



**KBO-PCOB ZEELAND, Afd. Aardenburg-Eede-Sluis. NIEUWSBRIEF, jaargang 11, nr. 101 mei 2021**

Kies voor: e-mail: [seckboaes@gmail.com](mailto:seckboaes@gmail.com),

voor de nieuwsFlitZ: [kbozeeland.nl/actueel/?page=detail&id=247](http://kbozeeland.nl/actueel/?page=detail&id=247),

voor de website: [www.kbozeeland.nl/afdelingen](http://www.kbozeeland.nl/afdelingen) en voor ledenvoordeel [www.nestorvoordeel.nl](http://www.nestorvoordeel.nl)

## **CORONA:**



Hoe streng ben jij als het om Corona gaat? Mondkapjes dragen, handen wassen, menselijk contact vermijden? Veel mensen denken dat ze de regels opvolgen, maar de praktijk wijst iets heel anders uit. We denken vooral dat we erg streng zijn, terwijl anderen de boel laten slossen.

Voor een studie naar de perceptie van gedrag heeft een team van de Universiteit van Hildesheim 1.102 proefpersonen uit vier landen - Groot-Brittannië, de VS, Zweden en Duitsland - ondervraagd. Deze mensen werd gevraagd aan te geven hoe strikt zij zich houden aan verschillende regels en hoe zij het gedrag van anderen beoordelen.

De ene helft van de deelnemers moest de naleving van de regels door hun goede vrienden beoordelen, de andere helft het gedrag van doorsnee burgers. Uit de resultaten bleek dat de respondenten zichzelf als beter dan gemiddeld beoordeelden, zo maakte de universiteit dinsdag bekend.

Daarbij hadden zij niet alleen het gevoel dat zij de Covid 19-regels beter opvolgden dan andere burgers en inwoners van hun land, maar ook dat zij de regels meer volgden dan hun vrienden. De resultaten waren bijna identiek in alle vier de landen. Dat wijst erop dat het om een zeer stabiele bevinding gaat die niet afhankelijk is van het specifieke beleid van een land. De vier landen zijn gekozen omdat hun regeringen zeer verschillend op de pandemie hebben gereageerd.

Er worden nu in den lande experimenten uitgevoerd (Voetbal, concerten, dierenparken etc.) Veel zal afhangen van de vaccinaties en het tempo waarin die kunnen worden toegediend. Duidelijk is intussen wel dat de ouderen, waar ook onze leden onder vallen, als eersten aan de beurt zijn. Een flink aantal is al geprikt of heeft een uitnodiging (70-79) in huis. 1 september moet alles weer als van ouds zijn.

### **IN AARDENBURG, EEDE EN SLUIS:**

Een heel voorzichtige planning van onze activiteiten is als volgt: In **september** een eerste activiteit. In **oktober** willen we een ledenwerving houden in de drie dorpen. In **november** willen we het 10-jarig bestaan van de KBO afd. A-E-S op grootse wijze vieren en tevens de jaarvergadering houden. Het bestuur is reeds met de voorbereidingen bezig.

### **PREVENTIEPROJECT OUDEREN**

In de nieuwsbrief van januari werd dit project gelanceerd. Via de magazinebezorgers zouden de leden gevraagd worden naar de beleving van de vijf zintuigen, smaak, reuk, geur, zien en horen. Dit zou tevens een aanleiding zijn om weer met de leden in contact te komen. Door het verloop van de coronapandemie vonden en vinden we het niet verantwoord om er op uit te gaan. We zeggen deze activiteit hiermee af.

### **GEWONE EN GENEESKRACHTIGE KRUIDEN.**

Langs de weilanden groeien veel kruiden. Vooral in het voorjaar zie je alles mooi uitkomen. Vroeger plukten de mensen deze kruiden, omdat ze wisten wat ze er mee konden doen. Voor elk pijntje hadden ze wel iets. Maar toen is de moderne geneeskunde gekomen. En vonden de mensen het beter om de pillen en de drankjes van de dokter te nemen. De mensen hadden ook steeds meer geld. Dus die kruiden langs de weg en in de tuintjes lieten ze staan. Nu na jaren is alles toch weer een beetje aan het terug komen. De mensen willen zelf ook weer terug

naar de natuur. En de natuur ook weer gebruiken. Omdat die in de meeste gevallen toch beter zijn dan al die pillen en poedertjes, die al hun bij- en uitwerkingen hebben. Dus iemand die nog iets over kruiden weet wil dit graag doorgeven. Omdat ze er van overtuigd zijn hoe goed en gezond ze zijn. Ze noemen de geneeskrachtige kruiden ook wel een levend laboratorium.

Iemand die hier heel veel vanaf wist was dokter Dodoens. Die heeft in Schilde (België) een renaissancetuin aangelegd. Het is één grote kruidentuin. Waar je de kruiden ook kan kopen en dan zelf kweken in je eigen tuin. Een aantal voorbeelden:

**SALIE.** Voor vleesgerechten, antibiotica, voor keelpijn en kater.

**TIJM.** Voor bij de vis, ontsmettend.

**DRAGON.** Kun je op azijn zetten voor sausen.

**VINGERHOEDKRUID.** Tegen hart- en vaatziekten.

**MUNT.** Bereiden van thee, erg lekker in de zomer, koud uit de koelkast.

**GEEL MOSTERDZAAD.** Voor mosterd, groeit gewoon langs de sloot en weilanden.

**BOERENWORMKRUID.** Zeer giftig, de gele bloemen kun je in huis hangen tegen insecten.

**BRANDNETELS.** Als spinazie heerlijk, bloedzuiverend.

**BIJVOET.** Tegen blaren (bladeren in je schoenen leggen als je ver loopt).

**DUIZENDBLAD.** Bloedzuiverend, kun je thee van zetten.

**WEEGBREE.** Tegen zweren en ontstekingen (blad er op leggen)

**WILDE FRAMBOZEN.** Blaadjes goed tegen mondzweertjes, goed op kauwen.

**PAARDENBLOEM.** Om je bloed te zuiveren en voor de lijn (alleen het blad gebruiken).

**SMEERWORTEL.** Tegen ontsteking, tegen hoest. Van de wortel kun je thee zetten.

**HERDERSTASJE.** Goed voor de nieren (Thee).

**KLEINE HOEFBLAD.** Tegen menstruatiepijn.

**DE VLIERBES.** Erg goed tegen verkoudheid. De bessen moet je koken. Je kunt er limonade van maken of in de pannenkoek verwerken.

**SINTJANSKRUID.** Van de olie wordt je prachtig bruin. Pluk ze, zet ze 6 weken voor het raam in de zon in een bokaal en je krijgt mooie olie om te smeren. Oppassen voor verbranden.

**BONENKRUID.** In spijzen die winderigheid veroorzaken. Bonen, erwten, kool. Een hele goede bijenplant als hij bloeit.

**ROZEMARIJN.** Goed voor de spijsvertering, urine-afdrijvend, zenuwversterkend, gedroogd erg goed bij vlees.

**ANIJS.** Erg goed in een kop warme melk. Slaapverwekkend

**MIERIKSWORTEL.** Groot groen blad. Wortels onder grond. Het best planten in een ton, omdat het snel voortzet. De wortel raspen is goed om door de sla te verwerken. Mierikswortel is erg gezond en heeft een antibiotische werking, om verkoudheden of voorjaarsmoehed tegen te gaan. Rijk aan kalk en kiezelzuur. Goed voor de slijmvliezen en de keelkwalen.

**AARDPEER.** Een groot gewas, 2 a 3 meter hoog. De knollen zijn bruin. Je kunt ze rauw en gekookt eten. De aardpeer heeft een goede werking op de alvleesklier, pancreas. Dus iemand die suikerziekte heeft is hier erg mee gebaat.

**CITROENMELISSE.** Hiervan kun je thee zetten voor een goede slaap.

**SALIE.** Erg goed om te gorgelen bij keelpijn.

**GOUDSBLOEM + WITTE DOVE NETEL.** Gedroogd er thee van trekken voor een goede darmflora.

Dokter Vogel, die in Zwitserland woonde, wist alles over de kruiden en hun geneeskraft. Heel zijn leven heeft hij hier aan gewijd. DE KLEINE DOKTER was zijn eerste boek en is wereldwijd bekend. In Nederland geeft hij het tijdschrift GEZONDHEIDSNIEUWS uit.

Als je wratten, reuma of winterhanden of –tenen hebt kun je 's morgens nuchter op je handen of tenen plassen en gaat het steeds beter. Zoals U weet is urine steriel.

Kruiden voor thee hang je op een droge plaats, bv. Op zolder. Als u meer informatie wilt hebben, even googelen. Hebt u zelf leuke suggesties, wij horen het graag. Stuur een e-mail of bericht naar [jmwhjanssen@zeelandnet.nl](mailto:jmwhjanssen@zeelandnet.nl)