

EvenTijd..

nr. 8

Mei 2012



Lekker@Evenwijs - 19 mei

Lekker Anders, Lekker Eten kun je bij 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, insecten, eieren, noten, zaden, knollen, groenten, wieren, kiemen, fruit en kruiden. We koken volgens het oerdis principe en maken eten zoals eten oorspronkelijk bedoeld is. Verrassingen 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 19 mei.

Het eten wordt in buffetvorm geserveerd en staat vanaf 18.30 uur klaar. Je kunt zelf een keuze maken en de hoeveelheden bepalen. 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....

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.

Kruidenvrouwetje feest- en beleefdag

Op zondag 24 juni vieren we dat 't kruidenvrouwetje 10 jaar online staat. Wat staat je te wachten:

Een demonstratie- en Informatie-markt
Een doorlopend lezingen programma
Verschillende proeverijtjes
Paarden demonstraties
Grote en kleine piramides
Een volle warme hot-tub
Een oerdiskundige loopstand
Bach-bloesem specialisten
Vitaminen en mineralen deskundigen
en, en, en...



Zelf interesse om een bijdrage te leveren op de markt of in de vorm van een lezing? Neem even contact op via info@evenwijs.nl.

Nier insufficiëntie bij de hond

Het hele lichaam is opgebouwd uit eiwitten en vetten, dus ook alle vitale organen. Eiwitten zijn de bouwstoffen voor structuren, vetten zijn nodig voor alle celwanden. De aanleg van organen vindt plaats tijdens de dracht. De eiwitsituatie van de hondemoeder bepaald niet alleen de grootte van de aangelegde organen maar ook de bandbreedte ervan, dat wil zeggen de minimale en maximale capaciteit. Heeft het moederdier tijdens de dracht een eiwitgebrek dan krijgen de pups (significant) kleinere vitale organen met een kortere bandbreedte. Is een pup eenmaal geboren, dan moet hij het doen met de organen die hij heeft.

Ook na de geboorte heeft een pup eiwitten nodig om te groeien. Bij een eiwittekort na de geboorte groeien ook de organen minder en neemt de functie ervan (significant) af. De nieren zijn extreem gevoelig voor een eiwittekort. Is dit aan de orde dan kunnen de nieren steeds slechter mineralen en eiwitten vasthouden. Die plast een hond dan uit en die kom je dus tegen bij een urine onderzoek. Het meest maffe is dat de gangbare strategie is: minder eiwitten geven want dan plas je ze minder uit. Helaas kom je daardoor van de regen in de drup want juist door een eiwittekort is dit theater begonnen. Honden zijn carnivoren. Carnivoren eten van nature natuurlijk géén graan of glucosestroop, ze eten prooidieren. Een carnivoor is niet 'kieskeurig', het prooidier gaat compleet naar binnen, inclusief haren en darminhoud. De darminhoud levert ze tal van B vitaminen op (reden waarom sommige honden zo graag poep eten). Honden die met brokken gevoerd worden krijgen met name graan en glucose (lees de verpakking) binnen. De kans dat deze honden een nierinsufficiëntie krijgen is dus wél aanwezig. Bij honden (en katten trouwens ook) die met vers vlees gevoerd worden verbeteren de urinewaarden. Er komen steeds minder mineralen en eiwitten in terecht. De nieren gaan (kunnen) beter werken en de hond knapt lichamelijk en geestelijk (soms verdacht snel) op. Dus: brok eruit en compleet-vlees erin.



Do-in training in Stavoren

Do In is een systeem van oefeningen die gericht zijn op zelfbehandeling. De oefeningen komen oorspronkelijk uit Japan en worden al 5000 jaar beoefend als voorbereiding van martiale sporten, de basis komt vanuit Shiatsu. Alle meridianen die door het lichaam lopen komen aan bod. De oefeningen bestaan uit opwarm en losmaak-oefeningen, strekkingen, zelfmassage, meditatie, visualisatie. Je leert te luisteren naar je lichaam, verbetert je stofwisseling, flexibiliteit, soepele ruggengraat, verdieping van de ademhaling en verbetering van de houding. Do In is voor iedereen geschikt. Met ieders (on)mogelijkheden wordt rekening gehouden. Het gaat niet om prestatie, maar om jouw eigen ervaring.

De training wordt gegeven door Marise Bartels. Iedere donderdagavond van 19.30 tot 20.30. Proefles: 8 euro. Meer info: 06-24295080 of opwegnaarbinnen@gmail.com website: www.opwegnaarbinnen.nl

Inspiratiekaartje

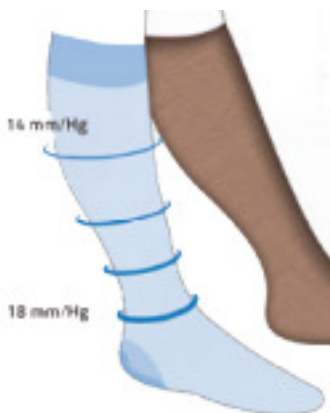


Kousen ter conservering/ondersteuning

Voor diegene die manuele lymfedrainage hebben gedaan kan het volgende meer dan interessant zijn.

De firma Solvacare heeft compressiekousen in de handel gezet. Het is een goedkope oplossing voor mensen die te kampen hebben met gezwollen of vermoeide benen. De druk is onderaan de kous het hoogst en wordt naar boven toe steeds minder. De kousen hebben een mooie brede band dus afknellen doen ze niet. Bij een lichte vorm van lymf-oedeem kunnen ze het weefsel voldoende steun geven zodat de boel beheersbaar blijft. Je kunt ze bovendien inzetten ter conservering van een (primair) been lymf-oedeem wat je aan het terugbrengen bent.

De prijs kan niet een bottle neck zijn want ze kosten een tientje per paar. Ik heb ze gespot bij het Kruidvat maar je kunt ze ook on-line kopen. Ze zijn er in verschillende maten en met een lintje meet je de omvang van de enkel - dit bepaald dan de juiste maat die je nodig hebt (bij het terugbrengen heb je wellicht meerdere maten nodig). Meer informatie kun je vinden op www.solvacare.nl



Bonbons zonder bijmaak - 24 mei

Sommige mensen willen best iets lekkers maar zitten niet te wachten op suiker of andere dikmakers. Bovendien willen ze geen kunstmatige zoetstoffen of geur, kleur en smaakstoffen gebruiken. De oplossing is simpel: gewoon zelf maken, dan weet je wat er (niet) in zit.

Leer in één middag bonbons maken zonder bijmaak. Lekkernijen van natuurlijke ingrediënten, gezond en super lekker. Doe mee en laat je inspireren door onze verrassende recepten.

De spullen die gemaakt worden en over zijn (er moet ook geproefd) mag je na afloop mee naar huis nemen.

Locatie: Nijemirdum. Tijd: van 13.30 tot 16.00 uur. Kosten: 35 euro. Reserveren: info@evenwijs.nl

Pompoenpitten taart

Basis
2 flinke eetlepels roomboter
1/2 tl natrium bicarbonaat
2,5 - 3 mokken groene pompoenpitten
3 eieren



Roer de roomboter cremig met de natriumbicarbonaat. Roer de eieren erdoor en maak een egaal geheel van. Maal de pompoenpitten in een koffiemolen. Roer de pompoenpitten door het eiermengsel en kies een variatie (zie onder) om erdoor te roeren.

Zet een diepe anti-aanbak koekepan op en laat deze warm worden. Giet er een scheutje olijfolie in en schep het mengsel in de pan. Bak de taart met de deksel erop op een klein pitje 10 minuten. Schuif de taart op de deksel en gooi 'm om in de pan. Bak ook de onderkant nog tien minuutjes met de deksel op de pan. Koud of warm serveren.

Variatie 1
Scheut agavesiroop of honing en een banaan in kleine stukjes door het deeg roeren.

Variatie 2
6-8 dadels fijnsnijden en even apart in wat roomboter bakken. Dan deze met wat kaneel door het deeg roeren.

Variatie 3
1/2 ui en 1 teentje knoflook fijnsnijden. 1 rauwe rode biet schillen en grof raspen. Ui en knoflook aanfruiten. Rode biet toevoegen en bestrooien met wat zout en peper. De groenten iets laten afkoelen en uitlekken en dan door het deeg roeren.

Variatie 4
1 uitje aanfruiten. 1/2 blikje tonijn uit laten lekken en met het uitje en wat zout en peper door het deeg roeren.

Variatie 5 kun je nu vast zelf wel bedenken....

Zomer buitenweek

De zomer-buitenweek is een hele praktische week. We gaan aan de slag met kruiden, bloemen, zaden en groente en fruit in de breedste zin van het woord. We gaan de natuur in en zoeken onze eigen spullen bij elkaar. En daarmee gaan we koken en bakken en braden. Stampen en mengen en klutsen. Lekker eten uit de natuur want er is, in tegenstelling tot dat wat ze je altijd hebben wijsgemaakt, verdacht veel wél eetbaar. We storten ons op taarten, soepen, toetjes, drankjes en nog veel meer gekke, leuke en handige dingen. Feitelijk gaan we toveren met een eitje maar dan anders. Naast eetbare planten kom je natuurlijk ook veel geneeskrachtige planten tegen. Om deze geneeskracht beschikbaar te krijgen maken we onder andere thee, zalf en tinctuur. Bovendien storten we ons op de fabricage van pillen en poeders. Kortom meer dan genoeg om deze week te vullen. Datum: van 16 t/m 20 juli. Kosten: 275 euro p.p.



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.

De eerste groep (vrijdag-zaterdag) is volgeboekt. Bij voldoende aanmeldingen start er een tweede groep. Deze zal aansluitend worden ingepland op zondag en maandag.

Heb je belangstelling schrijf je dan alvast in.

Mocht je je al aangemeld hebben voor de eerste groep en komt de tweede groep je qua dagen beter uit, geef het even aan.



Basiscursus lymfedrainage

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.

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

Voorjaar: eindelijk de wei in!!

Na een lange winter kunnen de paarden nu weer lekker in de wei. Heerlijk opladen in de zon en genieten van het groene voorjaarsgras. Om jaloers op te worden! Toch zijn er veel paarden die slecht tegen het gras kunnen. Met name in het voorjaar. Hoe kan dat nu: een paard wat slecht tegen gras kan! Een paard is toch juist een graseter bij uitstek!! Het is net alsof een vis niet meer tegen water kan! Hier klopt iets niet. Is het paard veranderd? Is het gras veranderd? Volgens onze visie zijn beide veranderd, zowel het gras als het paard.

Door de manier waarop we vandaag de dag paarden houden, voeren en trainen verstoren we een aantal belangrijke orgaansystemen van het paard. Hierdoor kan het paard minder makkelijk omgaan met o.a. gras. Daarnaast is het zo dat gras al lang niet meer gras is. Gras in de afgelopen decennia een hot item geworden. De schaalvergroting binnen de landbouw heeft gemaakt dat zaad producenten gras zijn gaan "verbeteren". Door deze genetische manipulatie is gras bijvoorbeeld beter bestand tegen vorst en droogte, groeit het sneller en bevat het meer "nuttige" voedingsstoffen. De combinatie van een (op orgaan nivo) verstoord paard en "verbeterd" gras is niet een hele goede. Het versterkt elkaar en we zien dan ook dat paarden juist ziek worden van gras. Insuline resistentie, equine metabool syndroom en hoefbevangenheid zijn nog maar een paar van de aandoeningen die hieruit kunnen ontstaan.

Tijdens de themadag "Insulineresistentie bij paarden" leggen we uit welke processen er bij het paard een rol spelen. En wat je zelf hieraan kan doen. Datum: 10 juli. Locatie: Nijemirdum. Kosten: 85 euro. Voor meer informatie www.blauwehengst.nl

