mei 2018

eventijd

nummer 38

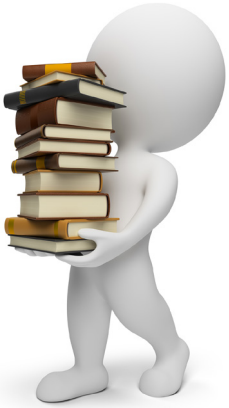
Aan de slag als therapeut

In principe kun je jezelf met elke opleidingsachtergrond therapeut noemen. Het is geen beschermde beroepstitel.

Voeding I, II en III samen leiden op tot Voedingscoach. Daarmee kun je alvast prima aan de slag en mensen helpen hun voedingspatroon anders in te richten. Je ondersteund daarmee hun gezondheid en dit is zowieso de basis voor welke interventie dan ook.

Als je meer inzicht wilt in processen en ziektebeelden dan kun je besluiten tot het volgen van Epigenetisch Therapeut I en II. Als je dit diploma in je zak hebt dan kun je mensen die chronische gezondheidsklachten hebben (nog) verder begeleiden.

Vervolgens kun je, als je geïnteresseerd bent in de praktische en meer geestelijk emotionele aspecten van ziekte en gezondheid Epifysiologie volgen.



Mocht je ergens tussendoor het gevoel hebben dat je meer hulp nodig hebt bij het opstarten van je praktijk dan kun je praktijkvoering toevoegen aan je lijstje en als je meer wilt weten over de medicijnen die door de dokter voorgeschreven worden en eventuele interacties dan is farmacologie wellicht iets. Maar zoals gezegd; je mag het helemaal zelf weten.

Wel kan het handig zijn een aantal zaken te regelen. Een WKKGZ registratie is (als je geld vraagt) wettelijk verplicht. Een beroepsaansprakelijkheidsverzekering is aan te bevelen. En als de geldstromen écht jouw kant op komen kun je een arbeidsongschiktheidsverzekering of deelname aan een broodfonds overwegen.

Tot slot: als je jezelf wilt aansluiten bij een beroepsvereniging dan dien je te voldoen aan de eisen van desbetreffende beroepsvereniging. Meestal zijn de medische basisvakken op HBO niveau, in aanvulling op een opleiding in een specifiek vakgebied, verplicht.

Topdag - de invloed van voeding op je gezondheid

Je eet wat je eet omdat je weet wat je weet…

Eten doen we dagelijks, vaak volgens vaste patronen. En uiteraard zijn we ervan overtuigd dat we het goed doen. Iedere dag maken we keuzes. Maar maak je nou de 'juiste keuzes' in je voeding? De ene beweerd dit en de andere zegt dat.

Tijdens deze introductie over voeding vertel ik hoe het écht zit - biochemisch én fysiologisch. Wat er met of door verschillende voedingsmiddelen in het lichaam gebeurt. Wat de invloed is van 'moderne' levensmiddelen. Wat het échte verschil is tussen roomboter en margarine. Wat de meerwaarde is van groente en fruit. Waarom je eiwitten nodig hebt, etc. etc. Vragen die op dat moment leven worden zoveel mogelijk meegenomen.

Aan het einde van de dag ben je beter in staat om een bewuste keuze te maken. Dán kun je eten voor je gezondheid!

Zondag 1 juli van 9.30 tot 16.00 uur - Balk - 45 euro - Docent: Dorothé Lueb. Opgeven: info@evenwijs.nl

Jodium - gaat dat wel goed?

De ADH van jodium staat op 150 microgram per dag. Gedurende de zwangerschap wordt 175 mcg geadviseerd. Voor vrouwen die borstvoeding geven wordt een ADH van 200 mcg per dag aangehouden.

Onderzoek onthulde dat 60 miljoen inwoners van het vasteland van Japan dagelijks een gemiddelde van zo'n 13,8 mg elementair jodium consumeren en dat Japan tot de gezondste naties ter wereld behoort. Hieruit blijkt dan de Japanners ofwel mutanten zijn die het prima doen op "toxische" serumwaarden jodium, of dat we op het verkeerde been gezet zijn en dat het lichaam minstens 100 keer de ADH nodig heeft.

Jodium - gaat dat wel goed?
In een studie bij 1.368 patiënten werden 5 jaar lang doseringen van 3-6 mg jodium per dag gesuppleerd zonder dat er negatieve effecten optraden. Deze studie ontkende duidelijk dat een dagelijkse inname van 2.000 mcg (2 mg) jodium "excessief en potentieel schadelijk" was. Excessen werden pas gesignaleerd bij een intake van meer dan 20 mg jodium/dag. Na inname van selenium verdwenen ook de excessen. Het advies luidt: jodium en selenium altijd samen inzetten.

De conventionele opvatting is dat het lichaam 25-50 mg jodium bevat, waarvan 70-80% in de schildklier zit. Studies tonen aan dat het lichaam uiteindelijk veel meer jodium vasthoudt (namelijk 1.500 mg) en dat slechts 3% daarvan in de schildklier wordt vastgehouden, en niet 70-80% zoals eerder aangenomen werd. De totale hoeveelheid die het lichaam nodig heeft ligt dan ook 100 tot 400 maal hoger dan in de medische tekstboeken beschreven staat.

Jodium zit in zeewater en verdampt daar ook uit. Via regenwater komt het, met name in de kustgebieden, in de bodem terecht. De belangrijkste voedingsbronnen zijn zeewier, schaal- en schelpdieren en vis.

Gejodeerd keukenzout blijkt slechts kortstondig een bron. Uit een nieuw, net geopend pak verdampt jodium vrij snel omdat de verbinding niet stabiel is.

23 mei

EFT workshop

Emotional Freedom Techniques, kortweg EFT is een krachtige methode om emoties te bevrijden. Emoties die zich hebben vastgezet in een situatie waarin je lijf wel zou willen wegrennen of willen vechten maar waarin je het niet kunt of niet mag. Dit niet kunnen of niet mogen zet de boel emotioneel vast. 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.

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. Na het volgen van deze workshop kun je niet alleen jezelf maar ook anderen helpen. Dus wat houdt je tegen?

23 mei ~ 19.30 tot 22.00 uur ~ Balk ~ 15 euro ~ Docent: Siemen Banga ~ Opgeven: info@siemenbanga.nl

AGENDA

23 mei - EFT workshop
10 juni - Adem- en Koudetraining
11 juni - Praktijkcursus Oerkoken
1 juli - Topdag Voeding
5 juli - Parkinson
6 Juli - Inzicht in het lymfesysteem

21 t/m 25 juni - Energiewerk

Denken en de Geest

Er is een duidelijk verschil tussen denken en de geest. Denken doe je en de geest krijg je. De geest, het bewustzijn is al-omvattend. Slechts een klein onderdeel van de geest is het denken. Het denken kan, omdat het zelf een onderdeel van de geest vormt, nooit de geest in z'n geheel bevatten. De hersenen kunnen uiteraard wel geest-informatie ontvangen. Het aangrijpingspunt daarvoor is de hypofyse, een klier in het hoofd die ook wel 'mastergland' wordt genoemd.

Het denken vind zichzelf vaak het aller-belangrijkste, het gevoel, emoties en de geest zijn in zijn ogen minderwaardig. Probeer maar eens een tijdje niet te denken maar te voelen, je zult merken dat het niet meevalt het denken het zwijgen op te leggen.

Het "ja maar…" is een typische denk uitspraak. Je hart wil iets, vind iets belangrijk maar je denken weet er wel honderd bedenkingen tegenover te zetten. Bijvoorbeeld: in je hart weet je dat die baan niet bij je past, dat je daar niet gelukkig bent; je denken kiest voor zekerheid, voor een vast inkomen. Je denken houdt je daar vast, langer dan misschien goed voor je is. Het denken kan heel moeilijk omgaan met een ongewisse toekomst. Daar raakt het van in de war. Het denken wil houvast, duidelijkheid, structuur en bovenal controle. Soms is dat handig, soms niet.

Te koop domeinnaam
www.kruidenvrouwtje.nl

Heb jij een (fijne, geinige, toepasselijke) bestemming voor dit domein en wil je het graag overnemen? Neem dan even contact op via:
info@evenwijs.nl

15 juni Verander je eetgedrag

Eetgedrag is gewoontegedrag

Uit onderzoek is naar voren gekomen dat gedrag veelal onbewust wordt beïnvloed. Ook met betrekking tot eten heb je hiermee te maken. We eten wat we eten omdat we dat zo gewend zijn. Weten waarom het ene voedingsmiddel iets minder handig is dan het andere is natuurlijk belangrijk maar daarmee ben je er nog niet. Het veranderen van het voedingspatroon blijkt in de praktijk behoorlijk tegen te vallen.

Verkrijg inzicht en praktische tips

Eetgedrag is gewoontegedrag en dat is ook precies de reden dat de kans op terugvallen in oude eetgewoontes en verleidingen erg groot is. Tijdens deze training maken we inzichtelijk welke belemmerende factoren (obstakels) invloed hebben op het veranderen van een voedingspatroon. Ook worden handvatten aangereikt hoe daarmee kan worden omgegaan. Op die manier wordt een verandering van het eetgedrag geen kwestie van 'volhouden' maar een avontuur.

Vrijdag 15 juni van 09.30 - 16.00 - Balk - 45 euro - docent: Rachel Hibma - opgeven: info@foodyourthought.nl

Volgens de quantumfysica is álles 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.

We gaan het hebben over 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; aura's en chakra's, hoe dat zit; energetische invloeden die zomaar 'aanwaaien' of juist niet, etc, etc, etc.

Ook gaan we kijken naar de energetische kant van ziektebeelden. Elke ziekte herbergt namelijk naast een lichamelijk, ook een energetisch aspect in zich. Deze 'innerlijke boodschap' kun je vinden mbv energiewerk.

We behandelen dat wat ter tafel komt dus ook jouw vragen zijn belangrijk.

Van 21 t/m 25 juni - Balk - 320 euro - Docent: Dorothé Lueb - Opgeven: info@evenwijs.nl

Een 'ijsman' training gaat uit van speciale ademhalingsoefeningen, concentratie en doorzettingsvermogen.

Met deze tools kun je je thermoregulatie trainen. Je stimuleert zo de aanmaak en de werking van bruin vet. Vet, gespecialiseert in het maken van lichaamswarmte.

Als je deze techniek beheerst kun je veel energie sparen. Energie die je systemen anders moeten bijdragen aan de warmteproductie kunnen ze nu gaan gebruiken voor hun feitelijke functie. Al je systemen gaan daardoor beter werken; je immuunsysteem, je detoxificatiesysteem, je hormonale systeem, etc, etc. Je voelt je meteen fitter.

Marcel Hof leert je tijdens deze dag hoe je stapsgewijze kunt wennen aan kou.

Zondag 10 juni van 11.00 tot 15.30 - Balk - 55 euro - docent: Marcel Hof - opgeven: info@evenwijs.nl

Eigen kwaliteiten

Soms doe je heel erg je best om geaccepteerd te worden door een ander. Je zou door een ander voor 'vol' aangezien willen worden. Je doet je er alles aan om zo 'goed' als die ander te worden. Je schurkt er tegenaan en conformeert je aan de ideeën en gedachten van de ander. Maar hoe goed je ook je best doet, je wordt nooit voor 'vol' aangezien. Dus ga je je nog meer inspannen...

Dat is precies wat er gebeurt binnen de niet-reguliere beroepsgroep. Vroeger heette het nog natuurgeneeskunde. Dat suggereert niet alleen, maar is, en was door alle tijden heen, een eigen vakgebied. Nu zijn ze blijkbaar complementair. Aanvullend dus. Aanvullend aan wát dan? Deze niet-reguliere beroepsgroep doet érg z'n best om door een andere beroepsgroep voor 'vol' aangezien te worden en noemt zichzelf aanvullend....

Ik ken een beroepsgroep die naar de mens in z'n geheel kijkt. Zij streven een holistische en persoonlijke behandeling na. Ze gebruiken natuurlijke middelen die in de loop van de evolutie empirisch getest en veilig zijn bevonden. Protokollen, als ze er al zijn, worden gezien als leidraad. Ze zijn zéker niet leidend. Deze beroepsgroep erkent de eigen verantwoordelijkheid en probeert haar medemens te informeren en te inspireren. Ken jij ze ook?

Kwaliteiten (vervolg)
De kwaliteiten van de één zijn niet de kwaliteiten van de ander en dat hoeft ook niet. Je kunt toch prima, naast elkaar, in je eigen kracht gaan staan?

De kwaliteiten van het reguliere veld liggen op het gebied van diagnose en acute hulp. Als je wilt weten hoe iets heet, welk etiket het krijgt dan klop je aan bij dokter of specialist. Zij zijn bijzonder goed in het diagnosticeren van (een groep) klachten. Een bijzondere kwalteit ligt ook op het gebied van de acute hulpverlening. Als je een been breekt, een hartaanval krijgt of een zwangerschapscomplicatie, dan is de dokter of specialist de aangewezen persoon om naar toe te gaan. Deze beroepsgroep is ook in staat om ingewikkelde operaties uit te voeren. Zij hebben de kennis, de medicijnen én de aparatuur om één en ander snel in goede banen te kunnen leiden.

De kwaliteiten van het holistische veld liggen op het gebied van preventie en chronische klachten. Als je iets wilt doen om te voorkomen dat je ziek wordt dan ben je bij deze beroepsgroep op het juiste adres. Zij weten heel veel over preventie. Als je een chronische ziekte hebt en wilt weten wat daar mogelijk de oorzaak van zou kunnen zijn en welke zaken je kunt inzetten om je levenskwaliteit te verbeteren, ook dan kun je het best naar iemand uit het holistische veld.

Er zijn organisaties die (soms als het niet goed met ze gaat) 'aanvullende zaken' afstoten; ze gaan heel bewust meer energie stoppen in hun 'core-business'.

Spaar energie op 'het conformeren aan' of 'vechten tegen' en geef het uit aan je eigen kwaliteiten.

11 juni Oerkoken ~ praktijkcursus

De oermens in ons heeft behoefte aan voeding, niet aan vulling. In deze praktijkcursus leggen we een uitstekende basis voor een gezonde voedingsstijl. Uitgangspunt is voeding zoals het oorspronkelijk bedoeld was.

Pakjes en zakjes, geraffineerde suikers, melkproducten, granen en geur- kleur- en smaakstoffen komen er niet aan te pas. Je leert werken met natuurlijke basisproducten en kunt na deze cursus niet alleen verschillende alternatieven bedenken maar ook zelf maken. Je krijgt antwoord op tal van praktische vragen.

11 juni van 11.30 tot 19.00 - Balk - 97 euro - meer info: www.evenwijs.nl - opgeven: info@evenwijs.nl

Je zorgen maken is als schommelen in een schommelstoel het houdt je bezig maar het brengt je nergens....

Meer rust creëren

Deze workshop gaat erover hoe je meer rust in je hoofd kunt creëren. Wellicht herken je het wel dat er continue gedachtes in je hoofd rondmalen. Gedachtes over een gesprek die je vandaag had of over die deadline van volgende week. Of juist meer gedachtes die je laten twijfelen of je het wel aankan, wel goed genoeg bent en aan bepaalde verwachtingen wel kunt voldoen. Dit kost best veel energie.

In deze workshop
Kom je erachter wat een tekort aan energie in je hersenen kunnen teweegbrengen; welke voedingsstoffen van belang zijn om goed in je vel te zitten en je hierbij beter kunt focussen & concentreren; wat voor invloed bepaalde overtuigingen kunnen hebben; praktische tips hoe je met die gedachtestroom kunt omgaan; hoe je meer komt bij wat je zelf zou willen inclusief het ontwerpen van je eigen moodboard!

Zaterdag 16 juni van 13.30 - 16.00 - Balk - Docent: Rachel Hibma - 25 euro - opgeven: info@foodyourthought.nl