



mei 2016

eventijd

nummer 27



Variatie café - 29 mei

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? Trek de vraagbaak aan de jas.

Variatie - Bioscoopje pikken? We vertonen een aantal korte films, gemaakt door een jong filmteam uit Leeuwarden. De producer en schrijver/regisseur zijn aanwezig om een en ander toe te lichten. Een van de films heeft het 48 hour filmproject gewonnen en wordt vertoond op het filmfestival in Cannes. En je kunt natuurlijk naar Cannes afreizen, maar Balk is dichterbij...

Expositie - Benieuwd wat er achter jouw huisnummer schuilgaat? Speciaal voor 29 mei hebben we een expositie met huisnumerverhalen van Menno Boersma.



Ijsbad - Om 12.00 storten we ijsblokjes in ons buitenbad. Diegenen die (ooit) een Wim Hof Methode training hebben gedaan kunnen dan (voor een paar euro) een ijsbad nemen.

Je bent meer dan welkom van 11.00 tot 17.00 uur op de Dubbelstraat 4 in Balk. De toegang is helemaal gratis en zelfs de koffie en de thee is voor nop.



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 proefles Epigenetisch Therapeut
13.30 proefles Epifysiologie
15.00 proefles Begrijp je lijf

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

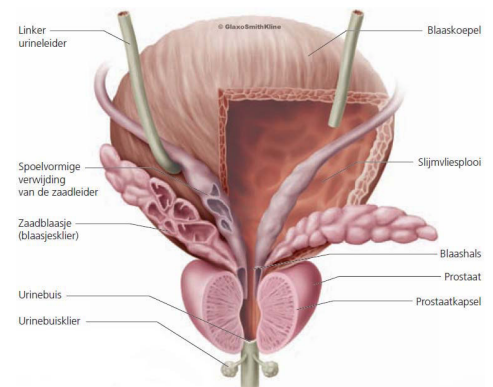
Je bent op 4 juni welkom van 11.00 tot 16.00 uur op de Dubbelstraat 4 in Balk.

Over de prostaat

Jaarlijks wordt in NL bij ruim 6000 mannen prostaatkanker vastgesteld. Van de mannen tussen 50 en 60 jaar hebben 10 tot 30% prostaatkanker. Bij mannen tussen 70 en 80 jaar is dit 50 tot 70%. De meeste mannen waarbij prostaatkanker is aangetoond krijgen nooit de verschijnselen van de kanker. De meeste oude mannen hebben dus prostaatkanker, maar hebben er geen last van.

PSA is normaal in het bloed aanwezig. Het wordt gevormd in het klierweefsel van de prostaat. Het is een maat voor activiteit van bepaalde delen van de prostaat. PSA gaat omhoog bij het ouder worden, bij prostaat vergroting, bij prostaat ontsteking, bij prostaat kanker, na seksuele opwinding (werkt nog 2 dagen door) en na lang fietsen. Het PSA-gehalte in het bloed kan dus stijgen zonder dat er afwijkingen aan de prostaat worden gevonden!

Leuke onderzoekjes: 366 mannen die op grond van PSA waarden schoon werden verklaard kregen prostaat kanker. Terwijl bij verhoogde PSA waarden maar in 46% van de gevallen prostaatkanker werd gevonden. Er zijn 600 mannen gevolgd met verhoogd PSA én prostaatkanker, er werd géén behandeling ingezet. Geen van de gevolgde mannen is 10-20 jaar na constatering overleden aan prostaatkanker!



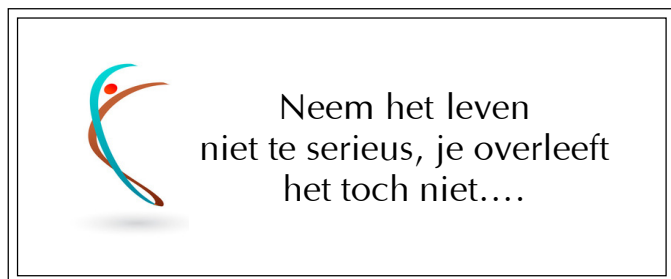
Een operatie aan de prostaat levert in 1/3 van de gevallen incontinentie en impotentie op. Bovendien leven mannen na een prostatectomie niet langer dan wanneer de zaak met rust wordt gelaten. Na behandeling met Finasteride (remt 5- α -reductase) krijgt een groot deel van de patiënten een agressievere vorm van prostaat kanker. Behandeling met Finasteride heeft invloed op sexueel functioneren (impotentie, verminderd libido) maar het hoofdhaar valt (gelukkig wel) minder uit!

Prostaatkanker, wat is daarover te vinden?

Vitamine D, vitamine D, vitamine D, vitamine D én vitamine D! Tekorten hebben een bijzonder harde relatie met prostaatkanker. Omega 3 vetzuren verminderen de groei van tumorcellen. Jodium tekorten hebben een directe associatie met prostaatkanker. Hoe meer (koe)melk of melkproducten hoe meer prostaatkanker. Linolzuur geeft verhoogd ontstekingspotentiaal en metastasering. Lycopene (verwarmde tomaten) verminderen het voorkomen van prostaatkanker.

Cadmium heeft als 'homer' de prostaat (25 tegen 5 in ander weefsel), een injectie in 100 ratten geeft bij 68 prostaatvergroting en bij 5 prostaat kanker. Roken (en meeroken) heeft dus een negatief effect. Selenium remt de groei die door cadmium wordt bevorderd. Opvoeren van de eiwitname (proteïnesupplement) geeft in 92% van gevallen verbetering, 32% van gevallen keert zelfs terug naar 'de normaal'. Arachidonzuur toediening geeft in alle gevallen verbetering. Zink suppletie veroorzaakt in de meeste gevallen afname van prostaatproblemen. Uit de kruidenhoek: mariadistel stimuleert de afbraak van oestrogenen, zaagpalm en damiana reguleren hormoonspiegels.

Inspiratiekaartje



Energiewerk - training

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.

Onderdeel van het energiewerk is dat je 'verstand' moet weten hoe het zit. 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 4 t/m vrijdag 8 juli. Kosten: 295 euro. Locatie: Balk. Opgeven: info@evenwijs.nl



Begrijp je lijf - cursus

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

Op 4 juni organiseren we een open dag. Om 15.00 uur kun je een proefles 'begrijp je lijf' volgen.

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



Evenementen

Piramide ervaring - 29 mei
Variatie café - 29 mei
Open dag - 4 juni

Keukenactiviteiten

Bakken zonder granen - 26 mei
Paleo patisserie workshop - 16 juni
Samen koken - samen eten - 17 juni

Thema's

Lipoedeem - 1 juni
Bindweefsel en gewrichten - 15 juni (A'foort)
Energiewerk training - 4 t/m 8 juli

Bijscholingen / Ledendagen

Epigenetisch Therapeut bijscholing - 22 juni
WBEG - ledendag - 2 juli

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

Voedzame bodem - themaweek

Doe ook mee aan deze leuke, leerzame en actieve week. Excursies, plukwandelingen en inspirerende kooksessies. Thema's: natuurlijke EHBO middelen, gezondheid uit het keukenkastje, verzorging van beestjes in darm en bodem, de samenhang tussen bodemleven en eigen gezondheid.

Iedere dag genieten van puur en lekker eten. Zelf ingrediënten verzamelen tijdens plukwandelingen. Bodemonderzoek op een biologische boerderij. Excursie naar een kleurrijke belevingstuin.



Organisatie: Geaardleven. Docent: Gea van der Wal. Datum: van 12 tot 15 juli. 275 euro. Locatie: opleidingscentrum Evenwijs, Dubbelstraat 4 Balk. Inschrijven: info@geaardleven.nl of 06-18436556. Meer info: www.geaardleven.nl

Variatie is het toverwoord

We horen het aan alle kanten, gevarieerd eten is belangrijk. Toch eten veel mensen onbewust elke dag ongeveer hetzelfde.

De ene dag beschuit, de andere dag muesli. Vandaag jam, morgen hagelslag. Vandaag een karbonade, morgen verse worst. Het lijkt wellicht op variatie maar is het niet. Graan is graan, suiker blijft suiker, varkensvlees is hetzelfde als varkensvlees. Ook als je elke dag gezonde spullen eet kun je nog steeds elke dag hetzelfde eten.

Elke groente of fruitsoort, elke paddestoel, elke bes, elk wier en elke noot en zaad bevat fytonutriënten en tal van essentiële suikers.

Fytonutriënten zoals polyfenolen, isoflavonen, carotenoïden, etc) zijn bioactieve stoffen die de gezondheid ondersteunen. Er is een omgekeerde (inverse) relatie gevonden tussen het eten van groente en fruit en het ontstaan van kanker. Dus hoe meer er van gegeten werd, des te minder er bepaalde soorten van kanker optreden.



Essentiële suikers zijn mogelijk nog belangrijker. Het lichaam heeft ze nodig voor de bouw van de glyocalix. Dit is een soort antennewoud op elke cel, noodzakelijk voor communicatieprocessen binnen het lichaam. Bij de gratie van communicatie 'weet' het immuunsysteem waar iets 'aan de hand' is. Dit geeft rust in de tent.

Elke natuurlijke bron bevat andere fytonutriënten en andere essentiële suikers. Variatie is dus écht het toverwoord. Dus ja: zwarte bessen zijn gezond maar als je elke dag zwarte bessen eet kom je niet toe aan witte bessen, rode bessen, aalbessen, gojibessen, krenten, bosbessen, aroniabessen, physalisbessen of aardbeien. En dat is jammer!

Besef dat ook beesten eten wat ze krijgen (of kunnen vinden). En met die spullen hun lichaam bouwen en in de race houden. Wilde beesten bevatten altijd een grotere variatie aan voedingsstoffen dan een beest uit de fok. En varken is altijd varken. Je komt dan niet toe aan gans, fazant, eend, geit, schaap, moeflon, krokodil, wasmotten, struisvogel, kangaroo, hert, konijn, haas, waterhoentjes, houtduif, kwartels, sprinkhanen ree of muskusratten...