juni 2018

eventijd

nummer 39

Energiewerk ~ 21 t/m 25 juni

nog maar enkele plaatsen vrij

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

AGENDA

10 juni - Adem- en Koudetraining
11 juni - Praktijkcursus Oerkoken
26 juni - EFT workshop
1 juli - Topdag Voeding
5 juli - Parkinson
6 Juli - Inzicht in het lymfesysteem
26 sept - Maag - Darm - Lever - Alvleesklier
1 okt - Sport en voeding

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

Niersteenen

Een abnormale kleur van de urine, bloed in de urine, steeds kleine beetjes plassen, incontinentie of onrust in het genitale gebied onrustig (bijv. jeuk) of veelvuldige blaasontstekingen kunnen duiden op een niersteen.

Het primaire begin van een niersteen wordt meestal via de urineleider in de blaas gespoeld. In de blaas hechten zoutkristallen zich vervolgens aan organisch materiaal.

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

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 (twee halen, één betalen) - Docent: Dorothé Lueb. Opgeven: info@evenwijs.nl

Nierstenen (vervolg)

blaasgruis

Calcium-oxalaatstenen (oxaalzuur aan Ca), calcium-fosfaatstenen (Ca aan fosforzuur) en magnesium-amonium-fosfaatstenen (Mg, amoniak, fosfor) komen het meest voor. De laatste twee (struviet stenen) zijn vaak geïmpregneerd met bacteriën aanwezig bij een blaasontsteking. Zolang de steen er zit, blijft de blaasontsteking terugkomen.

Wat te doen? vitamine K houdt calcium in oplossing, vitamine C houdt zuren in oplossing, zink en kalium remmen kristallisatie, vitamine A remt steenvorming, Aloe vera verkleint aanwezige stenen.

Geraffineerde suiker en fructosestropen (frisdranken, etc) beperken; deze producten werken steenvorming in de hand. Het regelmatig doorspoelen beperkt de vorming van stenen, voldoende water drinken dus.

Een cadmiumbelasting geeft een verhoogde kans (40% tov 3,5%). Citroenzuur geeft in 97,8% van de gevallen een vermindering van steenvorming. Mineralen zijn in de regel in een verbinding verkrijgbaar, gebruik bij voorkeur de citraat vormen (bijv. zinkcitraat).

Een intolerantie is iets héél anders dan een allergie. Bij een allergie reageert het immuunsysteem op een bepaald eiwit. Je krijgt een overdreven histamine reactie (roodheid, warmte, zwelling) die ook levensbedreigend kan zijn (vanwege een zwelling van de bovenste luchtwegen). Als je een allergie voor iets hebt, kun je er echt helemaal NIETS van hebben. Een allergie wordt gedetecteerd door het meten van de hoogte van Immunoglobuline E (IgE).

Een intolerantie is feitelijk een onverdraagzaamheid. Je kunt er wel wat van hebben maar er bestaat een bovengrens. Een intolerantie heeft te maken met een bepaald enzym. Het kan zijn dat je weinig van het enzym maakt of dat het enzym slecht werkt. Een intolerantie is niet levensbedreigend maar er ontstaat wel een ongewone lichamelijke reactie (bijvoorbeeld jeuk of eczeem). Als je het desbetreffende product niet te vaak en niet te veel binnenkrijgt heb je er nauwelijks last van. Hoeveel véél is, blijkt persoonlijk. De tolerantiegrens is voor iedereen anders. De één kan een snufje per maand hanteren en de ander een bakje per week.