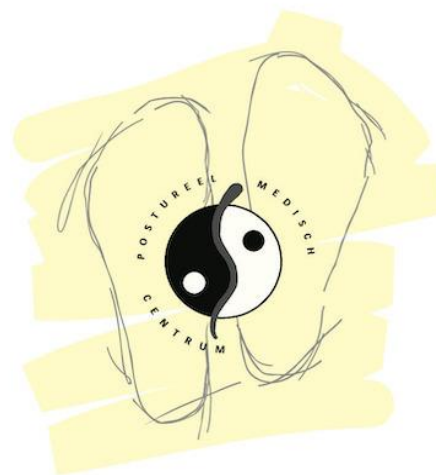


POSTUREEL



NIEUWSBRIEF VAN HET
POSTUREEL MEDISCH CENTRUM
JAARGANG 13/ no.2 JUNI 2025

VOORJAAR

Een paar weken geleden mochten wij een excursie eetbare- en geneeskrachtige planten leiden. Bij de voorbereiding daarvan werd ik mij nog eens extra bewust van de prachtige natuur om ons heen: boterbloemen,



paardenbloemen, margrietten, smeerwortels, fluitenkruid. Geel, wit en paars kleuren uitbundig onze bermen en parken. Daar wordt een mens gelukkig van. Gezondheid voor geest en lichaam en ook nog eens smakelijk op de tong.

PLANTENNAMEN

In het begin van de 20^e eeuw was natuurgeneeskunde de gangbare therapie. Door de opkomst van de petrochemische industrie werden natuurlijke methoden verdrongen. Gelukkig is de geneeskracht van planten nog terug te vinden in de (Latijnse) plantennamen.

Smeerwortel met die prachtige paarse en soms witte bloemen heet officieel *Symphytum officinale*. *Symphytum* betekent bottenlijm en als er officinale bij staat wordt de geneeskrachtige



werking bedoeld. Paardenbloem bijvoorbeeld heet *Taraxacum officinale*. De geneeskrachtige werking betreft een goede spijsvertering door maag lever en gal te stimuleren. Brandnetel (latijn: *Urtica*= brand) verwijst naar het brandgevoel als je de plant aanraakt. In

de brandcellen zit mierenzuur dat helend werkt bij reumatische klachten.

DE NATUUR ALS SUPERMARKT

Als u op internet de voedingswaarde van verschillende planten opzoekt zult u verbaasd zijn over wat ze aan voedingsstoffen te bieden hebben. Probeer eens brandnetelsoep, puree met zevenblad, lindebloesemthee, salade van paardenbloembladeren of vogelmuur,



beignets van vierbloesem. U kunt het zo gek niet verzinnen. Zo'n beetje alles is (met mate) eetbaar. De natuur is één grote supermarkt.

PLANTENAPOTHEEK

Is het niet voor uzelf dan komt het wel van pas bij uw (klein)kinderen.



Arnicazalf
(valkruid) bij
bulten en
blauwe
plekken.
(pilletjes
werken dieper)

Calendulacreme (goudsbloem) bij schaafwonden.

SRLgelei (smeerwortel, wijnruit en moerasrozemarijn) bij spier- en gewrichtsklachten.

Chamodent (kaasjeskruid) pijn bij doorkomende tandjes.

Prrrikkweg (o.a. brandnetel en toverhazelaar) bij insectenbeten.

En uit de moestuin of bij de groenteboer haalt u een kool. Als u een pijnlijk, arthrotisch gewricht omwikkelt met een koolblad werkt dit beter tegen de pijn dan diclofenacgel!

Behalve de koolbladeren zijn de meeste producten van het VSM merk.

Verkrijgbaar bij apotheek en drogist.

METROPOLITAAN FIETSEN

Schiedam gaat mee in de vaart der volkeren en wil niet achterblijven bij grote broer Rotterdam. Het brede fietspad voor de deur van de praktijk wordt vervangen door een nog breder fietspad.

Fietsen tussen dorpen en steden in de regio moet voor de fietser aantrekkelijker worden, met een sjiek woord metropolitaan.

Maar pas wel op als u het fietspad bij ons oversteekt. Fietsen kunnen nu racen.



De Burgemeester Knappertlaan wordt gedeeltelijk afgesloten. Als u vanaf de rijksweg komt is dat vooralsnog geen probleem.

ZOMERVAKANTIE

Dit jaar hebben wij vroeg zomervakantie. Van 14 juni t/m 13 juli gaan wij de bloemetjes buiten zetten.

LINKS

Genezende planten

<https://vereniginghomeopathie.nl/gezond-met-rineke/de-geneeskracht-van-de-paardenbloem/>

koolblad

https://pmc-ncbi-nlm-nih-gov.translate.goog/articles/PMC9200597/? x tr sl=en& x tr tl=nl& x tr hl=nl& x tr_pto=rq

plantenapotheek

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