



EvenTijd..

nr. 4 Oktober 2011



Lekker@Evenwijs - 5 november

Lekker Anders, Lekker Eten kun je bij Lekker@Evenwijs in Nijemirdum. Lekker@Evenwijs is lekker eigenwijs als het over eten gaat. We gebruiken alleen natuurlijke ingrediënten bij de bereiding en dan hebben we het over vis, vlees, eieren, noten, zaden, knollen, groenten, kiemen, fruit en kruiden. We koken volgens het oerdis principe en maken eten zoals eten oorspronkelijk bedoeld is. Verassingen zijn daarbij zéker niet uit te sluiten. Geur- kleur en smaakstoffen komen er niet in, net zo min als graan, melk of suiker. Pakjes en zakjes kennen we niet. Alles wordt vers bereid, heerlijk en puur natuur.

Je kunt bij Lekker@Evenwijs aanschuiven op zaterdag 5 november. Het eten wordt in buffetvorm geserveerd en staat vanaf 18.30 uur klaar.

Je kunt zelf een keuze maken en de hoeveelheden bepalen. Er is in ieder geval een heerlijk soepje, een vis en/of vleeschotel, een vegetarische schotel, verschillende groente en/of knollen 'lifflafjes' en salades. Als toetje hebben we koffie of thee met een lekkernij.

De kosten voor het eten zijn 20 euro per persoon. Drinkjes zijn 2 euro per stuk. Kijk voor meer info op www.evenwijs.nl. Opgeven kan via lekker@evenwijs.nl of 06-18436556.



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.

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

Basiscursus lymfedrainage

Lymfe betekent "licht- drager". Het is de drager van jouw energie. Lymfe haalt niet alleen ziektekiemen en afvalstoffen maar ook spanningen en emoties uit je lichaam. Tegelijkertijd geeft lymfe je ook wie je bent, het geeft je jouw energie. Het lymfesysteem helpt je feitelijk om jezelf te zijn.

De ligging en de werking van de lymfevaten maken een bepaalde massage techniek noodzakelijk. De 'loop' van de lymfevaten maakt bovendien een bepaalde massagerichting noodzakelijk, een richting die op sommige lichaamsdelen behoorlijk afwijkt van 'normale' massagerichtingen.



Manuele lymfedrainage is een zacht pulserende massage waarbij je meegaat met de stroming van het lymfevocht. Het is bovendien een zeer rustgevende en pijnstillende massage omdat je het parasympatische zenuwstelsel stimuleert.

Lymfedrainage is een zeer effectieve manier om in contact te komen met je eigen energie; je afweersysteem te versterken; afvalstoffen en spanningen kwijt te raken en overtollig lymfevocht af te voeren (bij lymfoedemen). Bovendien werkt manuele lymfedrainage ondersteunend bij verschillende ziekteprocessen. Denk hierbij aan ADHD, stressgerelateerde klachten, burn-out, pijnklachten, etc.

We wisselen de theorie af met praktijk. We gaan veel, heel veel op elkaar oefenen want manuele lymfedrainage kun je alleen maar leren door het te doen én te ervaren.

Voor wie is deze cursus? 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.

Data: van maandag 21 t/m vrijdag 25 november. Locatie: Nijemirdum. Tijd: van 9.30 tot 16.00 uur. Kosten: 275 euro. Reserveren: info@evenwijs.nl

Inspiratiekaartje



Vervolgcurcus lymfedrainage

Tijdens deze vervolgcursus gaan we specifiek in op de behandeling van lymfoedemen, ontstaan als gevolg van een borstoperatie (mamma carcinoom). Dit blijkt namelijk één van de meest voorkomende secundaire lymfoedemen te zijn. We bekijken verschillende post-operatieve situaties en gaan in op de bijbehorende specifieke behandelmogelijkheden. We gaan masseren en bandageren. Een uitdaging voor de echte doorzetters en een verdieping van kennis die zeker een keer van pas kan komen.

Voor wie is deze cursus? Om aan deze vervolgcursus deel te kunnen nemen moet u de basiscursus hebben gevolgd. De lesstof wordt helder en duidelijk uitgelegd zodat deze ook zonder medische basiskennis goed te volgen is.

Data: van donderdag 8 t/m zaterdag 10 december. Locatie: Nijemirdum. Tijd: van 9.30 tot 16.00 uur. Kosten: 165 euro. Reserveren: info@evenwijs.nl

Lezingen

- * Gezonde voeding (Boerderij Kleurrijk) - 1 november
- * De prostaat (Nijemirdum) - 2 november
- * EFT werking en toepassing (Nijemirdum) - 14 december door S. Banga

Tijd: 19.30. Toegang: 10 euro. Reserveren: info@evenwijs.nl

Sperciebonensoep

500 gram sperciebonen
1 ui
1 teentje knoflook
1 cm verse gemberwortel
1 blikje kokosmelk
olijfolie
peper, zout



Maak de ui en de knoflook schoon en snij ze in grote stukken. Doe ze met de sperciebonen en de gember in een pan en voeg een bodempje water toe. Zet de pan op en kook tot de bonen en de uien gaar zijn. Neem een staafmixer om de soep te pureren of gebruik een blender. Voeg een flinke scheut (ongeveer een half blikje) kokosmelk toe. Verdun de soep als je hem te dik vindt met wat water. Voeg peper en zout naar smaak toe. Laat de soep opnieuw warm worden maar kook hem niet meer. Voeg op het laatst een scheutje olijfolie toe en serveer de soep met wat verse dingesneden preiringetjes.