



maart 2016

# eventijd

nummer 25



## Open dag

Op 4 juni zet Evenwijs de deur wagenwijd voor je open.

Proef de sfeer. Drink een kopje koffie of thee. Maak een praatje. Laat je informeren en inspireren en volg een proefles:

11.30 Epigenetisch Therapeut  
13.30 Epifysiologie  
15.00 Begrijp je lijf

Uiteraard kun je tijdens de open dag ook terecht met vragen over andere Evenwijs cursussen of opleidingen.

Je bent op 4 juni welkom van 11.00 tot 16.00 uur op de Dubbelstraat 4 in Balk.



**Evenementen**  
Samen koken - samen eten - 12 april  
Piramide ervaring - 17 april  
Variatie café - 17 april  
Open dag - 4 juni

**Thema's**  
Energie tekort themamiddag - 8 april  
Longklachten themadag - 9 april  
WHM (iceman) training - 10 april  
Lipoedeem themadag - 1 juni

**Cursussen**  
Lymfedrainage basiscursus - 9 t/m 13 mei in België  
Energiewerk training - 4 t/m 8 juli

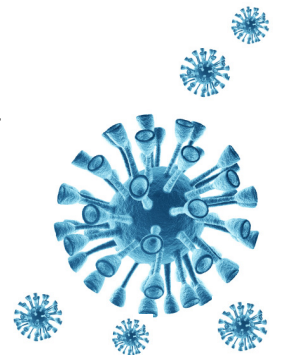
## Virussen, hoe zit dat?

Een virus is een chemisch pakketje met strengen nucleïnezuur (DNA of RNA). In het nucleïnezuur staat de informatie voor het maken van meer virussen. Om het nucleïnezuur zit een beschermend omhulsel met stekels (soort zuignapjes) waarmee het virus zich kan vasthechten aan een gastheer.

Virussen eten en vermenigvuldigen zich niet want ze beschikken niet over de celorganellen die daarvoor nodig zijn. Ze worden pas actief als ze binnendringen in een levende cel. Dit kan een cel zijn van een dier of plant maar ook van een bacterie, schimmel of parasiet. In een gastheercel vermenigvuldigen ze zich doordat ze gebruikmaken van de kwaliteiten van de gastheercel.

Virussen kunnen zichzelf ook niet verplaatsen. Ze worden overgebracht via lucht, water of voedsel maar ook via besmet bloed of door insecten. Virusepidemieën zijn vanuit biologisch oogpunt functioneel. Ze vormen een mechanisme dat overbevolking/begroeiing tegengaat. Hoe dichter de individuen van een soort op elkaar leven, des te groter de kans op besmetting. De vuistregel bij een virusinfectie is: zeer dodelijk is weinig besmettelijk en zeer besmettelijk is weinig dodend. Dit komt omdat virussen levende gastheercellen nodig hebben om zich te vermenigvuldigen. Gaat de gastheer snel dood dan zal het desbetreffende virus zich slecht kunnen verspreiden. Ons afweersysteem concentreert zich op de geïnfecteerde cellen. Veranderde MHC vlaggen op een geïnfecteerde cel zullen cytotoxische T-cellen en NK cellen activeren om tot actie over te gaan. De lichaamscel wordt vernietigd en de productie van immunoglobulinen komt op gang. Er worden antilichamen gevormd zodat er bij een volgende besmetting sneller ingegrepen kan worden (er treedt immuniteit op).

Een virus verdedigt zich door: mutatie (bestaande antilichamen werken dan niet), MHC remming (herkenning van geïnfecteerde cellen treedt pas later op) of door de afweercel te gebruiken als gastheercel. Zo worden lymfocyten en macrofagen gebruikt worden door Epstein-barr, herpes, mazelen, hiv en cytomegalie. Het is duidelijk dat de luchtwegen vaak geïnfecteerd worden door virussen. Toch blijkt dat niet het enige strijdperk. Rode hond, mazelen of de waterpokken geven exanthemateuze klachten. Epstein-bar en het cytomegalie virus veroorzaken een vergroting van lymfeklieren (knopen). Soms zijn virussen zelfs betrokken bij fibromyalgie, postviraal syndroom en het chronisch vermoeidheidssyndroom. De virusafweer en eliminatie van virussen kun je ondersteunen met verschillende middelen. De bekendste 'killers' zijn wel lysine (koop een potje en neem 2x de dosering) en zink. A, D (levertraan) en EPA en DHA (visolie) zijn nodig voor een adequate immunrespons. Zoethout (thee) en citroenmelisse (thee of tinctuur) werken antiviraal. Astragalus of hokjespeul (tinctuur of capsules) versterkt het immuunsysteem. Zwavel (MSM/knoflook) vergroot de herkenning van geïnfecteerde cellen.



## Begrijp je lijf - cursus

Alles wat leeft wil overleven. Daarvoor neemt een levend wezen voedingsstoffen op, scheidt afvalstoffen uit en reageert op prikkels van zowel buitenaf als binnenuit. Eten, vluchten, toenadering zoeken, voortplanten, enz., enz. 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.

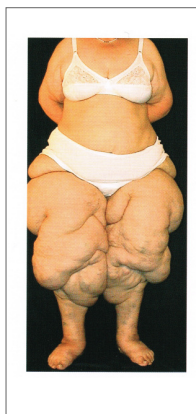


Deze cursus is een spannende en vaak ook ontroerende ontdekkingsstocht. We maken kennis met de werkingsprincipes binnen het lichaam en hoe deze op elkaar ingrijpen. Maar ook: hoe ziekte kan ontstaan en hoe de eigen gezondheid door middel van eenvoudige interventies is te versterken of te verbeteren. Het heft in eigen handen dus.

Data: 19 sept, 24 okt, 21 nov, 19 dec, 16 jan, 20 febr, 13 maart. Tijd: van 15.00 tot 21.30 uur. Locatie: Balk. Kosten: 445 euro. Koffie, thee, een hand-out en een eenvoudige avond maaltijd is bij de prijs inbegrepen. Je hebt geen vooropleiding nodig om deze cursus te kunnen volgen. Opgeven: info@evenwijs.nl

## 1 juni Lipoedeem - verdieping

Een lipoedeem of vetoedeem komt vrijwel alleen bij vrouwen voor. Er is sprake van een vetverdelingsstoornis. Een lipoedeem wordt vaak verward met obesiteit (vetzucht), maar dat is het beslist niet.



Het oedeem heeft de typische vorm van een rijbroek. De taille en het bovenlichaam zijn normaal tot smal en verschillen één à twee confectie maten van de heup en de bovenbenen. Hier rechts is sprake van een duidelijk lipoedeem.

Een lipoedeem is pijnlijk bij druk. Soms is zelfs het dragen van kleding al pijnlijk. Opvallend is dat 'lijnen' vrijwel geen invloed heeft op de omvang van het oedeem. Wel heeft overgewicht een negatief effect op het fenomeen.

Regulier wordt aangegeven dat er behalve gedragstherapie (hoe ga ik hiermee om) geen behandeling bestaat. Toch is er wel het een en ander mogelijk om een lipoedeem te verminderen.

We duiken tijdens deze verdiepingdag in het fenomeen lipoedeem. Helder wordt het verschil tussen een lipoedeem en een lymfoedeem. Soms is er namelijk sprake van een mengvorm; een lipo-lymfoedeem.

We kijken wat er biochemisch aan de hand is. Welke processen er verstoord zijn en wat je kunt doen om de boel weer op de rails te krijgen. En ja, er zijn interventies denkbaar die een lipoedeem verminderen. Deze dag is geschikt voor therapeuten maar ook voor patiënten die zélf het heft in handen willen nemen.

Datum: 1 juni. Tijd: van 9.30 tot 16.00 uur. Kosten: 45 euro. Locatie: Balk. Opgeven: info@evenwijs.nl

## Inspiratiekaartje



*Als de boel écht in de war zit  
kun je flink veel knopen  
doorhakken....*

## 10 april Wim Hof Methode - training

De methode van Wim Hof (WHM) gaat uit van speciale ademhalingsoefeningen, concentratie en doorzettingsvermogen. Met deze 'tools' kun je je thermoregulatie trainen. Je stimuleert de aanmaak en de werking van bruin vet. Vet, gespecialiseerd in het maken van lichaamswarmte.

Met de Wim Hof Methode kun je veel energie sparen. Energie die je systemen anders moesten bijdragen aan de warmteproductie kunnen ze nu gaan gebruiken voor hun feitelijke functie. Al je systemen gaan daardoor beter werken; je immuunsysteem, je detoxificatie systeem, je hormonale systeem, je spijsverteringsstelsel, etc.

Gecertificeerd instructeur Johan Deiman 'the iceman' van Winschoten komt speciaal voor deze dag naar Balk. Johan leert je tijdens deze dag hoe je stapsgewijze kunt wennen aan kou. Aan het einde van de dag kun je (als je wilt) ook zelf in een ijsbad gaan liggen.

Datum: zondag 10 april. Tijd: van 10.30-15.30 uur. Kosten: 85 euro. Inbegrepen: koffie, thee, lunch en een ijsbad. Opgeven: info@evenwijs.nl



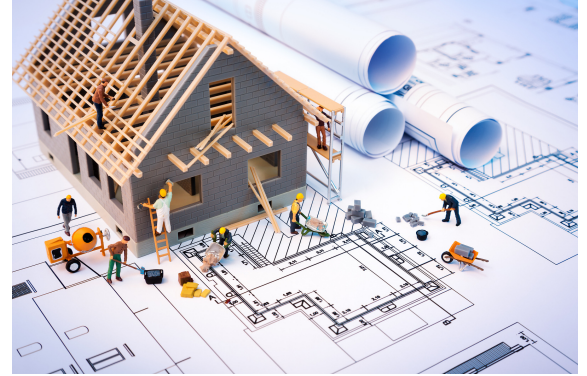
## Van bouwtekening tot gebouw

Het DNA kun je zien als de bouwtekening van een architect. Er staat in hoe het huis te bouwen is maar daarmee heb je dus nog geen huis. Teneinde een huis te kunnen bouwen heb je niet alleen een bouwtekening nodig maar ook iemand die deze informatie kan lezen en op de juiste wijze kan interpreteren en aansturen. Iemand die begrijpt dat je begint met de fundering.

En dan kan het nog zo mooi op papier staan, de praktijk blijkt ook invloed te hebben op het uiteindelijke eindresultaat. Vakmanschap en humeur van de bouwvakkers, de kwaliteit en de aanwezigheid van het materiaal, de bouwlocatie, weersomstandigheden, tijdsdruk, gemeentelijke verordeningen, tussentijdse wijzigingen en voortschrijdende inzichten. Het is een compleet samenspel geworden. De bouwtekening, het DNA vormt de lijdraad maar het uiteindelijke eindresultaat wordt bepaald door tal van omgevingsfactoren.

Ons DNA bepaald onze genetische aanleg (ons genotype) maar omgevingsfactoren hebben invloed op de expressie van deze genen. Zo kan iemand een bepaalde genetische aanleg hebben maar bepalen omgevingsfactoren (ook wel epigenetische factoren genoemd) het al dan niet tot uiting komen van deze aanleg. Ook bepalen omgevingsfactoren de mate waarin een aanleg tot expressie komt. Genen plus omgeving geven het fenotype.

Bij bijenvolken bijvoorbeeld zien we dat een koningin en een werkster hetzelfde genetische materiaal hebben. De werkster is steriel en leeft 4 tot 6 weken. De koningin legt (enorme hoeveelheden) eieren en leeft 2 tot 3 jaar. De (toekomstige) koningin krijgt vanaf het larvestadium koninginnegelei te eten. Een werkster krijgt alleen de eerste drie dagen koninginnegelei te eten en daarna uitsluitend nektar en pollen. De omgeving (in dit geval voeding) bepaald dus of een genotype zich ontwikkeld tot het ene of het andere fenotype, tot koningin of werkster.



## Epifysiologie - opleiding

Fysiologie heeft te maken met de werking van het lichaam. Epi betekent boven. Tijdens de opleiding Epifysiologie kijken we naar tal van bovenlichamelijke processen. Processen die vragen om een 'open-mind'.

In totaal beslaat deze opleiding 16 lesdagen (maandelijks 2 lesdagen op vrijdag en zaterdag). De eerste lesdag is op 30 september. Tijd: van 9.30 tot 16.00 uur. Kosten: 995 euro. Koffie, thee, een hand-out en een lunch is bij de prijs inbegrepen.

Je hebt geen vooropleiding nodig om deze opleiding te kunnen volgen. Opgeven: [info@evenwijs.nl](mailto:info@evenwijs.nl)

## 8 april **Energietekort - themamiddag**

Energie is een ruim en rekbaar begrip. Je ziet het niet, maar het is er wel. Denk aan de energie uit een stopcontact of aan de energie die de zon afgeeft. Energie is overal. Het meest irritante is echter dat je pas merkt dat er iets mee is als je het niet meer hebt of er niet meer bij kunt. Je voelt je voortdurend moe en lusteloos. We nemen tijdens deze themamiddag het fenomeen energie onder de loep. We kijken naar oorzakelijke verbanden van een energietekort (waar wordt het door veroorzaakt) 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: 8 april van 13.00 tot 16.30. Kosten: 30 euro. Opgeven: [info@evenwijs.nl](mailto:info@evenwijs.nl)

## 9 april **Longklachten - themadag**

Er zijn verschillende chronische klachten die te maken hebben met de luchtwegen. Kenmerkend is dat ze een behoorlijke impact hebben op het functioneren van de mens.

Bij astma is het slijmvlies chronisch geïrriteerd en ontstoken. Onder COPD (Chronic Obstructive Pulmonary Disease) vallen chronische bronchitis en longemfyseem. Bij longemfyseem is er sprake van een beschadiging van de longen. De luchtblaasjes raken steeds verder uitgerekt en er treedt onherstelbaar functieverlies op.



Astma, bronchitis en emfyseem hebben in ieder geval allergische componenten in zich. Wat ook duidelijk is, is dat de slijmvliezen zijn aangedaan, niet alleen het longslijmvlies maar ook het darmslijmvlies. Bovendien is het immuunsysteem betrokken aangezien er sprake is van een chronische ontsteking.

Tijdens deze themadag zullen we de verschillende ziektebeelden nader bekijken. Welke componenten een rol spelen en wat de mogelijkheden zijn om een en ander te verhelpen c.q. te verlichten. Er komen verschillende interventies aan de orde: van voeding, supplementen en kruiden tot leefstijlfactoren.

Datum: 9 april van 9.30 tot 16.00 uur. Kosten: 65 euro. Opgeven: [info@evenwijs.nl](mailto:info@evenwijs.nl)





## On(t)roerend goed

Een huis waar weinig eer meer aan zit maar, het huisnummer houdt sterk stand. 22 is het nummer van deze woning, een woning dat de schoonheidsprijs altijd aan zich voorbij zal zien gaan. Kapotte ramen, slechte muur, rottend hout. De waarde is gelijk aan de waarde van de steeg met containers naast dit huis. Isolatie is niet te vinden, en de verlichting is schaars; niet de meest ideale plek om te wonen als gezin met 3 kinderen, 4 katten, een huisvarken en een 4de familielid opkomst.

Het is niet makkelijk rond komen met het kleine inkomen en het faillissement van 3 jaar terug door schuld van anderen. Een faillissement op het levenswerk, verwoest, vertrap, vernederd; het gebeurde onder hun ogen maar de realisatie was te laat. Opgeven? Nooit. Het gezin moet verzorgd worden en de opvoeding is prioriteit nummer een.

De sfeer in huis is een diep contrast op hoe het huis er vanaf buiten uitziet, hun band en liefde is zo sterk als het metaal van hun huisnummer. Zo lang hun liefde blijft kan de familie alle kritiek en neerslag aan. En ja... misschien wordt de gevel nat en komen er nog meer scheuren in de muur. Wat heb je aan een perfecte buitenmuur, je binnenmuur is wat echt telt.

Menno Boersma

meer op [facebook.com/huisnummerverhalen](https://facebook.com/huisnummerverhalen)

Info over dit project: ik ben Menno Boersma; schrijver en (bewegend) beeldmaker. Als bijbaan werk ik voor een elektronicazaak, hier ben ik bezorger/installateur. Tijdens een werkdag op 16-01-2016 ben ik op het idee gekomen van dit project; ik kijk namelijk op alle huisnummers wanneer ik in de buurt van het juiste bezorgadres ben. Huisnummers zijn daardoor toch een beetje een dingetje in mijn leven geworden. Die werkdag viel mijn oog op een huisnummer wat anders was dan de meeste nummers. De letter bij het cijfers hing scheef, 20A was het nummer waarbij de A heerlijk onderuit hing. Dit gaf mij gelijk inspiratie, inspiratie voor een project waar ik mijn passie, schrijven, kan toepassen. Door foto's te maken van een huisnummer, van links, rechts en van voren, en die foto op mijn computer te bekijken/analyseren haal ik uit die simpele huisnummers inspiratie voor een verhaal. Mijn verhaal over de huisnummers van anderen. Alles ontstaat uit gevoel, sfeer en staat en materiaal van huis en nummer. Door het anders kijken naar iets alledaags gaan mijn hersens werken en sturen mijn handen aan om hier een verhaal over te schrijven. Ik hoop jullie met dit project te laten denken en te vermaken.

## Lekker dippen

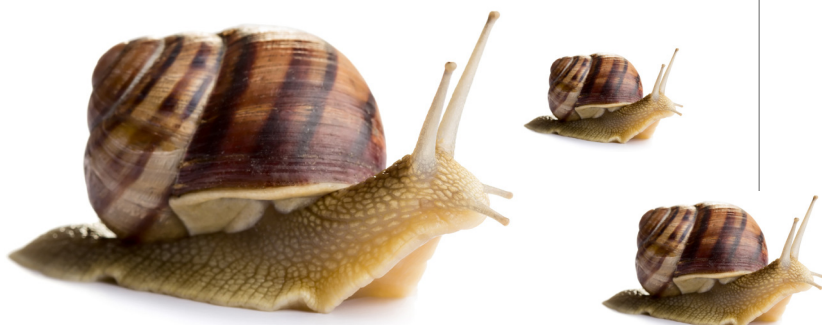
### Afrikaanse groentedip

Rooster 100 gr cashewnoten. Maal ze in een keukenmachine en roer hier 1/2 tl zwarte peper, 1 tl korianderpoeder, 1 tl komijnpoeder, 3 el geroosterde sesamzaadjes en 2 el olijfolie door.

### Tomatendip

Week 100 gr cashewnoten een paar uur in wat water. laat ze uitlekken en maal ze tot puree in een keukenmachine. Roer er 2 el olijfolie, 4 fijngehakte zongedroogde tomaten en 1 tl paprikapoeder door.

Serveer de dips met rauwkost: bijvoorbeeld bleekselderij, wortel en courgette reepjes.



## Samen koken - Samen eten

We koken een heerlijke maaltijd die we daarna samen opeten. Datum: 12 april. Tijd: 17.00 - 19.30 uur. Kosten: 12,50 pp. Opgeven: [info@evenwijs.nl](mailto:info@evenwijs.nl)

## Variatie café - 17 april

Proef de Evenwijs sfeer. Ontmoet leuke, gelijkgestemde mensen. Zoek de gezelligheid op.

**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.

**Variatie** - Op 17 april brengen we een ode aan de slak. We hebben dan ook een heus slakkenbuffet voor je ingericht. Laat je verrassen...

**Piramides** - Tegelijk met ons variatie café organiseert Siemen Banga ([www.siemebanga.nl](http://www.siemebanga.nl)) een piramide ervaringsdag. Er staan vele grote en kleine piramides en je kunt zélf in een piramide gaan zitten en even wat energie bijtanken.

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