



EvenTijd..

nr. 6

Januari 2012



Evenwijs op facebook

Sinds een paar dagen heeft Evenwijs ook een Facebook account. Kijk op www.facebook.com/evenwijs voor het resultaat.

Via dit account slaan we twee vliegen in één klap. We vermelden komende evenementen én de recepten van de soep die we voor de themadagen maken (of gemaakt hebben). En ehhh, als we een taartje of iets dergelijks maken, zetten we dat er ook op. Dus als je op zoek bent naar kook inspiratie: even bij Evenwijs op facebook kijken.



Lezingen

Er staan weer een aantal leuke lezingen op het programma:

- * 1 februari - Potentieproblemen preventie - 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

Lekker@Evenwijs - 4 februari

Lekker Anders, Lekker Eten kun je bij Lekker@Evenwijs aan de Hoitebuorren 31 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 zeker 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 4 februari.

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 'liflafjes' en een gigantische groene salade. Als toetje hebben we koffie of thee met een lekkernij.

Er wordt niet alleen rekening gehouden met vegetariërs maar ook met grote eters en echte genietters. We eten wat de pot schaft en dat is natuurlijk afhankelijk van dát wat de mannen gejaagd of gevangen hebben en dát wat de vrouwen in de natuur gevonden hebben....

We hebben verder biologische rode en witte wijn, limonades zonder suiker en/of kunstmatige zoetstoffen, vruchtensapjes en (normaal) bier.

De kosten voor het eten zijn 17,50 euro per persoon. Drinkjes zijn 2 euro per stuk. Je kunt jezelf opgeven via lekker@evenwijs.nl of telefoon: 06-18436556. We hebben beperkt ruimte dus wees er snel bij want vol=vol. Opgeven kan tot 12.00 uur, de dag vóór het eten (dus voor het eten op zaterdag opgeven vóór vrijdag 12.00 uur)

Thyroxine

Voor deze Lekker@Evenwijs gaan we in ieder geval één á twee gerechten maken met/van thyroxinebronnen. Thyroxinebronnen zijn voedingsmiddelen die kant en klare schildklierhormonen én selenium bevatten. Deze voeding wordt veel gegeten worden door jager-verzamelaars culturen en het voordeel is dat je dan zelf minder schildklierhormonen hoeft te maken, ze werken 'sparend' op het systeem. De belangrijkste bronnen zijn: algen, wieren, wormen, maden, sprinkhanen, hagedissen, slakken en garnalen. We hebben al een leverancier van bugs gevonden en een aantal fantastische ideeën. Dus: maak van het eten een avontuur en laat je verrassen...



Schildklier

Je schildklier is een belangrijk orgaan. Hij wordt door de hypothalamus en de hypofyse gestimuleerd om hormonen te maken. De schildklier maakt uit tyrosine (een eiwit) en 4 jodium moleculen het hormoon thyroxine. Thyroxine noemen we ook wel T4. Het is een niet actief schildklier hormoon. Om het actief te maken wordt thyroxine door lever en nieren ge-de-jodeerd. Er wordt één jodiummolecuul afgehaald waardoor er T3 ontstaat. Het de-joderen gebeurt met behulp van selenium. Bij een tekort aan selenium ontstaat er rT3 - een hormoon met een tegengestelde (dus remmende) werking.

T3 is het actieve schildklierhormoon. Het stimuleert de aanmaak van mitochondriën (energiecentrales) en het proces in de mitochondrieën; 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; hormonen worden niet meer aangemaakt etc. etc.

T3 heeft echter nog veel meer functies: het is nodig voor de Na/K-ATP-ase. Dat is een systeem wat de celwanden op spanning houdt zodat prikkels van het zenuwstelsel 'doorkomen'. Niet onbelangrijk want ook je hartspier wordt voortdurend 'geprikkeld' om te blijven kloppen. T3 is nodig voor de thermoregulatie. Dit zorgt ervoor dat je lichaam op temperatuur blijft. Het systeem verwarmd je als je afkoelt en koelt af als je te warm wordt. T3 is ook nodig voor de werkzaamheid van insuline en glucagon; twee hormonen die je nodig hebt om de bloedsuikerspiegel te reguleren. T3 reguleert de werking van adrenaline; het hormoon wat je nodig hebt voor de stress-handling. En T3 beïnvloedt de werkzaamheid van het groeihormoon; een hormoon wat herstel en regeneratie stimuleert.

Bij een onderfunctie van de schildklier (dus een tekort aan T3) zie je tal van symptomen. De bekendste symptomen zijn: toename van gewicht, traagheid, moeheid, vasthouden van vocht, haaruitval, slecht helende wonden, slecht tegen kou of warmte kunnen, spierzwakte, slechte concentratie, verhoogde infectiegevoeligheid.

Inspiratiekaartje



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.

Zeewier salade

15 gram arame, wakame of kombu somen
1/4 teentje knoflook
4 eetlepels sesamolie (of olijfolie)
1 el balsamico azijn (of wijnazijn of citroensap)
1/2 el sesamzaad
iets zout

Zeewier kun je krijgen in een natuurwinkel of in een toko. Er zijn veel soorten verkrijgbaar en ze smaken allemaal anders. De een wat sterker, de ander wat milder. Gewoon uitproberen is het beste. De hierboven genoemde wieren zijn vrij neutraal van smaak.

Gedroogde wieren moet je een tijdje weken in wat water. Giet het water eraf en als je nog nooit zeewier hebt gegeten kan het een goed idee zijn om de wieren ook nog even af te spoelen. Laat de wieren goed uitlekken.

Maak een dressing van olie en azijn. Pers het teentje knoflook uit en meng dit met wat zout door de dressing. Zet een koekenpan op het vuur en rooster hierin het sesamzaad (gebruik geen olie). Meng alles door de wieren en laat het geheel een kwartiertje intrekken.

Zeewier

Voor grote delen van de wereldbevolking is het eten van wieren net zo gewoon als het eten van groenten. Zeewieren kunnen tot bijna 40% van hun droge gewicht aan mineralen bevatten. Onder andere calcium, ijzer, natrium, kalium, magnesium, jodium, selenium, fosfor, silicium en zink. Maar ook tientallen minder bekende stoffen zoals thyroxine. Door het dagelijks eten van een klein beetje zeewier krijg je toch veel belangrijke stoffen binnen. Gooi het in je soep, voeg het toe aan de roerbak of roer het door je salade. Mmmmmmm.