



- 21 april Samen koken
- 29 april Hormonen
- 7 mei Dagje over voeding
- 9 mei EFT workshop
- 14 mei Piramide ervaring
- 16 mei Samen koken
- 29 mei Inzicht lymfesysteem
- 14 juni Koken, de basics

Van 15 t/m 17 mei Lymfedrainage III
 Van 7 t/m 11 juli Energiewerk

Terugkom en oprisdagen

Deze dagen zijn bedoeld voor Evenwijs cursisten. Kennis zakt soms weg en tijdens een terugkomdag kun je deze weer ophalen en bijspijkeren.

Epigenetisch Therapeut bijscholing: 21 mei - 9.30 - 16.00
 Voeding bijspijkerdag: 13 juni - 15.00 - 21.00

Kosten: 30 euro. Locatie: Dubbelstraat 4, Balk. Opgeven: info@evenwijs.nl



Stap in het kwantumveld - themadag

Leer werken met het energieveld van je leven

Samen kijken naar wat je graag wilt veranderen: gezondheid, relaties, werk en hiermee praktisch aan de slag op Evenwijze manier.

Misschien zijn er zaken die je ondanks gezonde voeding en vitamientjes nog niet hebt opgelost. Joe Dispenza houdt zich bezig met een soort van 'recreëren': diepe ontspanning en (her)scheppen van jezelf.

Op 23 april (van 9.30 - 16.00) is Marga Kruize een dag in Balk om het gedachtengoed van J. Dispenza met ons te delen. Hoe je meer inzicht krijgt in het recreëren en hoe je dit, aan de hand van oefeningen zelf thuis kunt gaan doen. Kosten: 65 euro. Opgeven: info@evenwijs.nl



Open been (ulcus cruris)

Een open been begint meestal met een klein wondje. Ondanks een goede wondzorg blijkt het gebied niet te helen maar zich juist uit te breiden. De wondheling gaat niet zoals gewenst en dat wat klein begon wordt een groot probleem.

Hoe gaat het normaal? Bij een wond wordt eerst al het beschadigde weefsel verwijderd. Deze 'actie' wordt uitgevoerd door het immuunsysteem. Als een beschadigde cel nog genoeg energie bevat kunnen onbeschadigde onderdelen hergebruikt worden (opruimen via apoptose). Als er geen energie in een beschadigde cel zit, wordt hij opgeruimd met behulp van een ontsteking (necrose). Als alle beschadigde cellen afgevoerd zijn, wordt het sein mbt de wondheling op groen gezet. Pas vanaf dat moment gaat reparatie plaatsvinden. Cellen in de directe omgeving van de wond gaan zich vermenigvuldigen. Op die manier wordt de wond van buiten naar binnen gesloten.

Bij een wond die ontaard in een open been blijken de beschadigde cellen geen energie meer te bevatten waardoor er een ontsteking ontstaat. Elke ontsteking geeft schade aan het omliggende weefsel waardoor er een zichzelf versterkend necrotisch proces plaatsvindt. Het sein mbt de wondheling wordt, omdat er steeds nieuwe schade ontstaat, niet (nooit) op groen gezet. De wond wordt steeds groter.

Wat nu te doen om het proces te keren? Je hebt energie ter plekke nodig en om dat voor elkaar te krijgen: 2x daags 1 visolie capsule plus dagelijks een magnesium voetenbadje én magnesium spray (ruim) om de wond inmasseren. Als het prikt de spray iets verdunnen met water. Je hebt bovendien grondstoffen nodig voor de aanmaak van nieuwe cellen, dus: 2x daags 1 gram vitamine C mét bioflavonoiden en (het mooiste zou zijn ook nog) 2x 1 gram MSM. En in de voeding meer schaaldieren, vis, vlees en/of eieren verwerken. Succes!



In de magnesium tobbe

De tobbe wordt regelmatig opgestookt. Als je een cursus of opleiding volgt kun je na de les (na 16.00 uur) in de tobbe om magnesium te 'tanken'.

Op 14 mei kan men van 12.00 tot 16.00 uur in de tobbe. Dan is de magnesium-tobbe voor bezoekers van de piramide-dag (dus min of meer openbaar).

Energie uit de zee

Voor grote delen van de wereldbevolking is het eten van zeewier net zo gewoon als het eten van groenten. Zeewieren zijn compacte voedingsbommen. Ze kunnen tot bijna 40% van hun droge gewicht aan mineralen bevatten en dat is heel bijzonder. Ze bevatten onder andere calcium, ijzer, natrium, kalium, magnesium, jodium, selenium, fosfor, silicium en zink. Daarnaast bevatten ze ook nog thyroxine. Dat vraagt natuurlijk om een toelichting.

Thyroxine of T4 is een hormoon, het wordt door je schildklier gemaakt uit tyrosine (een eiwit) en 4 jodium moleculen. Om het actief te maken wordt thyroxine door lever en nieren ge-de-jodeerd waardoor er T3 ontstaat. T3 is het actieve schildklierhormoon. Je kunt thyroxine in veel gevallen dus prima zélf maken maar als het niet hoeft...

Thyroxine stimuleert de aanmaak van mitochondriën (energiecentrales) en de citroenzuurcyclus. Beide zaken heb je nodig voor de aanmaak van ATP, energie dus. En zoals je weet, alle processen in je lichaam kosten energie - niks is gratis. Zonder energie gaan processen van de rails. Er gaan dingen stuk en ze worden niet meer gerepareerd; er ontstaan ontstekingen en die worden niet meer gestopt, etc. etc.

Bij een tekort aan thyroxine zie je meteen ook tal van symptomen verschijnen. De bekendste: toename van gewicht, traagheid, moeheid, vasthouden van vocht, haaruitval, slecht helende wonden, slecht tegen kou of warmte kunnen, spierzwakte, slechte concentratie en een verhoogde infectiegevoeligheid. Gelukkig reikt moeder natuur je ook hier de helpende hand. Verwerk dagelijks een klein beetje zeewier in je eten en je zult zien dat niet alleen je schildklier daar weer vrolijk van wordt, maar jij ook. De meeste wieren zijn eetbaar dus je kunt richting zee en zelf oogsten maar je kunt natuurlijk ook naar de natuurvoedingswinkel voor een leuke sortering. Er zijn tegenwoordig ook kant en klare kelp-noodles en (I sea) spaghetti. Het verwerken is vrij simpel. Week het even in wat water en het kan hop in je soep, bij de roerbak of door je salade. Mmmmm.



7 mei Dagje over voeding

Eten doen we dagelijks, vaak volgens vaste patronen. We eten wat we eten en uiteraard zijn we ervan overtuigd dat we het goed doen. Iedere dag staat er ergens wel iets geschreven over voeding. Iedere dag maken we keuzes. Maar maak je de 'juiste keuzes' in je voeding? De ene beweert dit en de andere zegt dat.

Tijdens deze introductie over voeding vertellen we hoe het écht zit - biochemisch én fysiologisch. Wat er met of door verschillende voedingsmiddelen in het lichaam gebeurt. Wat de invloed is van 'moderne' levensmiddelen. Wat het échte verschil is tussen roomboter en margarine. Wat de meerwaarde is van groente en fruit. Waarom je eiwitten nodig hebt, etc. etc. Aan het einde van de dag zult u beter in staat zijn om een bewuste keuze te maken. Dán kun je eten voor je gezondheid!

Datum: 7 mei. Tijd: van 9.30 - 16.00. Kosten: 45 euro. Opgeven: info@evenwijs.nl



Inspiratiekaartje

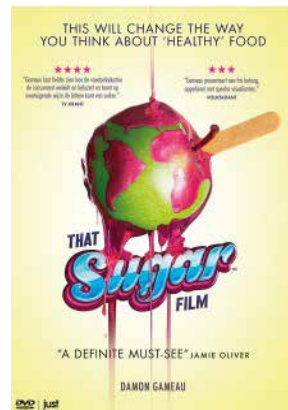


Filmpje kijken?

Toe aan een informatief en ook nog heel leuk filmpje? Dan is 'That Sugar Film' van Damon Gameau een aanrader. In de film volgt Damon gedurende 60 dagen een voedingspatroon waarbij hij 40 tl suiker per dag eet met behulp van louter 'gezonde' voedingsmiddelen (dus geen koekjes, snoep of ijs). 40 tl blijkt namelijk de gemiddelde hoeveelheid die men (in Australië) per dag binnenkrijgt.

Damon laat zich uitgebreid onderzoeken (voor, tijdens en na afloop van de testperiode) en gaat op bezoek bij verschillende specialisten om de ins en outs rondom het hele suikergebeuren helder te krijgen.

Nieuwsgierig? In de Evenwijs bibliotheek ligt een exemplaar voor de uitleen.



29 mei

Inzicht in het lymfesysteem

Soms weten we (nog) niet wat de functie precies is of kunnen we (nog) niet precies zien hoe iets werkt. Maar dat wil natuurlijk niet zeggen dat het geen functie heeft. Het lymfesysteem is zo'n systeem. Er wordt in de medische leerboeken over het algemeen weinig aandacht aan besteed en dat is raar want het is een uitermate belangrijk systeem.

Het lymfesysteem is net zo uitgebreid vertakt als ons bloedvatstelsel en is verantwoordelijk voor de afvoer van overbodig materiaal (celresten, virussen, bacteriën) en weefselvochten en het levert een belangrijke bijdrage aan de werking van het immuunsysteem.



In het lymfesysteem zijn verschillende organen geschakeld; denk bijvoorbeeld aan amandelen, lymfeknopen, thymus en milt. Organen die allemaal een functie hebben maar er in de regel makkelijk uitgehaald worden.

Veel klachten zijn terug te voeren aan een slecht werkend lymfesysteem; denk daarbij niet alleen aan oedeemvorming maar ook aan een slechte wondheling, allergische klachten en het chronische 'snot-neuzen' fenomeen bij kinderen.

Tijd om het systeem uitgebreid onder de loep te nemen en te kijken wat het systeem ondermijnd en wat juist ondersteunend werkt.

Datum: maandag 29 mei. Tijd: van 9.30 tot 16.00 uur. Kosten: 45 euro. Locatie: Balk. Opgeven: info@evenwijs.nl

29 april

Hormonen - themadag

Hormonen spelen een hoofdrol bij vele subtiele besturingsprocessen. Denk hierbij aan de stofwisseling, de groei, de waterhuishouding, de seksuele functies en het functioneren van het zenuwstelsel. Omgekeerd oefenen deze functies weer invloed uit op de productie van de hormonen.

De bekendste hormoonklieren zijn wel de schildklier, de bijnieren en de geslachtsklieren. Deze maken deel uit van een drietal endocrinologische assen; de HPA-as, de HPT-as en de HPG-as. Een verstoring van een of meerdere assen kan aan de basis liggen van bepaalde ziektebeelden. Denk bijvoorbeeld aan een burn-out, een hyperthyroïdie (overfunctie van de schildklier) of een hypothyroïdie (onderfunctie van de schildklier). Maar ook aan infertiliteit (onvruchtbaarheid) of overgangsklachten.

Inzicht in de samenwerking tussen de genoemde hormoonklieren en assen kan veel verduidelijken.

Datum: 29 april. Tijd: van 9.30 tot 16.00 uur. Kosten: 65 euro. Opgeven: info@evenwijs.nl



Voedsel voorkeur?

Je hebt zin in	Wat je nodig hebt	Wat je ook kunt eten
Chocolade	Magnesium	Noten, zaden, groente en fruit
Suikerhoudende voedingsmiddelen en dranken	Chroom	Broccoli, druiven, kip
	Koolstof	Vers fruit
	Fosfor	Vis, vlees, eieren, noten, groenten
	Zwavel	Mierikswortel, kool, ui, cranberries
Brood, pasta en andere granen	Tryptofaan	Rozijnen, zoete aardappels, spinazie
	Stikstof	Eiwitbronnen: vis, vlees, eieren, noten
Vette dingen	Calcium	Groene groenten, noten, zaden
Zoute dingen	Chloride	Vette vis, geitenmelk
	Kalium	Brandnetels, dadels, bananen
	Kiezelduur	Brandnetels, keukenkruiden, zaden

Energiewerk

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, aura's, chakra's, 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. Dat doen we aan de hand van eenvoudige oefeningen. Zodat de theorie niet alleen blijft 'hangen' maar ook kan 'zakken'.

Deze bijzondere week is een cadeautje voor jezelf

Datum: van 7 t/m 11 juli

Tijd: van 9.30 - 16.00 uur

Kosten: 320 euro

Opgeven: info@evenwijs.nl

