



13 juni - voeding bijspijkerdag
14 juni - koken; de basics

25 juni - Piramide ervaring
25 juni - Magnesiumtobbe
25 juni - Ijsbad

7 t/m 11 juli - Energiewerk

Koken; de basics - 14 juni

Vroeger (toen alles nog anders was) leerde je koken met dat wat de natuur leverde. Tegenwoordig wordt het 'koken' door de fabriek gedaan en hoef je 'dat wat in een pak of zak zit' alleen maar te bevrijden en op te warmen.

Maar stel je nu eens voor dat de fabriek er niet meer is? Hoe krijg je dan iets op tafel? Hoe maak je de meest simpele dingen? En hoe gebruik je de meest voor de hand liggende basis ingrediënten? Als je dat weet, kan koken alleen maar leuker worden!



Wat gaan we maken? Bouillon, soep, mayonaise, warme sausjes, sla dressings, vis en vlees, etc.

Koken is leuk maar we willen natuurlijk geen uren in de keuken staan; de insteek van alles wat we doen is 'keep it stupid simple'. Het mag niet veel langer duren dan een pre-fab oplossing. En goede organisatie is het halve werk dus ook daar besteden we aandacht aan.

Tijdens deze praktijkdag leer je werken met natuurlijke ingrediënten. Uiteraard gaan we de gemaakte gerechten proeven en is er ruime gelegenheid om vragen te stellen.

Datum: 14 juni. Tijd: 15.00 - 19.30. Kosten: 45 euro. Opgeven: info@evenwijs.nl

Voeding bijspijkerdag - 13 juni

Kennis zakt soms weg en tijdens een terugkomdag kun je deze weer ophalen en bijspijkeren.

Datum: 13 juni. Tijd: van 15.00 tot 21.00. Kosten: 30 euro. Locatie: Dubbelstraat 4, Balk. Opgeven: info@evenwijs.nl

Jicht

Jicht heeft te maken met hoge urinezuurconcentraties in lichaam. Urinezuur kristallisatie veroorzaakt intense pijn in de gewrichten (meestal beginnend in de grote teen).

Jicht heeft alles te maken met 1) een verhoogde productie van urinezuur en 2) een verminderde uitscheiding van urinezuur door de nieren.



Fructose verhoogt de aanmaak van urinezuur en vermindert de uitscheiding ervan (Mayes, 1993). De consumptie van fructose in de vorm van high fructose corn syrup (HFCS) neemt steeds meer toe. Je komt het tegen in frisdranken en koek- en snoepwaren. Het loont echter de moeite om ook de etiketten van andere kant- en klaar voedingsmiddelen te lezen.

Vitamine C verlaagt de aanmaak van urinezuur en verhoogt de uitscheiding door de nieren (Juraschek, 2011). Een hoge inname van vitamine C verlaagt het risico op jicht. Hoe hoger de inname, hoe lager het risico. In een studie uit 2009 was het risico op jicht 17% lager bij een inname van 500 tot 1.000 mg vitamine C per dag, 34% lager bij een inname van 1 tot 1,5 gram per dag en 45% lager bij een inname van meer dan 1,5 gram per dag (vergeleken met een vitamine C inname van minder dan 250 mg per dag). Dit effect stond los van dieet- en andere risicofactoren. Vergeleken met het niet nemen van vitamine C-supplementen werd het risico op jicht met bijna de helft verminderd door een inname van 1,5 gram per dag of meer (Choi, 2009).

Bovendien: een proteïnerijk en koolhydraatarm* dieet normaliseert urinezuur spiegels bij 7 van de 12 patiënten met jicht en vermindert de klachten met 62% (Dessein, 2000).

* Proteïnerijk: meer eiwitten zoals vis, gevogelte en eieren. Koolhydraatarm: voedsel met een hoge glycemische lading uitsluiten.

Energiewerk van 7 t/m 11 juli

Volgens de quantumfysica is alles opgebouwd uit energie. Het ene is echter meer verdicht dan het ander. Zo is de ene vorm concreet tastbaar terwijl de andere vaag en ongrijpbaar is. Energie is dus veelomvattend. En als je de lijn doortrekt is ook energiewerk veelomvattend.

Onderdeel van het energiewerk is dat je 'verstand' moet weten hoe het zit. Uitleg is essentieel, vandaar dat we het tijdens deze week gaan hebben over gronding en het belang van gronding; de kracht en de werking van energie; het verschil tussen 'hemel' en 'aarde' en de universele wetten die gelden; overtuigingen, het nut en de hardnekkigheid ervan; energetische invloeden die zomaar 'aanwaaien' of juist niet, aura's, chakra's, etc, etc, etc.



We behandelen dat wat ter tafel komt dus ook jouw vragen zijn belangrijk. En omdat het lichaam niet altijd klakkeloos dingen van het verstand aanneemt (wat maar goed is ook) moet je sommige zaken ook ervaren, voelen, beleven. Dat doen we aan de hand van eenvoudige oefeningen. Zodat de theorie niet alleen blijft 'hangen' maar ook kan 'zakken'.

Deze bijzondere week is een cadeautje aan jezelf. Datum: van 7 t/m 11 juli. Tijd: van 9.30 - 16.00 uur. Kosten: 320 euro. Opgeven: info@evenwijs.nl

Piramide ervaringsdag - 25 juni

Op 25 juni is er weer een piramide ervaringsdag. Van 11.00 tot 17.00 uur ben je welkom; de toegang is gratis.

Siemen Banga is er om je meer te vertellen over piramide energie en je kunt als je wilt plaatsnemen in de grote Banga Piramide. Je kunt dan zelf ervaren wat piramide energie bij je doet. Meer info: www.siemebanga.nl

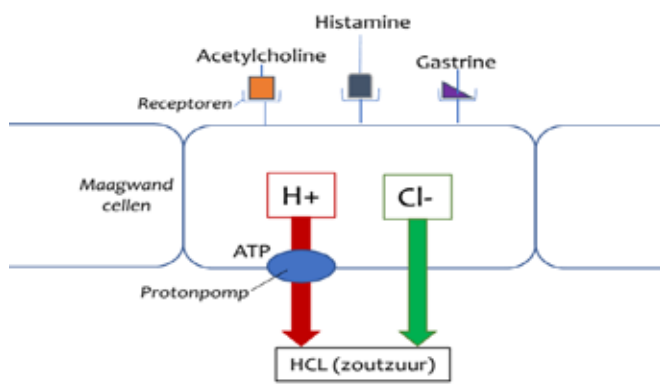
In de magnesium tobbe

Onze magnesium tobbe wordt regelmatig opgestookt. Als je een cursus of opleiding volgt kun je na de les (na 16.00 uur) in de tobbe om magnesium te 'tanken'.

Op 25 juni kan men van 12.00 tot 16.00 uur in de tobbe. Dan is de magnesium-tobbe voor bezoekers van de piramide-dag (dus min of meer openbaar).

De maag

De maag kun je zien als een grote gespierde zak waar alles wat we eten en drinken in terecht komt. De maagwandcellen produceren pepsine en zoutzuur. Beide hebben een functie bij de vertering van eiwitten. Zoutzuur zorgt er bovendien voor dat pathogenen (bacteriën, parasieten) worden afgedood en dat vitaminen en mineralen los komen van hun binding zodat het lichaam ze op kan nemen.



De productie van pepsine en zoutzuur (HCL) wordt gestimuleert door de hormonen acetylcholine, histamine en gastrine. Vervolgens is ATP (celenergie) nodig voor het uitendelijke productieproces. Acetylcholine wordt door het parasympatisch zenuwstelsel (rust) afgegeven; histamine door aangrenzende mestcellen (immuunsysteem) en gastrine door de darmwand. Rust tijdens het eten is dus belangrijk voor de vertering ervan. Iedereen begrijpt dat stress 'onrust' in de maag geeft. En dat klopt inderdaad; de maagzuurproductie neemt oiv de sympaticus (spanning) af. Het gevolg is dat eiwitten te lang onverteerd in de maag blijven liggen en dat geeft een reflux (oprispen van maagzuur). In feite kun je dus stellen dat een reflux het gevolg is van te weinig maagzuur; niet van te veel.

Bij de drogist zijn maagzuurremmers vrij verkrijgbaar. Dit zijn in de regel aluminium of magnesiumverbindingen die basisch werken; dus de zuurgraad naar beneden brengen. Water met wat natrium-bicarbonaat (baking-soda) werkt net zo effectief. In sommige situaties kan de dokter besluiten een maagzuurremmer voor te schrijven. H2 recepto-
rantagonisten (cimetidine, famotidine, nizatidine en ranitidine) blokkeren de histamine receptoren en verminderen daardoor de afgifte van zoutzuur. Protonpompremmers (esomeprazol, lansoprazol, omeprazol, pantoprasol en rabeprazol) remmen de protonpomp waardoor de zoutzuurproductie wordt geremd. Bij de inzet van maagzuurremmers neemt het ongemak van een reflux af. De vertering van eiwitten en de beschikbaarheid van vitamine B12 en mineralen echter ook. Op termijn zullen er beslist tekorten op gaan treden met alle gevolgen van dien.