. Alles bij elkaar dus genoeg stof om eens uitgebreid bij stil te staan.

Deze dag is uitsluitend voor WBEG leden. Datum: vrijdag 5 februari. Tijd: van 9.30 tot 16.00 uur. Locatie: Balk. Kosten: 10 euro voor de lunch. Opgeven: info@wbeg.nl

Meer info op www.wbeg.nl
Als je nu lid wordt kun je in februari ook deelnemen

Inspiratiekaartje



Zonder wrijving
geen glans....

De waarde van geld

Geld is van oorsprong een ruilmiddel. Als ik een stuk van een koe van je wil kopen is het lastig als ik je moet betalen met honderd broden want die zijn morgen niet meer vers. Bovendien is het maar de vraag of je zit te wachten op (oud) brood, mogelijk ben je op dit moment meer gebaat met een technicus die een kunstgebit voor je maakt. Het is dus handiger om een tussenstap in te bouwen in de vorm van een neutraal ruilmiddel.

In feite kan alles dienen als ruilmiddel; als je het er maar met elkaar over eens bent. Je kunt kippen gebruiken, een kerfstok, schelpen, munten, zelfs bedrukte papiertjes. De afspraken die je maakt tussen partijen maken een betaalmiddel legitiem.

Geld als ruilmiddel maakt het mogelijk om geven en ontvangen makkelijker te laten verlopen. Het laat goederen en diensten soepel van de een naar de ander stromen. Zo bezien is geld iets heel neutraals.

Toch is geld voor veel mensen een beladen onderwerp. Het heeft een afgodenstatus. Het roept gevoelens van schaamte, jalouzie, wanhoop, onzekerheid en wrok op.

Dat is jammer. Geef geld zijn oorspronkelijke, heel wat bescheidener functie als ruilmiddel terug en je kunt er op een open en onderzoekende manier mee omgaan.





Binnenkantse zaken

Elke ziekte, elke klacht en elk probleem kent een lichamelijk stuk én een geestelijk-emotioneel stuk. Ze zijn altijd allebei aanwezig. Soms legt het lichamelijke veel gewicht in de schaal, soms juist het geestelijk-emotionele. Wil je weten hoe het lichamelijke stuk in elkaar steekt dan kun je het beste een andere cursus volgen. Wil je meer

weten over het geestelijk-emotionele stuk, dan is deze cursus precies wat je zoekt.

Als we het over het geestelijk-emotionele deel hebben, hebben we het over de binnenkant. Dingen die je niet meteen ziet, maar die er wél toe doen. Binnenkantse zaken dus.

We behandelen elke les een ander systeem. Daarbij kijken we wat de geestelijke werking van het systeem is en wat de betekenis is van de verschillende klachten die daarmee samenhangen. Zo kijken we binnen het thema hormonen bijvoorbeeld wat de geestelijke werking is van de schildklier, de alvlekklier en de bijnieren. Qua klachten behandelen we dan bijvoorbeeld ook de 'binnenkant' of de 'boodschap' van de ziekte van Graves, Diabetes type II of een burn-out. Op reis door de binnenlanden van het lichaam.

Data: 21 febr, 20 mrt, 24 april, 22 mei en 13 juni. Tijd: van 9.30 tot 16.00 uur. Kosten: 295 euro. Opgeven: info@evenwijs.nl

Een amputatie, hoe ga je daarmee om?

Soms wordt overgegaan tot het verwijderen van een orgaan of lichaamsdeel. Dit kan gaan over een been of een borst maar ook over iets simpels als amandelen of een blinde darm.

Afgezien van het feit dat de amputatie noodzakelijk was, blijft het toch een ingreep die misschien verstandelijk te begrijpen en te beredeneren valt maar die geestelijk en gevoelsmatig behoorlijk ingrijpend is. Wat veel mensen denken is dat die twee gelijk op lopen: je kunt beredeneren waarom het moest, dus gevoelsmatig moet het ook maar zo zijn. Helaas zitten wij mensen zo niet in elkaar. Het gemis van een orgaan of weefsel blijft vaak nog jarenlang doorzeuren en dus pijn doen. En dat is ook logisch, je mist een heel stuk van jezelf en dat 'verdriet'. Zeker als er rond het moment van de operatie en daarna geen aandacht wordt geschonken aan de gevoelsmatige aspecten. Vrijwel niemand vraagt aan je hoe het voor je is om een orgaan of lichaamsdeel te missen.

Hoe klinischer en technischer de benadering, hoe moeilijker het voor je is om bij de emotionele kant te komen, bij het gemis, bij het verdriet. En tegen de tijd dat je daar wel bij kan komen is er wel je omgeving die vindt dat het nu maar eens afgelopen moet zijn. Het leven gaat verder, alles is goed (en dat is ook te zien op de foto; ook weer een klinische benadering) dus hup, vooruit met de geit. En je gezin, je omgeving heeft er ook onder geleden dus je zet je schouders eronder en gaat verder. Maar hoe zit het met jouw gemis, met jouw verdriet, met jouw angst? Dat is moeilijk, heel moeilijk.

En hoe zit het met het orgaan of lichaamsdeel? Kun je daar afscheid van nemen? Kun je rouwen om het verlies? Of ben je alleen maar boos dat het je in de steek heeft gelaten? Of dat het 'gekke' dingen deed waar je bang van werd?

Verwijderde organen hebben, al zijn ze technisch weg, toch nog een innerlijk aangrijpingspunt. Dit innerlijke aangrijpingspunt mist ook iets - er zat iets 'eigens' en dat is nu weg. Dat doet pijn, dat laat iets van zich horen. Aandacht besteden aan dit innerlijke aangrijpingspunt is alsof je een zoekgeraakt kind weer in je armen sluit. Je geeft het kind warmte, aandacht en vooral, je geeft het kind het gevoel dat het er ook mag zijn. Dat het goed is zoals het is. Dat je, al was 'kind' een tijdje weg, heel veel van hem/haar houdt. Dat je het ook gemist hebt en dat je blij bent met dit bijzondere kind.

Mijn ervaring is dat mensen die op een dusdanige manier met een missend orgaan of lichaamsdeel omgaan dat over het algemeen als een 'thuiskomen' ervaren, als een ervaring dat het weer meer 'heel' is. En, als het meer 'heel' is doet het ook minder pijn.

Alles draait om je hormonen

Dit prachtig gebonden nieuwe boek van Rineke Dijkstra begint met praktische tips, handige keukenhulpjes, veel gebruikte ingrediënten, gezonde vervangers, etc. Daarna volgt een introductie in de wereld van je hormonen en een hoofdstuk over energie aanmaken en wat je daarvoor nodig hebt. De informatie is kort, duidelijk en goed te begrijpen, ook voor iemand die niet thuis is in de materie. Deze inleidende theorie beslaat 48 pagina's.

Daarna tel ik 212 pagina's met recepten, foto's, tips en weetjes. Alternatieven voor brood, crackers en koeken, snelle spreads, soepen, smoothies, voorgerechten, hoofdgerechten, lunchgerechten, lekker, lekkerder en allerlekkerst.



Het boek eindigt met bijlagen (140 pagina's) die veel achtergrondinformatie leveren. Zo staat er een hormoonchecklist in, een hoofdstuk over je darmen, je schildklier en prostaglandine. Informatie over stress als stoorzender en over zwanger worden. Tot slot een paleo overpeinzing. Rineke stelt dat we ook met groenten, noten, zaden, oude granen en zure zuivel lekkere eiwitten kunt eten.

Mocht je boekenkast nog niet uitpuilen: het boek is beslist een aanrader. Bij evenwijs ligt het boek ter inzage in de (keuken)boekenkast.



Schoolziekte

Duidelijke symptomen van schoolziekte zijn buikpijn, hoofdpijn en misselijkheid. Deze symptomen moeten duidelijke vormen aannemen voordat het kind thuis mag blijven.

Het kind geeft duidelijk aan wat er aan de hand is: het heeft z'n buik vol van school en z'n hoofd loopt over.

Fantasie, spel en avontuur spelen een belangrijke rol in de lichamelijke en motorieke ontwikkeling van het kind. De school richt zich echter vooral op de intellectuele ontwikkeling, het hoofdwerk. Je moet leren schrijven en rekenen. Geschiedenis, aardrijkskunde, etc. Dit sluit niet altijd aan op de belevingswereld van het kind. Als je zes bent interesseert het je niet écht wie Napoleon was.

Zo af en toe schoolziek zijn is dan ook belangrijk voor de ontwikkeling en het zelfvertrouwen van het kind. Het geeft het kind de gelegenheid om even op adem te komen en om alle informatie een plek te geven. Weer even tijd om te fantaseren en te spelen. Daarna kan het weer met frisse moed de intellectuele schooltaken aan.



We zijn al behoorlijk gewend

Vorig jaar mei zijn we verhuisd. De Dubbelstraat in Balk is onze nieuwe stek en we zijn al behoorlijk gewend, zo niet gehecht geraakt aan deze plek. Het wás behoorlijk oranje (de TNT huiskleur) maar daar is inmiddels nog weinig van over. De buitenboel is geveerd. In de entree staat de gebaksvitrine van onze taartenvrouw Conny en een kist echte Graaseitjes van de graasboerderij van Joke en Sierd. De kantine is diverse keren gemetamorfoseerd en blijkt een prima locatie voor ons samen koken - samen eten gebeuren en het variatiecafé. De keuken is inmiddels goed ingewerkt en de cursusruimte is flexibel genoeg om in te spelen op verschillende thema's. Het buitengebeuren was oké maar ligt nu toch onder werkhanden. Dit voorjaar nog kunnen we buiten in de zon zitten en genieten van de tuin. Een kleine foto-impressie:



Emotional Freedom Techniques - 12 jan

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

Opgeven: info@siemenbanga.nl of telefoon: 06-22803414
kijk ook op www.siemenbanga.nl



Chlorofyl - zonne energie in planten

Chlorofyl is het pigment dat planten en algen hun groene kleur geeft. Planten gebruiken het om zonlicht te absorberen en om te zetten in energie. Chlorofyl zit in alle planten maar vooral in donkergroene bladgroenten zoals spinazie en boerenkool, in algen zoals chlorella en spirulina en in zeevieren.

Chlorofyl is vooral bekend als een ontgiftende stof, het wordt vaak ingezet bij detoxkuren. Chlorofyl versnelt de wondgenezing, verhoogt de aanmaak hemoglobine, geeft energie, remt ontstekingen, heeft een antibacteriële en antivirale werking en verhoogt de immuniteit. Chlorofyl is ook een veelbelovende antikankerstof. Het bindt kankerverwekkende stoffen, toxinen en zware metalen zodat ze niet opgenomen worden in het bloed, maar uitgescheiden worden. Het neutraliseert ook vrije radicalen en vermindert de schade die wordt veroorzaakt door chemische kankerverwekkende stoffen en -straling.

Reden genoeg dus om chlorofylbronnen te verwerken in je eten. Spirulina in een smoothie, zeewier door een salade en spinazie door een soepje. De natuur smaakt zo gek nog niet...

