januari 2022

eventijd

nummer 44

Topdag - 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 de invloed is van 'moderne' levensmiddelen. Wat het échte verschil is tussen roomboter en margarine. Waarom je eiwitten nodig hebt, etc. etc.

Vragen die er leven worden zoveel mogelijk meegenomen. Aan het einde van de dag weet je hoe het zit. Dán kun je eten voor je gezondheid!

Vrijdag 18 februari van 9.30 tot 16.00 uur. Locatie: Balk.
Kosten: 65 euro (twee halen - één betalen).
Docent: Dorothé Lueb. Opgeven: info@evenwijs.nl

Chronische Stress - Online Kennisbank

Het Online Studiehuis is een online les rijker. Voor eenieder die geinteresseerd in het onderwerp, maar ook als aanvulling voor coaches en therapeuten. Hoe werkt de regulatie van de stress-as. Wanneer wordt een kortstondige stressor (een leeuw voor je neus) chronisch. En welke gevolgen heeft een blijvende "leeuw". Aan het einde van deze online les weet je wat stress doet en vooral dat het afschakelen een ding is.

Introductieprijs t/m 26 januari van ~~€37,50~~ voor **€27,50**

kijk op:
online-studiehuis.evenwijs.nl

AGENDA

27 & 28 jan - BrainQ ADHD
29 jan - Piramide Ervaringsdag
18 feb - Topdag Voeding
23 feb - Docentencontactdag V1
24 / 25 feb - Voeding II
20 mrt - Start Epifysiologie 2
25 mrt - Start Epifysiologie 3
1 apr - Start Praktijkvoering
3 apr - Terugkomdag Voetreflex Therapeut
4 / 5 apr - Terugkomdagen MLD Therapeut
13 & 14 apr - BrainQ Endocannabinoïde systeem
24 & 25 apr - BrainQ ADHD
29 mei - Sport en Voeding I
30 mei - Sport en Voeding II

Choco Brownie

Smeuïge Choco Brownie met rode bieten. Naast lesgeven heeft Dorothe een grote liefde voor koken en bakken. Ze gebruikt 'wat er is' en daaruit ontstaan vaak verrassend lekkere dingen. Dit brownie-recept konden we jullie niet onthouden.

Genoeg voor 1 flinke plaat (familiefeestje)

- 1 pakje gekookte bieten (500 gram)
- 1 pakje roomboter (250 gram)
- 3 tot 4 el honing
- 200 gram cashewnoten
- 6 eieren
- cacao poeder naar smaak
- 3 el rum
- 4 el kokosrasp
- 1/2 tl na-bicarbonaat
- ½ citroen
- ¼ chocolade reep (of choco-drops)

Rasp de bieten en zet ze in een zeef om uit te lekken. Verwarm de oven voor op 160 graden.

Beleg alvast een plat bakblik met bakpapier.

Draai de roomboter met de honing (in een keukenmachine met een mesje) romig. Doe de cashewnoten erbij en laat draaien tot de noten mooi fijn zijn. Heb je geen keukenmachine, gebruik dan een kom met een garde en maal de noten fijn met een koffiemolen (of zoiets).

Voeg de rum, de eieren, de kokosrasp en het cacao poeder (naar smaak) toe aan het boter-notenmengsel. Laat de machine draaien en proef of er naar jouw smaak genoeg zoet of cacao in zit.

Knijp het meeste vocht uit de gerapte bieten en doe de bieten in een mengkom. Pers de citroen uit en giet het sap bij de bieten. Breek/hak de chocolade in kleine stukjes en schep door de bietjes.

Voeg nu pas je na-bicarbonaat bij het cacao mengsel. Zet de keukenmachine nog even aan.

Schep het cacaomengsel bij de bieten en roer het geheel goed door.

Giet het beslag op het bakblik en strijk glad. Voor de sier kun je er wat amandelschaafsel of sesampitjes op strooien. Schuif het bakblik in de oven en bak 25 minuten op 160 graden. Zet de oven dan op de hetelucht stand (als je dat hebt) en laat nog 10 minuten gaan. In totaal staat de plaat 35 minuten in de oven.

Even laten afkoelen en smullen maar!

Even dr ût - Samen eten

Soms wil je er gewoon even uit zonder toestanden. Hoe mooi zou het zijn als dat kan. Dat de gezelligheid letterlijk om de hoek te vinden is. Dat de kachel brandt, er een gezellig muziekje is, dat er leuke mensen zijn en er ook nog een heerlijke maaltijd op tafel komt.

Verbinden

Bij even dr ût kun je, als je alleen bent, of je (even) alleen voelt, gezellig aanschuiven.

Bij even dr ût is iedereen er even uit en zitten we gewoon bij elkaar aan tafel. We doen niet aan gezelschappen of groepjes. Het is juist de bedoeling dat je een praatje maakt met mensen die je nóg niet kent. Zo máák je juist kennissen.

Eetclub

Even dr ût is een eetclub. Twee keer per maand (veelal de 1e en 3e maandag van de maand) kun je, als je lid bent, dr even ût. Maar let op: ook opgeven/reserveren voor een datum is noodzakelijk.

Voor € 17,50 smul je mee van het 3-gangen menu. De kosten van even dr ût zijn per persoon. Twee drankjes en onbeperkt koffie en thee zijn bij de prijs inbegrepen. Kijk voor alle data op de website van Evenwijs onder de knop Samen Beleven - Samen Eten.

Geef je op als mee-eet lid via: info@evenwijs.nl

Locatie Update

Een vakantie periode is voor ons altijd een goed moment om een kleine aanpassing of verbouwing te doen. Vorig jaar hebben we een muurtje gesloopt en een koffie serre gemaakt. De oude postkantoor-vloer die de (nieuwe) grote ruimte opdeelde in meerdere vlakken hebben we nu in één geheel weten om te toveren. Hij is uitgevlakt en voorzien van een nieuwe toplaag. Het is nu écht één ruimte geworden.

Puur Inspiratie - nog 2 aanvullingen te gaan...

De populaire receptenmap met de kwartaal aanvullingen gaat nog 2 aanvullingen krijgen dit jaar. Dat betekend dat na deze 2 aanvullingen de map helemaal vol zit! Het al rijke basisboek van Puur Inspiratie heeft dan 11 aanvullingen gekregen waarvan meerdere keukenspecials zoals: fermenteren, roken, paté en veganisme.

Bestellen

Dit jaar kun je Puur Inspiratie met al haar aanvullingen nog bestellen. Maar let op: niet alles is onbeperkt op voorraad. Puur Inspiratie raakt uitverkocht... Dat is natuurlijk ontzettend jammer maar biedt weer ruimte voor iets nieuws! En ja, daar zijn we ook al mee bezig.

Wil jij deze mega inspirerende klapper nog ontvangen? Bestel via verkoop@evenwijs.nl. De basis kost €24,95. De aanvullingen zijn €19,80 per jaargang (4 stuks).

Puur Inspiratie heeft in de basis 182 gluten- lactose en suikervrije recepten. Met de de huidige aanvullingen (9 stuks) en nog 2 aanvullingen op komst, komen we in totaal op meer dan 200 recepten. Met daarbovenop: warenkennis, handige lijstjes, tips & tricks. Bovendien informatie en recepten over en met fermenteren, voedsel roken, paté maken etc.

Locatie medewerker

We zoeken een handig persoon die het leuk vind om schoon te maken en op te ruimen. Wat we bieden is een fijne plek waar je jezelf kan zijn.

Inhoud functie
Je maakt de locatie netjes aan het einde van de dag, verzorgt de was, maakt schoon en zorgt dat de boel weer klaar staat voor de volgende lesdag. Regelmatig moet de ruimte 'omgebouwd' voor een grotere of kleinere groep. Het keukenteam en het kantoorteam springt bij als je hulp nodig hebt en andersom spring jij bij als zij (keuken of kantoor) hulp of assistentie nodig hebben.

We zorgen er samen voor dat onze bezoekers het naar de zin hebben en in een warm bad belanden. Er zit weinig druk op (je krijgt de tijd om de dingen te doen) maar je moet wel precies en zelfstandig zijn.

Voor deze functie zoeken we iemand (met afstand tot de arbeidsmarkt) die 2 tot 3 uur per dag komt werken voor gemiddeld 4/5 dagen per week. De werkzaamheden vinden aan het einde van de (les)dag plaats.

Als dit jou wat lijkt, neem dan contact met ons op per mail (info@evenwijs.nl) of telefoon (0514-750237).

gerechten uit de Puur Inspiratie aanvullingen

BrainQ Masterclasses

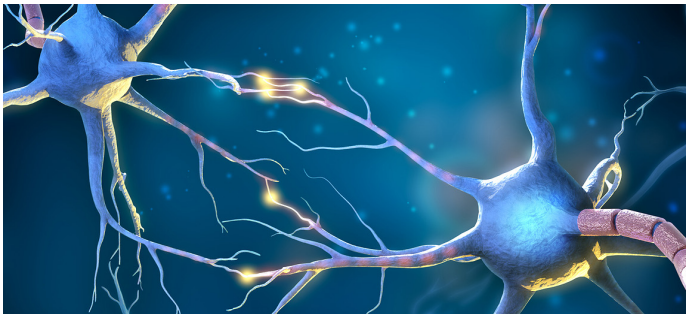
ADHD Masterclass

ADHD staat voor 'Attention Deficit Hyperactivity Disorder', ADD voor 'Attention Deficit Disorder'. Bij ADHD staat hyperactiviteit centraal, bij ADD staat het aandachtstekort op de voorgrond.

Tijdens deze tweedaagse masterclass worden de laatste epigenetische ontwikkelingen betreffende de oorzaken en de aanpak van ADHD en glutamaatproblematiek behandeld.

Na deze BrainQ masterclass ben je in staat om oorzaak en gevolg te onderscheiden; de pathologie van de zorgzoeker systematisch te benaderen; op de juiste wijze professionele hulp te verlenen.

Data: 27 en 28 januari of 13 en 14 april. Kosten: 265 euro. Docent: Dorothé Lueb. Opgeven: info@evenwijs.nl.



Farmacologie - Online en Op-locatie

Een holistisch werkend therapeut wordt steeds vaker geconfronteerd met het (soms jarenlange) medicijngebruik van een patiënt. Om hier op een professionele manier mee om te kunnen gaan is kennis over de werking en de bijwerkingen van geneesmiddelen noodzakelijk.

In deze cursus leer je de belangrijkste en praktisch meest relevante aspecten van medicijngebruik, hoe de meest voorkomende medicijnen werken, wat de belangrijkste bijwerkingen zijn etc. Denk aan oa.: statines, anti-depressieva, slaapmiddelen, maagzuurremmers, anti-diabetica.

Deze cursus wordt zowel ***op locatie*** alsook ***online*** via een live-stream gegeven. Je maakt van tevoren een keuze. Let wel: er wordt géén opname gemaakt, je kijkt dus online op het moment dat deze ciursus ingeroosterd staat.

Data 4-daagse: 30 sept en 1 okt & 25 en 26 nov. Docent: Dorothé Lueb. Kosten: 425 euro op locatie en 325 euro voor de livestream. Als je epifysiologie I of II volgt, krijg je 50 euro korting - dit is een ONT package deal.

Endocannabinoïde Masterclass

Het endocannabinoïde systeem (ECS) is een heel bijzonder regulatiesysteem. Het werkt door middel van retrograde signalatie. De meest bekende neurotransmitters, serotonine en dopamine bijvoorbeeld, worden pre-synaptisch geproduceerd en hebben post-synaptisch hun effect.

De neurotransmitters van het ECS worden op het post-synaptische neuron geproduceerd en hebben effect op het pre-synaptische neuron. Het ECS is verantwoordelijk voor het uitschakelen van de 'AAN' signalen. Het zorgt zo voor rust in het neuronale systeem en voorkomt uitputting en schade.

Het ECS is verantwoordelijk voor de regulatie van talrijke processen zoals het glucose- en lipidenmetabolisme, pijnverwerking, ontstekingen, allergieën, leptine, geheugen, verslavingsgevoeligheid, oxidatieve en nitrosatieve stress en de HPA-as.

In deze tweedaagse BrainQ masterclass bespreken we de aansturing van het endocannabinoïde systeem, de verschillende receptoren, dimeren, agonisten en antagonisten, enzymen, transporteiwitten en enhancers.

Ook kijken we naar de gevolgen van ECS verstoringen. Denk daarbij dan aan neuronale schade, verslavingsgevoeligheid, eetstoornissen, immuunstoornissen, chronische ontstekingen, pijnsyndromen, hypersensitiviteit etc.

Data: 24 en 25 april of 13 en 14 september. Kosten: 265 euro. Docent: Dorothé Lueb. Opgeven: info@evenwijs.nl.

Sport en Voeding I en II

Wie veel in beweging is moet goed eten. En daar gaan we al. Wat is eigenlijk goed? En wie bepaald dat? Is dat wat we doen eigenlijk wel oké? Of kan het ook anders? Moet het misschien juist anders? Antwoord? 29 mei - Sport en voeding I - 75 euro - Balk. Opgeven: info@evenwijs.nl

Iedereen weet dat sporters (soms heel makkelijk) geblesseerd kunnen raken. Waarom is de één gevoeliger dan de ander? Hoe komt het dat 'topsport' maar gedurende een korte periode vol te houden is? Antwoord? 30 mei - Sport en voeding II - 85 euro - Balk. Meer info: www.evenwijs.nl.

Energie, waar gaat het heen?

Energie is het resultaat van. Zonlicht, aardolie, gas en hout zijn brandstoffen. Maar daarmee heb je nog geen energie. Als je iets met je brandstoffen doet krijg je energie als resultaat. Om stroom te kunnen maken heb je brandstof nodig. Stroom is het resultaat van. Om het te gebruiken moet je er contact mee maken. Je stopt de stekker in het stopcontact en je kunt iets doen wat energie kost.

In ons lichaam hebben we ook te maken met brandstoffen en omzettingen waardoor er (cel)energie of ATP ontstaat. Om het te gebruiken moet je er, net zoals bij stroom, contact mee maken. Energie maakt het je mogelijk de dingen te doen die je doet of te functioneren zoals je functioneert.

Stroomstoornis

Het vervelende van energie is, dat je pas merkt hoeveel je het gebruikt, als je het niet meer hebt. Dat is niet alleen zo bij een stroomstoornis, maar ook in je lijf.

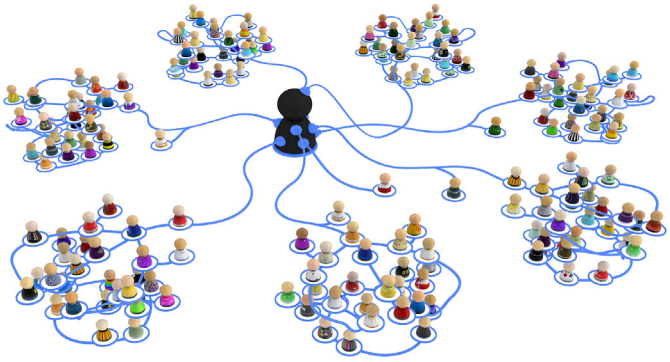
Hoe zuiniger je met je energie omgaat, hoe langer je ermee kunt doen. Je kunt het uitgeven aan zaken van belang maar ook aan onzinnige zaken. Zo zit het ook met je eigen energie. Je kunt het uitgeven aan zaken waar je niets aan kunt veranderen (de situatie in verweg; dat wat 'ze' doen) maar ook aan zaken die je wél kunt beïnvloeden (je directe omgeving). In beide gevallen richt je je energie naar buiten, van je af. Je vertrekt uit jezelf. Dat kost jou energie.

Daar waar je energie in zet, groeit

Zet je dus veel energie in het vechten tegen, dan gaat dat waar je tegen vecht groeien. Zet je energie in zaken waar je vóór bent, dan gaat dat groeien. Vraag je dus af: vecht ik tegen een ongewenste situatie of ben ik vóór de gewenste situatie. Vecht je tegen virussen of doe je iets voor je gezondheid. Dingen buiten jezelf veranderen kost altijd meer energie dan bij jezelf blijven. Als je in turbulente tijden bij jezelf blijft levert dat veel energiewinst op. Nu is dat natuurlijk makkelijker gezegd dan gedaan. We worden namelijk steeds uitgenodigd om uit onszelf te vertrekken. Je ziet iets op TV, je hoort het ook op de radio, je leest het in de krant. Je hebt te maken met regels en wetten (die een ander bedacht heeft) en het is ook de bedoeling dat je luistert (naar een ander) en de regels opvolgt. Tegelijkertijd moet je vechten 'tegen'. Dat is ook wat je steeds hoort (en wat 'ze' zeggen). Je voelt 'm natuurlijk al aankomen, dat gaat jou energie kosten.

Niemand stimuleert je om bij jezelf te blijven, bij je eigen 'gut-feeling', bij dat wat jouw hart je ingeeft. Het is écht beter om naar een ander te luisteren.

We zijn gehoorzaam gemaakt en we vinden het lastig (het wordt ons ook ontraden) om bij onszelf te blijven. Daardoor raken we energie kwijt. Energie die feitelijk bedoelt is/was om ons eigen systeem in de race te houden. Energietekorten leiden tot lichamelijke kwalen, tot een depressie, tot repeterende negatieve gedachten (je maakt jezelf gek). Energietekorten, daar zit je niet op te wachten. Sterker nog: daar zit niemand op te wachten, ook je omgeving niet. Je bent écht gezelliger als je goed in je energie zit. Om dat voor elkaar te krijgen is het dus om te beginnen niet handig om te luisteren wat 'ze' zeggen. 'Ze' zeggen zoveel. 'Ze' willen dat je doet wat 'ze' zeggen (want dat is het beste voor jou, zeggen 'ze'). Het is ook niet handig te vechten (daadwerkelijk of in je hoofd) tegen iets waar je toch geen invloed op hebt. Het startpunt ben je zélf, niet je omgeving. Hoe is het voor jou? Wat wil jij? Wat is voor jou belangrijk? Wat wil je wél? Hoe meer invloeden van buiten, hoe lastiger het is/wordt m bij jezelf te blijven.



Tips en trucs

Zet om te beginnen radio en TV een tijdje uit en doe de krant ongelezen bij het oud papier. Zoek een plek waar je alleen kunt zijn (de wc kan ook). Stel je voor dat je in een piramide zit. De piramide is breed en stevig aan de basis en piekt bovenin. Een piramide is een veilige plek. Die kan je zo maar niet omduwen. Die staat stevig, gegrond. Door je voor te stellen dat je in piramide zit kom je beter bij jezelf, bij dat wat jij wilt.

Besef echter als je beter bij jezelf komt, kom je ook beter bij je lijf. Dat voel je dan ook beter. Je voelt beter je onrust, je boosheid, je verdriet. Natuurlijk is dat eerst verontrustend en krijg je de neiging om weg te gaan (naar je hoofd en je denken). Voel echter maar eens wat er gebeurt als je je emoties toestaat. Ze mogen er zijn (omdat ze ook bij jou horen). Je hebt ze nu opgemerkt en je kunt ze loslaten.

Besef dat loslaten iets anders is dan erover na te denken. Door erover na te denken ga je ze (de emoties) juist vastzetten. Je hoeft niet te weten waar ze vandaan komen om ze los te kunnen laten.