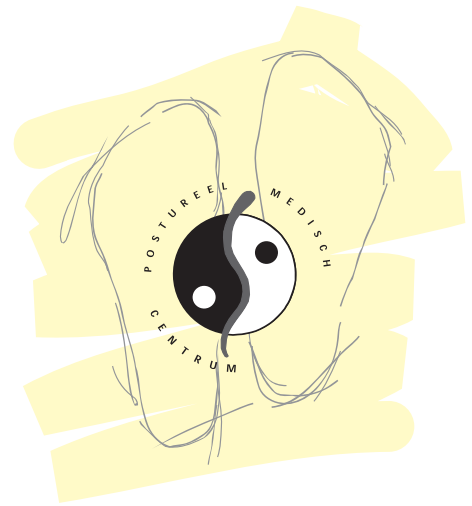


POST UREEL

NIEUWSBRIEF VAN HET
POSTUREEL MEDISCH CENTRUM
JAARGANG 11 / no.1 FEBRUARI 2023



KWAKKELWINTER

Tijdens een kwakkelwinter is er dan eens vorst, dan weer dooi, veel regen, kortom een winter van niks.

Als wij kwakkelen gaat het net zo: niet echt ziek, maar ook niet lekker, wat griepig, een hoofdpijntje, lusteloos, kortom we voelen ons pips.

Tijd voor een “handjevol pillen”?

zie onderstaande link



SUPPLEMENTEN I

Dat “handjevol pillen” moet ons helpen om ons weer fit en gezond te voelen. Geen medicijnen maar

aanvullingen, dat is wat het woord supplement betekent.

Ondanks het slechte weer toch naar buiten gaan voor een frisse en eventueel natte wandeling, op tijd naar bed, gezond eten en geen stress vormen natuurlijk de gezondste “pil”.

VITAMINEN

Vita betekent “leven” en amine is een stikstof verbinding. Een levengevende stikstofverbinding. Vitamines zijn van levensbelang. We maken ze niet zelf, ze moeten uit de voeding worden opgenomen.

Kent u de verhalen van scheurbuik nog? Die aandoening waarbij zeelieden soms maanden op hun zeilschip onderweg waren en geen vers voedsel kregen? Hun bindweefsel werd zo zwak dat hun buik “scheurde”, scheurbuik, scorbuut. In sinaasappelen zit het vitamine dat ze al die maanden misten: a(anti)scorbine oftewel vitamine C.

zie onderstaande link



EVENWICHTIGE VOEDING

We zijn allemaal dol op eten maar eten zelf klaarmaken en dan bij voorkeur met liefde en aandacht, tja, dat is nog wel eens een probleempje. Bewerkt voedsel, een pakje, een zakje, met alle synthetische smaak- en kleurmakers zijn wel makkelijk, maar gezond?

Evenwichtige voeding is het toverbegrip. Daarin zitten alle stoffen (vitaminen, mineralen, eiwitten, vezels, etc.) die we dagelijks nodig hebben voor een goede gezondheid.

BIOLOGISCH

Als u dan toch met liefde en aandacht uw eten klaarmaakt, kies dan producten die barstensvol gezondheid zitten met vitaminen, goede mineralen en vezels. Bio logisch dus. Omdat wij gezondheid zo belangrijk vinden promoten wij de laatste Biologische seizoensgroente verbouwende boer van Rotterdam-Noord.

zie onderstaande link

SUPPLEMENTEN II

Met het oog op de verwachte economische schaarste hebben wij

een aantal belangrijke supplementen op voorraad.

Vitamine C kent u al, een van de belangrijkste vitaminen voor de afweer.

Vitamine D werkt op botweefsel en versterkt ook die afweer. In de coronatijd en ook bij andere virus (griep)aandoeningen is Vitamine D erg populair geworden.

Vit. D met vit. K. Deze combinatie hebben wij in voorraad, omdat er nogal wat stollingsproblemen als bijwerking van de vaccinaties lijken voor te komen. Vit K. is namelijk belangrijk voor een goede bloed-doorstroming.

Quercetine (soms vitamine P genoemd) is een krachtig antioxidant en afweerversterker. Het zorgt er voor dat zink gemakkelijk in de cel kan komen.

Zink werkt net als Quercetine tegen virus infecties.

zie onderstaande link

PARKEREN

Goed nieuws. Hoewel de parkeerapp anders aangeeft, is betaald parkeren in de laan van onze praktijk van de baan.



LINKS

PIPS

<https://www.encyclo.nl/begrip/pips>

VITAMINE C

<https://historiek.net/scheurbuik-zeeziekte-voc-betekenis-vitamine-c/126950/>

VITAMINEN

<https://www.vitamine-info.nl/alle-vitamines-en-mineralen-op-een-rij/>

BIO-LOGISCHE BOER PIETER

<https://www.biogroentebezorging.nl/>

QUERCETINE EN ZINK BIJ CORONA?

<https://www.sohf.nl/blog/quercetine-bij-corona-wat-doet-de-antioxidant-voor-je>



**Stichting Artsen
Covid Collectief**

<https://artsencollectief.nl/>



Blackbox met Flavio Pasquino <https://www.blckbx.tv/>



De Anderekrant <https://deanderekrant.nl/>