

EvenTijd..

nr. 9 Augustus 2012



Lekker@Evenwijs - 7 september

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 vrijdag 7 september.

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.



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 in september. De eerste groep (21/22 sept) is helemaal volgeboekt. Vanwege de enorme belangstelling start er een tweede groep op zo 23 en ma 24 september. In deze groep zijn nog enkele plaatsen vrij. Lijkt het je wat? Kijk dan op www.evenwijs.nl voor de details.

Inspiratiekaartje



Als toeval niet bestaat,
waarom is er dan een
woord voor...

Eczeem bij baby's

Eczeem bij baby's komt de laatste tijd steeds meer voor. Voor een deel heeft dit met de voedings situatie van de moeder en voor een deel met die van de baby te maken. Een kind wordt gevoeliger voor huidklachten als het tijdens de zwangerschap tekorten heeft ervaren. Het meest voorkomend is een glutamine tekort. Dit kan komen doordat de moeder te weinig dierlijke eiwitten (vis, vlees, ei) heeft binnengekregen maar ook door stress tijdens de zwangerschap. Stress 'vreet' namelijk glutamine. Andere risicofactoren zijn een tekort aan EPA en DHA (uit vis) en zink (ook uit vis). Verder geven tekorten aan A en D (vis, lever, levertraan) een verhoogde gevoeligheid, net zoals een tekort aan vitamine E (noten). De samenstelling van de borstvoeding is uiteraard afhankelijk van de voedingsstatus van de moeder. Krijgt het kind nog borstvoeding dan kan de moeder levertraan, zink en omega 3 visolie suppleren. Bovendien is het een goed idee om de voeding aan te passen – meer vis, meer noten, meer groente en fruit. Na de geboorte kan koemelk een uitlokker zijn. Veel kinderen reageren hier allergisch op en dat laat zich zien op de huid. Vervang, als je melk wilt geven of gebruiken koemelk(producten) door geitenmelk(producten). Deze worden in de regel beter verdragen. Andere eczeem uitlokkers zijn suiker (frisdrank, koekjes) en lectines (uit graan, brood, pap). Beide zaken activeren het TH2 afweersysteem waardoor het kind gevoeliger wordt voor allergische reacties. Minimaliseer suiker en graanproducten, beter is het ze voorlopig helemaal uit de voeding van het kind te halen. Gebruik de oerbronnen: vis, ei, vlees, groente en fruit. Overweeg een goede kindermulti en vul deze aan met omega 3 visolie. De laatste is ook vloeibaar te verkrijgen. Kies met betrekking tot supplementen een goed merk (Bonusan, AOV, Plantina, Ortholon, Vitortho, Orthica, Solgar etc) en laat de 'huismerken' achterwege. Doseer volgens de aanwijzingen op de verpakking.



Lactoferrine

Lactoferrine is een stofje wat in grote hoeveelheden aanwezig is in (ongekookte) moedermelk. Het helpt de baby bij de afweer. Lactoferrine weet namelijk bacteriën, virussen en parasieten te tackelen zonder dat het afweersysteem daarbij betrokken wordt. Lactoferrine zorgt er ook voor dat er in de darmwand géén afweerstoffen worden gemaakt tegen normale voedsel-anti-genen. Bij een gebrek aan lactoferrine MOET het afweersysteem een ontsteking maken om het probleem te tackelen. Dit kost niet alleen enorm veel energie maar veroorzaakt ook ontstekingen in de darmwand. Het resultaat: moeheid, spastische darm, collitis, crohn, diarree, allergische reacties op voeding, etc. etc. Lactoferrine kun je (nadat je van de borst bent en kunt kruipen en lopen) zelf maken als je je spieren gebruikt. Bewegen VOOR het eten is dus meer dan belangrijk! In de natuur werkt dat ook zo: je beweegt je eerst drie slagen in de rondte voor je iets te eten vindt of vangt. Lactoferrine kan een bijdrage leveren bij genoemde ziektebeelden en is in staat het afweersysteem tot rust te brengen. Het is bij een bepaalde dosering zelfs in staat het afweersysteem te moduleren, zowel bij een onderactivatie (tumoren) als bij een overactivatie (allergieën en auto-immuunziekten).

Lactoferrine kun je zélf maken als je beweegt (maar dat moet je dan wél doen, én nuchter doen), zit in (ONGEKOOKTE, dus rauwe) moedermelk (dus ook van koe, geit en schaap), in colostrum (als supplement) en puur als apo-lactoferrine (als supplement). Bedenk dat moedermelk uit de magnetron géén werkzame lactoferrine meer bevat (net zoals fles-bijvoeding uit de fabriek).



Kankerpreventie I

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 nadrukkelijk niet hebben over de behandeling van kanker, dat is voorbehouden aan specialisten en therapeuten.

Datum: vrijdag 12 oktober. Locatie: Nijemirdum. Kosten: 75 euro. Kijk op www.evenwijs.nl voor meer informatie. Opgeven kan via info@evenwijs.nl of via 06-21637488.

Kankerpreventie II

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

Datum: zaterdag 13 oktober. Locatie: Nijemirdum. Kosten: 65 euro. Opgeven kan via info@evenwijs.nl of via 06-21637488.

Afrikaanse cake

6 eieren
150 gram cashewnoten
scheutje agavestroop
1 el gevriesdroogde meelwormen

Splits de eieren. Klop de dooiers met wat agvestroop schuimig. Maal de cashewnoten en voeg die eraan toe. Klop de eiwitten stijf en klop ze samen met de meelwormen door het deeg. Schep het deeg in een (met bakpapier belegd) cakeblik en bak de cake in een oven van 170 graden in ongeveer 45 minuten gaar.

Zomerbloemen tempura

Springbalsemien bloemen
Teunisbloemknoppen
Weegbree bloemen
Rode klaver bloemen

150 gram gemalen cashewnoten
½ tl natriumbicarbonaat
1 ei
olijfolie om in te frituren

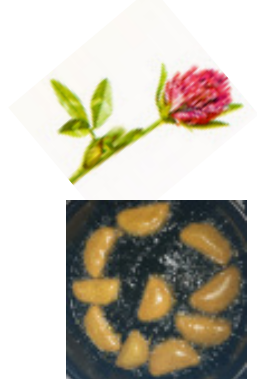
Olijfolie verwarmen in een frituurpan. Gemalen cashewnoten met natriumbicarbonaat, ei en wat water gladroeren tot een dik beslag.

Haal de bloemen een voor een door het beslag, laat ze goed uitlekken en frituur ze in de olijfolie. Laat de bloemen uit lekken op wat keukenpapier.

Voor een indische noot kun je 1/2 tl geelwortel, 1/2 tl koriander en 1/2 tl chilipoeder toevoegen aan het tempura-deeg.

In plaats van zomerbloemen kun je ook stukken courgette, mosselen of inktvisringen door het deegje halen en frituren. In dit geval even wat zout toevoegen aan het deegje.

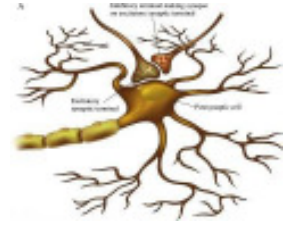
Let op: zorg dat de spullen die je door het deegje haalt zo droog mogelijk zijn (dep evt. droog met keukenpapier). Hoe vochtiger, hoe lastiger het deegje blijft hangen.



Depressie

Depressiviteit is volgens het zakwoordenboek der geneeskunde de verzamelnaam voor onaangename gemoedstoestanden met als belangrijkste symptomen: sombere stemming, remming van de gedachtegang, lusteloosheid, onmachtgevoelens, gevoel van zwaarte, slapeloosheid, obstipatie, gebrek aan eetlust, gewichtsverlies en langzame hartslag.

Tot zover hoe depressie er voor de buitenwereld uit ziet maar wat ligt eraan ten grondslag? Welke 'oorzaken' kunnen we vinden? Hoe wordt een depressie veroorzaakt? Uit onderzoeken blijkt dat bij mensen met een depressie biochemische veranderingen worden geconstateerd in de dopamine, serotonine, noradrenaline, histamine en endorfine stofwisseling. Kortom: depressie is een zeer complexe aandoening waarbij een groot aantal werkingsmechanismen een rol kunnen spelen.



Evenwijs heeft geprobeerd helder te krijgen welke factoren een rol spelen bij het ontstaan van die verschillende stoornissen. Wat ligt eraan ten grondslag, hoe komt het dat die biochemische stoornissen überhaupt optreden en blijven bestaan. Pas als je dát weet, kun je iets doen aan de stoornis. Pas dan kun je het probleem daadwerkelijk oplossen. En daar heb je beslist geen MAO remmers, tricyclische antidepressiva of specifieke receptorblokkers voor nodig. Datum: zaterdag 17 november. Locatie: Nijemirdum. Kosten: 75 euro. Kijk op www.evenwijs.nl voor meer informatie. Opgeven kan via info@evenwijs.nl of via 06-21637488.

Insekten in de pan?

In veel landen vormen insecten een normaal onderdeel van de dagelijkse voeding. Niet uit armoe, mocht je dat denken, maar voor de smaak en de voedingswaarde. Een vergelijking qua voedingswaarde per 100 gram:*

	eiwitten(g)	vet(g)	calcium(mg)	ijzer(mg)
Krekels	12,9	5,5	75,8	9,5
Sprinkhanen	20,6	6,1	35,2	5,0
Meelwormen	17,5	4,3	30,9	7,7
Rundvlees	24,0	18,3	9,0	2,0
Vis	22,95	0,86	0,031	1,0
Ei	12,0	10,0	50,0	1,4

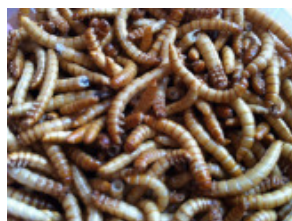
*Gegevens: Iowa State University/ Oliveira 1976

Insekten (in de natuur) zorgen voor hun eigen eten, planten zich voort als gekken en raken lastig uitgestorven. Ze hoeven geen uitgebreide stallen en computersystemen, geen antibiotica of groeihormonen. Bovendien leveren ze geen mestoverschot of stank op.

Je kunt ze in sommige streken gewoon onderweg verzamelen. Bovendien zijn ze voordelig te 'fokken'. 12 kilo meel levert 10 kilo meelwormen op. Ter vergelijking: 10 kilo graan levert 1 kilo koe op. En een koe grootbrengen voor de slacht is vele malen arbeids intensiever dan een meelworm. De vraag is dan ook niet waarom wel maar waarom niet?

De universiteit van Wageningen is bezig met onderzoek naar eetbare insecten en ziet ze als dé voedingsbron voor de toekomst.

En eh, de toekomst is al begonnen; er zitten al insecten (let op de vermelding dierlijke eiwitten) verwerkt in processed foods (hamburgers en dergelijke). Dus je eet ze mogelijk al...



Gevaarlijk gezonde gehaktballen

350 gram biologisch gehakt
150 gram verse meelwormen (uit de diepvries) - in stukjes
2 teentjes knoflook - uitgeperst
stukje groene spaanse peper - in kleine stukjes
1 el muntblaadjes - fijngehakt
zout

Meng alle ingrediënten door elkaar en vorm er kleine gehaktballetjes van. Bak de balletjes in wat roomboter rondom bruin en gaar.

Het insectenkookboek

Er is pas een nieuw kook- en infoboek verschenen (het eerste Nederlandstalige) van en over insecten. Voor geïnteresseerden is het zeker een mooi boek. Auteurs: A. van Huis, H. van Gurp en M. Dicke. ISBN: 9789045020310.



Hoe kom je aan insecten?

Je kunt ze zelf kweken. Informatie daarover is wel te vinden op internet. Je kunt in een dierenwinkel levende (voeder)insekten kopen of deze via internet bestellen (www.baitshop.nl). Het wordt aangeraden deze levende have (voor dieren) minimaal één week zelf te voeren alvorens ze te verwerken in het eten.

Je kunt gevriesdroogde insecten voor menselijke consumptie bestellen bij Deli Bugs (www.delibugs.nl). Er zijn verse biologische meelwormen verkrijgbaar bij Siemen Banga (info@siemenbanga.nl - tel: 06-22803414). Deze meelwormen liggen ook bij Evenwijs in de diepvries dus als je komt...

Tip: Patricia Stevens van Healthy Food Vision (www.healthyfoodvision.nl) organiseert regelmatig insecten proeverijtjes. Je kunt bij haar bovendien insecten hapjes bestellen - leuk voor een feestje. Tel: 06-13182648.

Basiscursus lymfedrainage

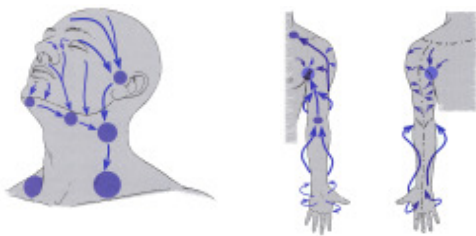
Manuele lymfedrainage is een zacht pulserende massage waarbij je meegaat met de stroming van het lymfevocht. Het is bovendien een zeer rustgevende en pijnstillende massage.

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 1 t/m vrijdag 5 oktober. Locatie: Nijemirdum. Tijd: van 9.30 tot 16.00 uur. Kosten: 275 euro. Reserveren: info@evenwijs.nl



Een tevreden paard

Zomer! Heerlijk genieten van de lange dagen. Zelf lekker op vakantie en je paard ook even een paar weken rust gunnen. Een mooie gelegenheid om meer uren in de wei te staan. Misschien zelfs wel 24 uur per dag. De zon heeft zich de afgelopen tijd wat verstopt. En er is flink wat regen gevallen. Dit is voor het gras heel gunstig en daarom groeien de paardenweides heel goed op dit moment. Ze kleuren prachtig groen en er is volop mals gras..... Een tevreden paard in de wei!

Als je daarna de training weer op gaat pakken kan het zijn dat je merkt dat je paard anders is. In de praktijk hoor ik deze verhalen best vaak. Je merkt eerst een kleine verandering die je wijt aan de periode van rust. Het is niet zo raar dat hij wat stijf is. Maar herken je twee (of meer) van de volgende dingen: starheid, voernijd, jeuk, gevoelig lopen, bulten onder de huid, abnormale vetverdeling, overgewicht, spierstijfheid, angstig, schrikkerig en explosief gedrag, hoofdschudden, scheefheid, koliekgevoelig, hoefzweren, uitpuilende ogen, etc. Dan raad ik je aan om eens verder te kijken naar de gezondheid van je paard. Zelfs staart- en manenexceem, hoefbevangenheid, spierbevangenheid, witte lijn ziekte en chronisch progressief lymfoedeem (CPL) horen in dit rijtje thuis.

Al deze symptomen hebben met elkaar te maken. Ze zitten in biochemisch opzicht aan elkaar vast. Het één veroorzaakt weer het andere. Hoe kom je uit deze negatieve spiraal? Geef je het gras de schuld? En besluit je af te zien van weidegang? Ontzeg je je paard zijn meest natuurlijke dagbesteding en voeding? Of kan je er ook op een ander manier naar kijken?

Wil je weten welke processen hierbij een rol spelen en dus verantwoordelijk zijn voor deze lange reeks klachten? Kom dan naar de themadag op zondag 18 november a.s. over dit onderwerp. Deze dag hebben we "Insuline Resistentie" genoemd, maar we hadden net zo goed een van deze bovenstaande aandoeningen kunnen kiezen. Voor meer informatie over deze dag kan je kijken op www.blauwehengst.nl

Geniet van de zomer. En van alle paarden die in de wei staan en ons landschap daarmee opfleuren!



Lezingen

Er staan weer een aantal leuke lezingen op het programma:

- * 19 september - Voeden en gevoed worden
- * 10 oktober - Slaapproblemen
- * 14 november - De prostaat



De lezing voeden en gevoed worden wordt gegeven bij boerderij Kleurrijk in Oudemirdum. De overige lezingen aan de Hoitebuorren 31 in Nijemirdum. Tijd: 19.30 - 22.00 uur. Kosten: 10 euro. Reserveren: info@evenwijs.nl

Lymfedrainage terugkomdag

Deze dag gaan we oude kennis ophalen en grepen nog eens herhalen. We gaan uitgebreid op elkaar oefenen en uiteraard is er ruimte voor het stellen van vragen. Deze terugkomdag is bedoeld voor diegenen die de lymfedrainage cursus hebben gevolgd. Bij voldoende deelname gaat de dag zeker door.

Datum: zaterdag 6 oktober. Tijd: van 9.30 tot 16.00 uur. Kosten: 30 euro. Opgeven: info@evenwijs.nl

Voetreflexmassage terugkomdag

Het thema voor deze dag is neuro-reflexologie. Ook nu: theorie én praktijk. Uiteraard krijg je ruim de gelegenheid om vragen te stellen en ervaringen uit te wisselen. En natuurlijk gaan we ook oude kennis ophalen en grepen nog eens herhalen. Deze terugkomdag is bedoeld voor diegenen die de cursus voetreflexmassage hebben gevolgd.

Datum: zaterdag 20 oktober. Tijd: van 9.30 tot 16.00 uur. Locatie: Nijemirdum. Kosten: 30 euro. Opgeven: info@evenwijs.nl