



EvenTijd..

nr. 5 December 2011



Aanmelden nieuwsbrief

We hebben een nieuw systeem voor de verzending van de nieuwsbrief. Daarvoor is het noodzakelijk dat iedereen die deze nieuwsbrief wil ontvangen zichzelf registreert. Dit kan via het formulier op de website.

Dus: wil je de nieuwsbrief blijven ontvangen -> even inschrijven via www.evenwijs.nl of www.kruidenvrouwtje.nl.

Wil je de nieuwsbrief niet (meer) ontvangen hoef je natuurlijk niets te doen.

Als je ingeschreven bent kun je je jezelf op elk willekeurig moment ook weer afmelden (da's ook makkelijk).



Lezingen

Evenwijs organiseert regelmatig een interessante lezing. Het programma:

- * 1 februari - Potentieproblemen voorkomen - 10 euro
- * 22 februari - Fibromyalgie; de ins en outs - 10 euro
- * 15 maart - Piramides; ervaar de energie - 15 euro

De lezing potentieproblemen is alleen toegankelijk voor mannen.

Locatie: Hoitebuorren 31 Nijemirdum.

Tijd: 19.30 - 22.00 uur.

Reserveren: info@evenwijs.nl

Over mest enzo...

Je zou het zo niet zeggen maar een bezoekje aan 'de Betonplaats' is goed voor de gezondheid. En dat komt niet door de kilometers die je daar af kunt leggen maar door de koeien én door het nieuwste speeltje van Jan Westra: de mestvergister. We beginnen met de koeien. Daar kan Jan prachtig over vertellen getuige dit verhaal: als een koe meer dan 10% van z'n voer krijgt in de vorm van makkelijk verteerbare koolhydraten dan gaat het maagzuur van de rails. Gevolg daarvan is dat de eiwitten en de mineralen niet goed verteerd worden en dat de darmfunctie terugloopt. Bovendien wordt de koe erg onrustig en de ogen gaan 'm verkeerd in de kop staan (kan koppijn zijn, kan ook wat anders zijn, vraag dat maar aan die koe). Als je in de poep kijkt zie je ook precies wat de koe gehad heeft. Bovendien: het eiwitgehalte in de melk loopt terug en de zuurgraad verandert en dát is natuurlijk slecht voor de handel. De oplossing die Jan heeft is simpel: ander voer met minder geconcentreerde koolhydraten en de koe is zo weer in orde.

Nu kan ik dit verhaal zó vertellen aan patiënten die veel geraffineerde koolhydraten eten (suiker, snoepjes, koekjes, frisdrank, kant- en klaar spullen). En ik roer natuurlijk niet zelf in de poep maar laat dit door een laboratorium doen. En wat blijkt: er zitten onverteerde etensresten en eiwitten in en ook het maagzuur en de mineralenhuishouding vertonen kuren. Ik gebruik ook altijd de oplossing van Jan: minder geconcentreerde koolhydraten en suiker eten. Goed voor de gezondheid van de patiënt én de koeien van Jan.

En dan nu naar het speeltje: de mestvergister. Ook dat lijkt simpel: poep in de bak, deksel erop en vergisten maar. Maar dat valt in de praktijk nog goed tegen. Er zitten hele bacteriestammen in en die zijn érg kieskeurig wat hun eten betreft. Er mag niet te veel drijfmest in, ook niet te veel droge bijmenging. Bovendien moet er een beetje van dit en een snufje van dat bij anders gaan ze protesteren. Ze leggen het werk er zomaar bij neer en dan heeft het milieu er niks aan, het Nuon niet en Jan zéker niet. Het proces heeft voortdurend controle en bijsturing nodig anders komt het niet goed.

Nou: ook dat verhaal kan ik zo gebruiken. In onze darm leven ook hele bacteriestammen en die zijn óók kieskeurig wat het eten betreft. Die willen ook niet te veel van het één en zéker niet te weinig van het ander. Die willen ook een snufje zus en een mespuntje zo. En die leggen ook het werk erbij neer als het ze al te bont wordt. En daar kunt u zelf goed last van krijgen. Die bacteriestammen in uw darm zetten namelijk voedsel om en maken hormonen (onder andere serotonine- het gelukshormoon), pijnstillers (GABA), vitamines en afweerstoffen aan. Bovendien zijn ze in staat gifstoffen te binden en af te voeren. En als dat allemaal van de rails loopt dan zijn de rapen goed gaar, dat snapt u. Uw eigen privé 'biovergasser' kan net zoals de vergasser van Jan gecontroleerd worden maar ook daar hebben we weer een laboratorium voor nodig.

Op de valreep verzin ik nog een overeenkomst: het bijmengen van een flesje bacteriën uit het koelvak (Yakult en dergelijke) heeft in die enorme biovergasser van Jan nét zoveel effect als het heeft in uw darmen. Het is de bekende druppel op de gloeiende plaat. Het lost het probleem niet op en is met name goed voor de doorstroming van uw portemonnee...

Kankerpreventie I - donderdag 1 maart

Tijdens deze themadag gaan we kijken welke fasen een normale cel doorloopt voordat er überhaupt sprake is van een kankercel. Wat doet het lichaam om deze ontwikkeling te remmen en hoe weet een kankercel zichzelf te beschermen tegen deze aanvallen? We gaan kijken naar de zaken die een kankercel nodig heeft om zich lekker te voelen en naar zaken die een kankercel doen uitgroeien tot een gezwel (tumor). Pas als we weten wat er gebeurt kunnen we heel gericht preventieve maatregelen nemen. Maatregelen die ons lichaam helpen de boel onder controle te houden. Maatregelen die voorkomen dat de zaak écht uit de hand loopt.

We gaan het over voeding, vitaminen, mineralen, fytonutriënten, fytotherapeutica en andere preventieve maatregelen hebben. We gaan het nadrukkelijk niet hebben over de behandeling van kanker, dat is voorbehouden aan specialisten en therapeuten.

Datum: 1 maart. Locatie: Nijemirdum. Kosten: 75 euro. Kijk op www.evenwijs.nl voor meer informatie. Opgeven kan via info@evenwijs.nl of via 06-21637488.

Inspiratiekaartje



Thermoregulatie

Het lichaam heeft een fantastisch systeem om de boel op temperatuur te houden. De juiste temperatuur is niet alleen behaaglijk maar ook noodzakelijk. Veel lichaamsprocessen zijn er namelijk afhankelijk van, je mag niet te warm wezen, maar ook niet te koud. De temperatuur wordt centraal geregeld. In je hersenen zitten de knoppen: wordt je te warm dan gaat de airco aan, wordt je te koud dan gaat de verwarming aan. Je hoeft er in principe niet over na te denken - het gaat vanzelf goed. Meestal dan.

Zowel afkoelen als opwarmen kost energie en dat moet je natuurlijk wél voldoende kunnen maken. In nieuwsbrief 2 heb ik het over energie gehad (dus die kun je er nog even bij pakken als je wilt). Kun je, om wat voor reden dan ook, te weinig energie maken dan gaat de boel op de spaarstand. Dat gebeurt ook als je via de voeding te weinig energie binnenkrijgt. Dat fenomeen komen we ook tegen bij de zogenaamde 'crash-dieën'. Je hersenen zetten de boel een graadje lager waardoor je energie uitspaart. Ga je na het 'crashen' weer 'normaal' eten dan groei je tig keer sneller dan voorheen omdat de boel nog op de 'doe het maar zuinig aan stand' staat.

Net zoals bij een centrale verwarming moet je ook voldoende water in de leidingen hebben zitten. Bij een vochttekort kun je de boel niet op temperatuur krijgen, al wil je het nog zo graag. Bij ouderen kom je dit fenomeen vaak tegen. Ze drinken niet omdat ze dan zo veel moeten plassen (denken ze) en hebben het voortdurend koud. Een paar glazen water kan dan de oplossing zijn.

En dan hebben we ook nog een pomp nodig om de boel door de leidingen te transporteren. Bij de mens wordt die functie uitgevoerd door de spieren. Van langdurig stilzitten krijg je het koud. Gewoon je lijf bewegen dus, al is het 3x de trap op en af of een sprintje naar de hoek van de straat. Als er trouwens te weinig zuurstof in een ruimte zit 'voelt' het ook koud aan -> eerst even het raam open dan.

Tot slot: wat je nauwelijks gebruikt sukkelt in slaap. Dat geldt ook voor je hersenen. Thermoregulatie moet je trainen! Altijd maar een jas aan en een muts op is NIET slim. Het hele huis constant verwarmd ook niet. Hoe kun je de boel nou trainen als je nooit eens lekker koud wordt? Af en toe moet er ge-thermoreguleert worden. Even zonder jas een brief posten of een boodschapje halen, dat is trainen. En nou niet bang zijn voor griep-virussen: als het altijd comfortabel lekker warm is sukkelt ook je afweersysteem in slaap en dan is het pas echt feest voor virussen!

Cashew Oliebollen (een stuk of 25)

3 flinke eetlepels roomboter
4 eieren
1 tl na-bicarbonaat
275 gram (gemalen) cashewnoten
3 kleine goudreinetten
1 á 2 eetlepels rozijnen
kaneel
1 cm verse gemberwortel
milde olijfolie om in te frituren



Zorg dat alle ingrediënten op kamertemperatuur zijn. Zet de rozijnen te week in wat heet water. Snij de appels in kleine stukjes en bestrooi met wat kaneel. Zet de olie op in een frituurpan. Laat ze niet warmer worden dan 170 graden.

Maal de cashewnoten in een koffiemolen of doe ze in een stevige plastic zak en bewerk ze met een grote pollepel of de zijkant van een hamer. Sla de boel maar lekker tot gort.

Roer de roomboter met na-bicarbonaat* cremig. Voeg de eieren toe. Roer het cashewnoten meel en de geraspte gemberwortel erdoor en voeg tot slot de appels en de uitgelekte rozijnen toe.

Maak met twee lepels of een ijsschep kleine bollen en laat deze in de hete olie glijden. Bak de bollen aan beide kanten mooi bruin en laat ze uitlekken. En de geheimtip: bij de C1000 kom ik vruchtenspread cq jam tegen van St. Dalfour (100% fruit) en laat dat nou érg lekker zijn bij die bollen!

* in plaats van na-bicarbonaat kun je er ook een scheutje oud bruin (bier) in doen.

Eten voor je gezondheid - 19 februari in Hoorn

Eten doen we dagelijks, vaak volgens vaste patronen. We eten wat we altijd gegeten hebben omdat we dat nou eenmaal zo gewend zijn. 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 nou de 'juiste keuzes' in je voeding? De ene beweert dit en de andere zegt dat. En wat te denken van productschappen of fabrikanten. Marketing is een krachtig medium en heeft maar één doel: van de handel afkomen! Evenwijs vertelt hoe het écht zit en reikt ook praktische handvatten aan om er op een zinvolle manier mee om te gaan.

We beginnen de dag met 'de praktijk'. We maken onze eigen lunch met behulp van natuurlijke producten: groente, fruit, knollen, noten, zaden, vis en vlees. Suiker komt er niet in en ook granen en melkproducten laten we staan. Geur- kleur- en smaakstoffen, ook daar doen we niet aan mee. We maken gewoon voeding zoals de natuur het bedoeld heeft. Heerlijk, eerlijk en gezond. We eten eens een keer iets anders dan de 'elke dag twee boterhammen met kaas' variatie.

Na de lunch is het tijd voor theorie. Daarin gaan we het hoe en waarom van bepaalde zaken uitleggen. 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 etc. etc. Vragen die op dat moment leven worden zoveel mogelijk meegenomen.

Aan het einde van de dag zult u beter in staat zijn om een bewuste keuze te maken en kunt u op een eenvoudige manier meer variatie aanbrengen in uw voedingspatroon. Dán kunt u eten voor uw gezondheid!

Datum: 19 februari van 10.00 tot 16.00 uur. Locatie: Loge West Friesland, Binnenluiendijk 2, Hoorn. Kosten: 65 euro (incl koffie, thee en lunch). Opgeven kan via info@evenwijs.nl of via 06-21637488.



Appel- of bananenflappen anders

1 kopje cashewnoten
1/2 kopje kokosmelk
2 el geraspte kokos
2 eieren
iets kaneel
snufje zout
1/2 tl na-bicarbonaat
goudreinetten of bananen
olijfolie om in te bakken



Zet de olie op in een frituurpan. Laat ze niet warmer worden dan 170 graden.

Schil de appels, haal de klokhuizen eruit en snij plakken van ongeveer 1,5 cm dik. Snij de bananen over de lengte en overdwars doormidden (van 1 banaan krijg je dan 4 langwerpige stukken).

Doe alle overige ingrediënten in een blender en draai er een deegje van. Evt. kun je er ook wat verse gember bij doen.

Haal appel of banaan door het deeg en laat ze in de hete olie glijden. Frituur de flappen aan beide zijden mooi bruin.

Info en opgeven

Kijk voor meer informatie over de in deze nieuwsbrief beschreven themadagen en workshops op www.evenwijs.nl



Weet je zelf een leuke locatie en lijkt het je wat om een themadag zoals hierboven bij jou in de buurt te organiseren? Neem even contact met me op via info@evenwijs.nl dan kunnen we wat overleggen.



Kankerpreventie II - vrijdag 2 maart

Kanker ontstaat niet zomaar en ook niet van de ene dag op de andere dag. Meestal gaat er een hele geschiedenis aan vooraf. Inzicht in deze processen kan een hulpmiddel zijn bij de preventie van kanker.

Kankerpreventie II belicht de geestelijk emotionele kant. Ook nu gaan we ons uitgebreid bezig houden met de preventie van kanker. Dit keer doen we dat echter door er de binnenkant bij te betrekken. We kijken naar de ontwikkeling van kanker en de aard van het 'beestje'. Als we dat helder hebben krijgen we ook zicht op levensprocessen die het 'beestje' laten groeien en processen waar het 'beestje' niet tegen kan.

We gaan het over licht-werk, de binnenkant, het uiten van emoties, het maken van keuzes, levensdoelen en andere preventieve maatregelen hebben.

Datum: 2 maart. Locatie: Nijemirdum. Kosten: 65 euro. Opgeven kan via info@evenwijs.nl of via 06-21637488.

EFT workshop bij jouw thuis!

EFT is een krachtige methode om, de naam zegt het al, emoties te bevrijden. Emoties die zich hebben vastgezet (anders zou je ze natuurlijk niet hoeven bevrijden). Dit vastzetten gebeurt vaak in een emotionele situatie waarin je lijf wel zou willen weggrennen of willen vechten maar waarin je het niet kunt (de ander is groter of sterker of machtiger) of niet mag (dat hoort niet, je moet je aanpassen, dat kun je niet maken). Dit niet kunnen of niet mogen zet de boel emotioneel vast en dat is niet fijn, emoties horen namelijk te stromen. Vanaf het moment dat emoties vastzitten gaan ze je plagen. Kom je in een vergelijkbare situatie dan spelen ze niet alleen op, ze groeien ook nog. Ze groeien soms zo erg dat je 'geleefd' wordt door je emoties. Je bent niet meer vrij om te doen of te laten wat je wilt. Je bent voortdurend bezig bepaalde situaties te vermijden maar daarmee los je het probleem natuurlijk niet op. EFT laat je emoties weer stromen en geeft je daarmee weer aan jezelf terug.

EFT is een techniek die ik graag en veel toepas. Telkens weer sta ik verstelt van de resultaten. Zo heb ik het ook op mezelf en mijn eigen emotionele blokkades 'losgelaten'. Het resultaat is dat ik nu iets doe wat ik nooit voor mogelijk heb gehouden: ik sta voor de klas!

Tijdens deze workshop leer je de EFT basisprincipes. Wat de functie is van emoties, hoe je ze vastzet en welke (emotionele en lichamelijke) klachten je daarvan kunt krijgen. Ook leer je hoe EFT werkt en hoe en wanneer je het kunt toepassen. De workshop duurt 2,5 uur, een avondvullend programma dus.



Na het volgen van deze workshop kun je niet alleen jezelf maar ook anderen helpen. Dus wat houdt je tegen? Bevrijd je van 'dat durf ik niet' en 'dat kan ik niet' en organiseer een EFT workshop. Zoek een groepje van ongeveer 10 mensen bij elkaar en ik kom deze workshop voor een matsprijsje bij jouw thuis geven. Neem contact met me op via: info@siemenbanga.nl of 06-22803414.

Natuurlijke voeding voor paarden

Voeren of voeden? Slechts één letter verschil, maar qua uitgangspunt een wereld van verschil!

Voeding heeft direct invloed op de spijsvertering en daarmee op de gezondheid en het welzijn van het paard. Tijd om de hedendaagse voeding eens onder de loep te nemen. Te beginnen met de spijsvertering. Hoe verloopt het proces optimaal, wat zijn de kenmerken, welke stoffen zijn nodig om het proces goed te laten verlopen. En heel belangrijk: welke stoffen verstoren dit proces. Wat heeft een paard eigenlijk nodig en hoe kunnen we ons aanbod daarop afstemmen?

Deze themadag draait om het in balans brengen van de gezondheid van paarden. Wat je zelf kunt doen met voedingsaanpassingen voor een paard. Hoe je voeding kunt inzetten bij de gerichte preventie tegen een aantal ziektes en aandoeningen.

Aan het einde van de dag weet je hoe je een paard kunt voeden in plaats van voeren. En hoe je daarmee de gezondheid van je paard kunt beïnvloeden.

Datum: 7 mei van 10.00 uur tot 16.30 uur. Locatie: Nijemirdum. Kosten: 85 euro. De Blauwe Hengst, kPNI cursus en behandelcentrum voor Paarden. info@blauwehengst.nl of 06-53667166.



Organiseer je zelf ook iets geinigs? Zoek een leuke foto van jezelf en schrijf een stukje voor de volgende nieuwsbrief. Wel graag eerst even overleggen of het 'past'. Neem contact op via: 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.

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- kleur- 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.

Lekker Anders telt 96 pagina's en bevat 58 overheerlijke recepten. Lekker Anders! kost 15 euro en is te bestellen met één druk op de knop via www.evenwijs.nl/boeken. Maar dat is niet alles: Lekker Anders! is nu ook verkrijgbaar via de boekhandel. We hebben 'm al gespot bij de Bruna, de Hema en Bol.com.....



Bestel je 10 boeken tegelijk krijg je een leuke korting. Even een berichtje naar info@evenwijs.nl en we regelen het.