



EvenTijd..

nr. 3 Augustus 2011



Eet en Swingfeest - 10 september

Op zaterdag 10 september kun je weer oerdis eten en daarna lekker swingen in Nijemirdum. Het eten staat klaar vanaf 19.00 uur. Het swingen begint om 20.30 uur. Gé en Do koken, DJ Frenz Yen regelt de muziek. Kosten eten/swingen: 15 euro, drankjes 2 euro.

Kijk voor meer info op www.evenwijs.nl. Opgeven kan via feest@evenwijs.nl of 06-18436556

Inspiratiekaartje



Sport en Voeding - 4 september

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? Of kan het ook anders? Of moet het misschien juist anders? Deze dag gaan we het uitgebreid hebben over (veel en/of explosieve) beweging en de eisen die daardoor gesteld worden aan het lichaam.

We kijken naar verschillende biochemische processen. Hoe kun je de 'motor' en het 'uithoudingsvermogen' op cellulair niveau optimaliseren? Hoe kun je invloed uitoefenen op 'spiermassa' en hoe op 'vetmassa'. Wat heeft het lichaam nodig om de boel te regenereren, te repareren of om de hersteltijd na een wedstrijd te minimaliseren? Hoe ontstaan blessures en waarom is de een gevoeliger dan de ander? Wat eet je vóór, tijdens of na een training of wedstrijd en wat kun je beter laten staan? Welke voedingsmiddelen werken vóór en welke tégen? Allemaal vragen die tijdens deze themadag beantwoord gaan worden.

Locatie: Nijemirdum. Tijd: van 9.30 tot 16.00. Kosten: 75 euro incl. reader. Reserveren: info@evenwijs.nl

LEKKER ANDERS!

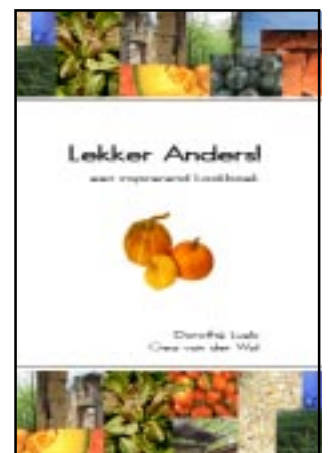
Lekker anders! is een inspirerend kookboek voor iedereen die geïnteresseerd is in gezondheid en in voeding zoals de natuur het bedoeld heeft.

Er komt steeds meer inzicht in de werking van ons lichaam en de bouwstoffen die het nodig heeft. Het belang van eiwitten, (de juiste) vetten, vezels, vitaminen, mineralen en fyto-nutriënten is meer dan eens aangetoond. En die gezonde dingen zitten meestal niet in de pakjes en zakjes die je in de supermarkt koopt. Het ziet er leuk uit en het vult, maar dat is het dan ook...

In de praktijk van alledag blijkt het lastig om iets op tafel te zetten wat zowel smakelijk als voedend is. Lekker Anders! bevat vele verrassende recepten zonder suiker, granen, melkproducten en zonder geur- en smaakstoffen. Zodat ook jij in een handomdraai iets lekker anders op tafel kunt zetten. De recepten zijn overzichtelijk weergegeven en bieden voor iedereen én voor ieder moment van de dag wat wils: lunches, soepjes, hartige taarten, toetjes, zelfs aan bonbons is gedacht.

En omdat we het belangrijk vinden dat je weet waarom je iets doet (of juist laat) geven we in het kort heldere en concrete achtergrondinformatie over voeding en de vertering ervan. Dan kun je kiezen op basis van kennis.

In Lekker Anders! staan ook lijsten. Eén waarin je in één oogopslag kunt zien wat 'niet slim is' en wat een goede vervanging zou zijn; een 'wat is handig om op voorraad te hebben' lijst; een 'wat zijn de belangrijkste vitaminen en mineralen bronnen' lijst en een 'wat is wat en wat doet het' lijst. Lekker makkelijk en lekker anders dus. Lekker Anders telt 96 pagina's en bevat 58 overheerlijke recepten. Lekker Anders! kost 14,50 en is te bestellen door één druk op de knop op www.evenwijs.nl/boeken



Epigenetisch therapeut

Epigenetica heeft alles te maken met 'boven de genen' staande factoren. In feite zijn dit alle factoren in de ruime omgeving van de genen die in staat zijn genetische processen te beïnvloeden. Factoren als voeding, beweging of emoties brengen processen op gang die een bijdrage kunnen leveren aan het behoud van gezondheid maar ook aan het ontstaan van ziekte.

Uitgangspunt van de opleiding Epigenetisch Therapeut is de klinische Psycho-Neuro-Endocrino-Immunologie, kortweg kPNI. Binnen de kPNI wordt gekeken naar de interactie tussen psychologische, neurologische, endocrinologische en immunologische processen. Dit, omdat geen enkel systeem op zichzelf staat en omdat een verstoring op het ene niveau een veranderingen op een ander niveau teweeg kan brengen. Zo zal een virale belasting niet alleen invloed hebben op het afweersysteem maar ook op het hormonale systeem en op de psyche.

Een Epigenetisch Therapeut heeft inzicht in de verschillende processen en is in staat een gerichte interventie in te zetten ter bevordering van de gezondheid of ter preventie van ziekte.

De opleiding Epigenetisch Therapeut duurt 2 jaar en start op vrijdag 2 september aanstaande. De lessen worden gegeven in blokken van 2 dagen. De lesstof die gedoceerd wordt is gebaseerd op recent wetenschappelijk onderzoek.

Het cursusgeld (1900 euro per jaar) kan in termijnen betaald worden. Kijk voor meer informatie over deze opleiding en de voorwaarden op www.evenwijs.nl

Hoe bewust is het 'ik kies bewust' logo?

Marketing is een krachtig medium en om 'van de handel af te komen' wordt alles uit de kast getrokken. Zo is ook het 'ik kies bewust' logo tot stand gekomen. Dit is bedacht door fabrikanten. Erg slim dus. Het 'ik kies bewust' logo kom je overal tegen, vaak ook op spullen waarvan je denkt: hoe komt dit logo hierop? Nou, het is eigenlijk heel simpel. Het 'ik kies bewust' logo kun je gewoon aanvragen. Het kost wel een paar dubbeltjes maar je hoeft er in wezen niet veel voor te doen. Je hoeft er alleen maar een fractie meer vet uit te halen dan je collega. Het 'ik kies bewust' logo wordt per segment toegekent. Dus in de range 'chips van aardappels' kun je een logo krijgen, in de range 'borrelnootjes' ook. In de range 'pizza's' en in de range 'ontbijt-brokken met suiker' en 'snoepwaren' ook. Het enige wat telt is dat je iets minder vet in jouw product hebt zitten. Dat je daar dan héél veel suiker, kleurstoffen, emulgatoren en onnatuurlijke smaakstoffen wél in hebt zitten is niet van belang. Ook is het niet van belang of de hele boel chemisch en met veel kunst en vliegwerk tot stand is gekomen. Binnen het segment 'scoor' je beter op 'minder vet'. En daarmee help je dan de consument 'bewust' voor jouw product te kiezen.

Nog een leuke is deze: als je als fabrikant geen geld hebt, kun je het logo niet betalen. Het aanvragen kost geld en het voeren kost óók geld. Hoe meer geld, hoe meer van dit soort logo's je kunt aanvragen en voeren. Geen geld, geen logo. Al zou je toch denken dat een product omdat het biologisch en compleet natuurlijk is en geen kunstmatige toevoegingen bevat toch écht voor het 'ik kies bewust' logo in aanmerking zou komen omdat het een betere keus is...

De beste keus maak je door zélf de etiketten te lezen en zélf te kiezen. Natuurlijke spullen die herkenbaar zijn, zijn altijd de beste keus. Er is in principe niks mis met fruit, groente, eieren, vlees, vis en noten. Op het moment dat er door een fabrikant mee en aan 'geknutseld' wordt begint het al verdacht te worden. Hoe minder het lijkt op het 'orgineel' hoe verdachter. Aardappelpuree uit een zakje is veel verdachter dan aardappels die je zelf moet schillen, koken en stampen. Het zelfde geldt voor tomatensoep poeder versus een pak 100% tomatensap. Bij de eerste varianten weet je niet wat je eet, bij de tweede weet je dat wél. Kijk, dan ben je pas écht bewust aan het kiezen.

Voetreflex therapeut

Voetreflexmassage is een eenvoudige therapie die door iedereen te leren is. Het uitgangsprincipe is dat alle organen en lichaamsdelen door energiestromen met bepaalde reflexgebieden in de voet verbonden zijn. Door massage van de voeten kan zo een gunstige invloed worden uitgeoefend op de hele mens.

Het aanleren van de juiste techniek is erg belangrijk, het is namelijk geen 'baat het niet dan schaadt het niet' methode. In veel gevallen is voetreflexmassage een zeer effectieve geneesmethode. Voetreflexmassage kan men niet uit een boekje leren, er komt meer bij kijken! De manier waarop een techniek wordt toegepast is belangrijk. De aandacht waarmee gewerkt wordt speelt een rol. Het lichamelijke én het geestelijke worden door voetreflex aangeraakt, daar moet een therapeut mee kunnen omgaan.

Tijdens deze opleiding leert u niet alleen de basistechniek maar ook verschillende grepen en toepassingen. Elke les heeft naast een theoretisch ook een praktisch gedeelte waarin we met elkaar kunnen oefenen. Uiteraard is er ruimte voor het stellen van vragen en het uitwisselen van ervaringen.



Na het volgen van deze opleiding kan men zelfstandig een gerichte voetreflexmassage geven.

De opleiding duurt 1 jaar en start op maandag 26 september. Het cursusgeld (500 euro) kan in termijnen betaald worden. Kijk voor meer informatie op www.evenwijs.nl



Bioflavonensoep..

Bioflavonen soep is eigenlijk een mooi woord voor luie-wijvensoep maar dat moeten we maar niet aan de grote klok gaan hangen. Bioflavonen zijn stoffen die in en net onder de schil van groente en fruit zitten. Zouden ze daar niet zitten dan zouden deze voedingsmiddelen heel snel bederven. Ze beschermen de plant tegen 'aftakelen' en daar zijn ze héél erg goed in. Een wortel blijft per slot van rekening veel langer vers dan een broodje. En wat bioflavonen voor een wortel, een kool of een appel doen kunnen ze natuurlijk ook voor de mens doen. Maar dan moet je ze wél eten, zolang ze in de winkel liggen heeft ú er nog niks aan. Er zijn zo'n 4000 verschillende bioflavonen beschreven. Als groep worden ze in verband gebracht met de preventie van hart- en vaatziekten, kanker, overgevoelighedsreacties en osteoporose. Ze werken antibacterieel, antiviraal, ontstekingsremmend, anti-allergisch, antitrombotisch (tegen trombose) en als antioxidant. Alles bij elkaar dus niet een beetje gezond maar super gezond.



De basis van onze soep zijn groenten. Wat voor groenten is in wezen niet van belang, al is het één meer geschikt dan het ander en bepaald het 'hoofdingrediënt' voor een deel de smaak. Minder geschikt zijn aardappels, sla, andijvie, boerenkool en rode kool. Erg geschikt is witte kool, spitskool, groene kool, bloemkool, pompoen, wortel, rode bieten, sperciebonen, schorseneren, spinazie, doperwten, pastinaken, rettich, knolselderij, koolrabie enz. En een ui, knoflook en prei kan er eigenlijk altijd wel door.

De werkzaamheden zijn als volgt: u neemt een grote pan. Daar gaat een flinke bodem water in. Vervolgens maakt u de groenten (bijvoorbeeld een spitskool, een ui en een wortel) schoon en snijdt deze in een paar grote stukken. De hele bups in de pan, deksel erop, op het gas en koken tot de groenten gaar zijn (meestal is een kwartierje voldoende). Dan neemt u de staafmixer en zet deze op de gare groenten totdat er een mooie gladde en goed gebonden maar erg dikke soep ontstaat. Wat water erbij doet wonderen! Zout (of een bouillonblokje) een klein beetje peper en een scheutje tamari erdoor. Voor de versiering kan er dun gesneden prei, een garnaltje, wat champignons, taugé of andere gezellige dingen door. Tot slot het allerbelangrijkste: een flinke scheut olijfolie. Daar zitten de juiste vetten (omega 9) in die goed zijn voor hart en bloedvaten en bovendien de werking van de bioflavonen versterken. De soep wordt ook ineens 'voller' van smaak. U ziet, de soep doet haar naam eer aan – het lijkt heel wat en het staat in een mum van tijd op tafel. Eet smakelijk en gezond.

Bewezen goed smakende variatietips: wortelsoep met flink veel pesto; spitskoolsoep met kerrie en een scheutje room; pompoensoep met vogelmuur (u weet wel, dat onkruid uit de tuin); rettich of pastinaak met gerookte forel (de forel natuurlijk pas op het laatst toevoegen); witte kool met garnalen; rode bieten met kokosrasp en alles wat u zelf nog meer kunt verzinnen.

Bonbons zonder bijsmaak - 12 oktober

Sommige mensen willen best iets lekkers maar zitten niet te wachten op suiker of andere dikmakers. Bovendien willen ze geen kunstmatige zoetstoffen of geur, kleur en smaakstoffen gebruiken. De oplossing is simpel: gewoon zelf maken, dan weet je wat er (niet) in zit.

Leer in één middag bonbons maken zonder bijsmaak. Lekkernijen van natuurlijke ingrediënten, gezond en super lekker. Doe mee en laat je inspireren door onze verrassende recepten.

De spullen die gemaakt worden en over zijn (er moet ook geproefd) mag je na afloop mee naar huis nemen.

Locatie: Nijemirdum. Tijd: van 13.30 tot 16.00 uur. Kosten: 35 euro. Reserveren: info@evenwijs.nl



Voeding - Orthomoleculair

Ons lichaam is een ingenieus systeem van biljoenen samenwerkende cellen. Om goed te kunnen functioneren zijn deze cellen afhankelijk van de juiste bouwstoffen. Onze voeding is de voornaamste leverancier van de benodigde grondstoffen. Hieruit kan het lichaam zelf een deel van de bouwstoffen maken, andere moeten direct al in de voeding aanwezig zijn.

Tijdens deze cursus gaan we onze voeding 'uit elkaar pluizen'. Wat zit er allemaal in en wat doet dat met ons lichaam? Maar ook: wat doet het in ons lichaam, wat zijn de fysiologische en biochemische stappen?

We kijken naar eiwitten, vetten en koolhydraten, naar vitamines en mineralen en fyto-nutriënten. Wat gebeurt daarmee in ons lichaam en wat is de reactie van ons lichaam als bepaalde grondstoffen niet of nauwelijks aanwezig zijn? Wat is het verband tussen bepaalde ziektebeelden en voeding?

Datum: van vrijdag 26 t/m dinsdag 30 augustus. Kosten: 275 euro. Locatie: Nijemirdum

Tijdens je studie logeren bij Stadeshuys Stavoren

Stadeshuys Stavoren heeft een leuke en kamer beschikbaar voor als je tijdens een cursus wilt overnachten. Deze kamer is het voormalige gemeente-archief geweest en er kunnen maximaal twee personen slapen. Kosten 65 euro per nacht, exclusief ontbijt. Bij verblijf langer dan twee nachten achtereen, dan betaal je voor de overige overnachtingen 55 euro per nacht. De kamer beschikt over een eigen douche en toilet, handdoeken en linnen inbegrepen. De bedden zijn heerlijk. Tevens mag er gebruik worden gemaakt van de keuken om zelf ontbijt en/of avondeten klaar te maken en om er te eten. Wil je reserveren of meer informatie en foto's bekijken? Kijk op www.stadeshuys.nl. Neem voor meer informatie contact op met Marise Bartels via tel: 06-24295080 of e-mail: mpebartels@gmail.com.



Camping taart, roeien met de riemen...

½ appel
4 dadels
handje cashewnoten
4 eieren
iets kaneel
olijfolie
evt. een stukje chocolade

Snij de appel in stukjes. Ontpit de dadels en snij ook deze in kleine stukjes. Doe de cashewnoten in een stevige of dubbele plastic zak en sla ze met een stomp voorwerp (wat je maar kunt vinden - een steen kan ook) tot de meeste noten fijn zijn. Helemaal alles tot gruis is niet eens nodig.

Doe alles met wat kaneel in een kom en voeg de eieren toe. Roer het geheel door elkaar en giet het beslag in een koekenpan met wat olijfolie. Doe een deksel op de pan en laat de taart op een laag vuurtje gaar worden. Dit duurt ongeveer 10 minuten.

Eventueel kun je op het laatst nog wat chocolade 'haksels' op de taart strooien. De hitte van de taart zorgt ervoor dat de chocolade smelt. Deze taart is zowel warm als koud heerlijk.

Menstruatie- en overgangsklachten

De menstruatie is een natuurlijk proces en vanaf een bepaalde leeftijd krijgt elke vrouw hiermee te maken. De menstruatie cyclus staat onder invloed van verschillende hormonen. Daarbij is het een gereguleerd komen en gaan. In de ene periode hoort de één meer aanwezig en in de andere periode de ander. Het samenspel zorgt ervoor dat ovulatie, opbouw van slijmvlies en menstruatie soepel verlopen. In geval er een bevruchting plaatsvindt zorgt het samenspel ervoor dat de zwangerschap voorspoedig verloopt en dat de borstvoeding op gang komt. Vanaf een bepaalde leeftijd zal zich de overgang aandienen. Ook alweer een fase die je als vrouw niet kunt overslaan. In feite is ook de overgang een natuurlijk en gereguleerd proces.

Zowel bij de menstruatie als bij de overgang kunnen er zaken zijn die 'niet zo lekker lopen'. Menstruatie klachten, PMS, problemen om zwanger te worden en of te blijven en/of overgangsklachten. Bij weinig vrouwen loopt alles écht soepel. Tijd dus om deze materie eens nader te bekijken.

Er komt weer van alles aan bod. Van de werking en de biochemie van hormonen en receptoren tot en met de zin en de onzin van hormoontherapie. We gaan de menstruatie en de menopauze handen en voeten geven en ja, er zijn ook dit keer weer natuurlijke alternatieven.

Voor wie is deze themadag? Voor iedereen die geïnteresseerd is in het onderwerp. De lesstof wordt helder en duidelijk uitgelegd zodat deze ook zonder medische basiskennis goed te volgen is. Datum: zaterdag 19 november. Tijd: van 10.00 tot 16.30. Locatie: Zwolle. Opgeven via info@evenwijs.nl

Het E-Netwerk

Via het Evenwijs Netwerk kun je in contact komen met mensen die (deels) zijn opgeleid door Evenwijs. Deze mensen kunnen je ondersteunen en/of helpen op het moment dat je het zélf even niet meer weet. Je kunt het E-Netwerk benaderen via www.evenwijs.nl

Je kunt zelf contact opnemen met iemand uit het E-netwerk. Ieder mens heeft zijn/haar eigen kwaliteiten en ervaringen. Bovendien spreekt de ene persoon je soms meer aan dan de andere. Ga het avontuur maar gewoon aan. Op de site kun je in één oogopslag zien wat iemand voor je kan betekenen.

Natuurlijk kun je jezelf ook aanmelden voor het E-Netwerk. Waarom?

- Omdat niets doen altijd nog kan;
- Omdat iedereen bijzondere kwaliteiten heeft;
- Omdat kennis en wijsheid best gedeeld mag worden.

Voor 25 euro krijg je een vermelding op de provincie hoofdpagina plus een eigen pagina voor alle overige informatie die je kwijt wilt.

Kijk op de site hoe jouw vermelding er uit zou kunnen zien. Aanmelden kan via info@evenwijs.nl

