



EvenTijd..

nr. 7

April 2012



't Kruidenvrouwtje

10 jaar online!

Wat vliegt de tijd. Ruim tien jaar geleden is het idee voor de website van 't kruidenvrouwtje geboren. Inmiddels zijn we vele jaren en tig, tig, tig bezoekers verder.



Tien jaar, dat is natuurlijk niet niks, dat moet gevierd worden! Op 24 juni organiseren we dan ook een echte Kruidenvrouwtje feest- en beleefdag. Alvast iets om in de agenda te zetten.

Aan de invulling wordt hard gewerkt. Zo hebben we een Demonstratie- en Informatie-markt in de planning. Een Lezingen- en Workshop- programma. Oer-Eetjes en Oer-Weetjes. Proeverijtjes, Plaatjes, Paardjes, Piramides en nog veel, veel meer. We maken er een leuke en gezellige dag van, daar kun je alvast van op aan....

Zelf interesse om een bijdrage te leveren? Neem even contact op via info@evenwijs.nl.

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. Het samenspel zorgt ervoor dat ovulatie, opbouw van slijmvlies en menstruatie soepel verlopen. 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.

Datum: donderdag 26 april. Tijd: van 9.30 tot 16.00 uur. Locatie: Nijemirdum. Opgeven via info@evenwijs.nl

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 11 t/m vrijdag 15 juni. Locatie: Nijemirdum. Tijd: van 9.30 tot 16.00 uur. Kosten: 275 euro. Reserveren: info@evenwijs.nl

Opleiding Epigenetisch Therapeut

Uitgangspunt van de opleiding 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.

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.

Deze 2 jarige opleiding start weer in september 2012. Kijk op www.evenwijs.nl voor de details.

Je bent geïnteresseerd maar je weet het nog niet zeker of je hebt nog vragen?

Op 12 mei kun je deelnemen aan een informatie-lunch en een proefles.

Start: 12.00 uur. Opgeven/aanmelden via info@evenwijs.nl of 06-21637488 (vol=vol).



Inspiratiekaartje



Eten brengt mensen bij elkaar, gezond eten houdt ze bij elkaar...

Zwangerschap en voeding

Een zwangerschap verloopt niet altijd even vlekkeloos. Het 'gewoon' zwanger worden is vaak al het eerste probleem. Is dat eenmaal gelukt dan is het een kunst om ook zwanger te blijven. En zijn we de eerste periode 'veilig' doorgekomen dan is het nog maar afwachten of we 'probleemloos' door de rest van de zwangerschap rollen. En is het kind eenmaal geboren dan zijn we er nog niet: sommige kinderen krijgen uitslag of eczeem, darmkrampen of stuipen, zijn allergisch of huilen de hele dag.

Je kunt dan natuurlijk met je handen in het haar gaan zitten en 'wachten' tot het goed komt maar je kunt ook heel goed zelf iets doen. Zéker als je weet dat veel van die klachten terug te voeren zijn op tekorten en voedingsfouten, dus eigenlijk helemaal niet nodig zijn. Beseffen dat je zélf invloed kunt uitoefenen op de zwangerschap en de gezondheid van het kind geeft dat je weer controle krijgt over de situatie.

Tijdens deze themadag gaan we de verschillende ontwikkelingsfasen van het kind in kaart brengen. Bij elke fase gaan we kijken waar de knelpunten zitten; wat er nodig is, of juist niet, om de fase goed te doorlopen; en vooral, wat de specifieke vitamine, mineralen of aminozuur behoefte is. Meestal is het gewoon een kwestie van aanpassing van het voedingspatroon, soms is er iets meer voor nodig.

Datum: zaterdag 28 april. Tijd: van 9.30 tot 16.00 uur. Locatie: Nijemirdum. Kosten: 75 euro. Opgeven: info@evenwijs.nl

Oergezond koken op Sardinië

6 daagse reis van 13 t/m 18 september

Sardinië is een oase van rust, één van de plekken waar je het authentieke Italië leert kennen. Deze kookreis neemt u mee naar het prachtige Alghero. Op onze idyllische kooklocatie kunt u 'proeven' aan de paleolitische voedingsgewoonten en in alle rust genieten van het natuurschoon.



Eten als de oermens: paleo voeding. Oervoeding of paleolitische voeding is een voedingspatroon, gebaseerd op hoe onze voorouders aten. In het tijdperk van de jager/verzamelaar (ca. 10.000 jaar geleden) voedde de mens zich met verse groenten en fruit, vlees en gevogelte, vis, schaal- en schelpdieren, noten en zaden. Nog steeds zijn onze genen afgestemd op deze voeding. Aan het eind van de week heeft u een beeld van wat deze voedingswijze inhoudt en waarom veel mensen zich er gezond en fit bij voelen.

Gedurende de reis krijgt u informatie en praktische handvatten middels de kookclinics. Wij hebben voor u een leerzaam en afwisselend programma samengesteld.

Deze kookreis wordt begeleid door Jan Buursma (Initiatiefnemer van Smaakwerk, kok), Lucio Piras (geboren en opgegroeid op Sardinië, kenner van plaatselijke voedingsmiddelen) en Mirjam Brouwer (natuurdietist en orthomoleculair therapeut).

www.dietistenpraktijk.eu e-mail: info@dietistenpraktijk.eu of tel: 06-43418963



Héél Véél over water.....

Water, deze materie is zo veelomvattend en zo belangrijk dat Frank Silvis en Yvonne Baank een lezing geven waar alle belangrijke facetten van water aan bod komen. Als we gezond willen leven is het van groot belang dat we zo bewust mogelijk omgaan met Water. Door veel kennis te vergaren over Water en toe te passen kunnen we onze gezondheid verbeteren.

Water is het levenselixer van onze aarde. In water is de oorsprong van het leven. Het oppervlakte van onze aarde is voor ongeveer 70% bedekt met water en wij bestaan ook voor circa 70% uit water. Kan dit toeval zijn?

Van 19.30 tot 20.00 uur zal Yvonne Baank haar "weten" over water vertellen en daarna neemt Frank het over.

Datum: dinsdag avond 1 mei. Tijd: 19.30 tot 22.15. Inloop vanaf 19.00 uur. Locatie: S.C.C. De Pomp Middenweg 125 Bantega. Entree • 10,- p.p. inclusief documentatie. Voor deze lezing graag aanmelden via mail: info@in-the-future.net of 0514-551814. Meer informatie op: www.vortexvitalis.nl/agenda.html



Auto-immuunziekten

Een kernachtige definitie voor auto-immuunziekten is dat het afweersysteem het eigen lichaam aanvalt en afbreekt. Uiteraard kom je dan als 'gastheer' van datzelfde afweersysteem behoorlijk in de problemen. Opvallend is dat auto-immuunziekten de laatste tijd steeds meer voorkomen, deels heeft dit te maken met het feit dat steeds meer ziektes worden gedefinieerd als auto-immuunziekten, deels ook met andere factoren. Een korte (maar zeker niet volledige) opsomming: Alopecia areata, Coeliaki, Ziekte van Crohn, Diabetes type I, Ziekte van Graves, Lupus erythematosus, Multiple sclerose, Reumatoïde artritis, Psoriasis en Vitiligo.

Auto-immuunziekten, is dat iets waar we maar mee moeten leren leven of is het tij te keren? Tijdens deze themadag gaan we het uitgebreid hebben over ons afweersysteem en de 'triggers' die ervoor zorgen dat het afweersysteem het eigen lichaam als vijand gaat zien. Ook gaan we kijken welke mogelijkheden er zijn om de zaak onder controle te krijgen en wat we kunnen doen om erger te voorkomen. En het mooiste: de meest recente wetenschappelijke onderzoeken op dit gebied (referenties 2010) laten zien dat het beslist geen hopeloze zaak is maar dat het tij inderdaad te keren is.

Datum: woensdag 25 april. Tijd: van 9.30 tot 16.00 uur. Kosten: 75 euro. Locatie: Nijemirdum. Opgeveven: info@evenwijs.nl

Cashewnoten-Prei-Gehakt taart

500 gram cashewnoten	2 teentjes knoflook
4 eieren	1 spaanse peper
½ tl na-bicarbonaat	1 stukje gember (2 cm)
3 prei	Zout
200 gram gemengd gehakt	Olijfolie

Week de cashewnoten een nacht en laat ze goed uitlekken. Doe de noten in een keukenmachine met mesje en maal ze fijn. Voeg na-bicarbonaat en eieren toe en draai er een mooi deegje van.

Snij de prei, hak de knoflook, de spaanse peper en de gember in kleine stukjes. Bak de prei met de knoflook, de peper en de gember even aan in wat olie. Doe het gehakt erbij en bak dit los. Strooi er zout over. Roer de groenten door het deeg (proef even of het zout genoeg is) en schep het geheel in een bakvorm belegd met wat keukenpapier. Bak in een oven van 170 graden tot de taart gaar is. In de regel duurt dit 35 tot 40 minuten.

Natuurlijke voeding voor paarden

Voeren we paarden of voeden we ze? 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 van het paard eens onder de loep te nemen in relatie tot gezondheid. Te beginnen met de spijsvertering. Hoe verloopt het proces optimaal, wat zijn de kenmerken, welke stoffen zijn nodig om de vertering goed te laten verlopen. En heel belangrijk: welke stoffen verstoren dit proces! Wat kunnen we doen om dit in balans te brengen. 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 wat nodig is voor een gezonde spijsvertering en welke factoren daar een rol bij spelen. En ook wat de invloed is van voeding op de verschillende orgaansystemen. Je hebt inzicht in hoe je een paard kunt voeden in plaats van voeren. En hoe je daarmee de gezondheid (en dus ook ziektes) kunt beïnvloeden.

Deze themadag is voor iedereen die geïnteresseerd is in gezondheid bij paarden: van eigenaren, verzorgers tot dierenartsen, van hobbyist tot professional.

Datum: 7 mei. Tijd: van 10.00 tot 16.30 uur. Kosten: 85 euro.

www.blauwehengst.nl
info@blauwehengst.nl
06-53667166.



Overnachting in de buurt nodig?

Stadeshuys Stavoren biedt een leuke tweepersoonskamer, het voormalige Gemeente-archief, exclusief ontbijt. Wel mag je gebruik maken van de ruime keuken waar je zelf je ontbijtje kunt maken en je spullen kwijt kunt in de koelkast.

De kamer is voorzien van een douche/toilet en wastafel, linnen en handdoeken zijn inbegrepen. Je slaapt op heerlijke bedden. Kosten: • 75,- per nacht, de stilte en rust krijg je er gratis bij.



Voor meer informatie kun je contact opnemen met Marise Bartels, bel 06 24 29 50 80 of mail naar info@stadeshuys.nl.

Kijk op www.gaasterlandpromotion.nl voor meer overnachtingsmogelijkheden in de buurt

Mango kokos-ijs

2 mango's
1 banaan
1 kopje kokosmelk
iets agavesiroop

Schil de mango's en verwijder de pit. Doe het mangovlees, de banaan en de kokosmelk in een blender en maak er een glad geheel van. Roer er wat agavesiroop door om het iets zoeter te maken. Gebruik een ijsmachine of giet het mengsel in een bak en zet dit in de diepvries. Roer het mengsel om de zoveel tijd even door zodat de ijskristalen niet te groot worden.

Grote schoonmaak

Ik kan me nog herinneren dat mijn moeder daar elk jaar weer door werd besmet: de grote schoonmaak. Alles, letterlijk alles moest van de kant. De bezem ging erdoor en niets ontkwam aan de sopdoek. De gordijnen werden gewassen, de kleden geklopt en de kachel schoongemaakt en op zolder gezet. Zelfs wij kinderen werden in een sodabad te weken gezet. Schoon moest het, en dat werd het ook. Vanaf de grote schoonmaak zag ook ons leven er anders uit. Het was voorjaar en de korte broek en de sandalen gingen aan, weer of geen weer. Nu lijkt dat wat Spartaans (en dat was het ook wel) maar we kwamen wél met onze huid in de zon, lekker zelf vitamine D maken!

Het eerste wat wij zagen als we naar buiten werden gestuurd was het madeliefje (Belles perennis). Een prachtig klein bloemetje dat de grasmat in al haar eenvoud behoorlijk wist op te fleuren. En laat dat madeliefje nou helemaal passen bij het voorjaar en die schoonmaakwoede van moe. Het madeliefje werkt bloedreinigend, bloedverdun-nend en bloeddrukverlagend en het helpt de lever met het afvoeren van gifstoffen. Onderzoek geeft aan dat vitamine D een rol speelt in het voorkomen van een winterdepressie maar het madeliefje kan er ook wat van. Ze brengt letterlijk de zon in huis en haalt de bezem door al die stofnesten in je hoofd. Kinderen zijn gek op het madeliefje en die liefde is wederzijds. Ze werkt weerstandsverhogend en kan ingezet worden bij typische kinderziektes, gepaard gaande met koorts en huiduitslag. Bovendien werkt ze mooi bij slecht genezende wonden.

Madeliefje kan op veel verschillende manieren gebruikt worden. Er kan thee van gezet: wat blaadjes en bloemetjes overgieten met heet water en afzeven. 3 tot 5 maal per dag een kopje drinken. Een kruidenbad van gemaakt: een paar handjes blad en bloem even opkoken met wat water. Afzeven en bij het badwater gieten. Let wel: geen badschuim of andere zaken gebruiken want dan werkt het niet meer! Een compressie: zet een sterke thee en bevochtig hiermee een katoenen lapje. Breng dit lapje op de aangedane huid en zet het vast met een zwachtel of droge doek. Na een tijdje het compressie vervangen. En alsof dat allemaal nog niet genoeg is, de bloemetjes en de blaadjes kunnen ook nog door het eten verwerkt worden. Zo'n zonnig bloemetje door de sla doet het natuurlijk helemaal.

Ik wens u dit voorjaar veel zon en madeliefjes....



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.

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.