Boererate.

Baie dankie aan Annette Hayward vir die Boererate hieronder, ek waardeer dit. Ek het nie verander aan haar teks nie, ek plaas dit soos ek dit gekry het. Moet ASSEBLIEF nie die rate gebruik alvorens jy dit met 'n dokter of ten minste 'n apteker bespreek het nie. Party van die konkoksies kan gevaarlik wees!!

'N MOET VIR JOU HUIS/MEDISYNEKAS
Lennon se produkte:
• Balsem Kopiva Niere en Blaas en Rugpyne
• Balsum Sulphiris Hardlywigheid
• Balsem Vita Wit Maagpyn, Koliek, Winde
• Behoedmiddel Diarree, maagpyn, Hoes (Beste)
• Borsdruppels Hoes, Kroep, Brongitis (Beste, beste, beste!)
• Bruindulsies Nier en Blaas
• Entressdruppels Maagpyn, Koliek, Winde, senuweetoestande en slaaploosheid
• Haarlemensies Niere en Blaas
• Lewensessens Ooreet of Hardlywigheid
• Paragoriese-Elikser Diarree, Maagpyn en Hoes (Beste vir maagpyn)
• Peppermintdruppels Maagpyn, Koliek, Winde
• Rooipoeier Hardlywigheid (en Mangels – sien Raad)
• Staaldruppels Stop van bloeding op snye – bloedarmoede, duiseligheid
• Tandpyndruppels Tandpyn
• Witdulsies Lae bloeddruk, wintershande en voete, maagpyn, Koliek, Winde
• Wonderkroonessens Hardlywigheid, Winde en Slegte Spysvertering (Beste!)
Ander by apteek:
• Omega 3,6 & 9 kapsules Help met omtrent alles (die moeite werd)
• Aluin Vir Mangels (saam met Rooipoeier)
• Krokkasalf Eelte
• Oogdruppels
• Oorpyndruppels
• Pleisters
• Samboksalf Aambeie
• Mercurachrome Sere
Huishoudelike moet's:
• Apelasyn Vir hoë bloeddruk/Puisies/sweetreuke onder arms

• Borrie Vir voorkoming van borskanker
• Cayenne peper Vir omtrent alles
• Kaneel en Heuning Vir Rumatiek en verskeie ander kwale
• Donker sjokolade Vir hoë bloeddruk
• Knoffelhuisies Algehele gesondheid
• Lemoene/Kiwi Vit C
• Suurlemoensap Verskeie – sien raad ('n BESLISTE MOET IN DIE HUIS)
• Tamatiesous Anti-oksidant
• Vars suurlemoene Vir alles

IN YSKAS: (vir algehele gesondheid)

1 X 2 LITER WATER MET 2 EETL HEUNING EN 1 EETL KANEEL, DRINK GEREELD

1 X 2 LITER WATER MET 1 EETL BORRIE EN 1 EETL GEMMER, DRINK GEREELD

Verskeie raad word gegee. Gebruik wat vir JOU werk OP EIE RISIKO – elke persoon is anders – daarom sal sekere raad help vir een persoon maar nie vir die ander een nie.

BELANGRIK

BLOEDDRUK: 120/80

BLOEDTELLING: Tussen 150-400 wees

CHOLESTEROL: 5 mmol/L of laer

BLOEDSUIKER: 3.3 TOT 5.9 mmol/l

EKG: Moet een laat neem as jy hartprobleme het of oor 40 is

ALGEHELE GESONDHEID (As jy 'n diabeet is, kry eers mediese raad)

• Vital se Omega 3, 6 & 9 kapsules (3 vette balanseer, 6 nodige vis olies, 9 gesonde are en hartsisteem) NIE VIR JIGLYERS NIE ASB. En 'n Multivitamiene.
• Suurlemoensap in glas louwarm water op leë maag elke oggend (gooi klein bietjie Cayenne peper daarin)
• 'n heel knoffelhuisie 3 x per dag
• 1 x 2 liter water met 1 eetl borrie in, sit in yskas – drink elke dag
• 1 x 2 liter water met 2 eetl heuning en 1 eetl kaneel, sit in yskas en drink elke dag
• 1 eetl. Tamatiesous 3 x per dag of 4 blokkies donkersjokolade 'n dag (hart)
• Swart rooibos tee of groentee of gewone tee (baie goed) en baie water
• Rooi druiwesap elke dag (Bloeddruk)

AAMBEIE

• Smeer Samboksalf gereeld binne en buite tot pyn verdwyn. (Werk fantasties!). Indien hardlywig, kan dit weer probleme gee. Kan selfs samboksalf eet om die derm end-uit te help genees.

• Sit 2 eetl. Engelse sout in 2liter water in yskas en vat elke oggend 'n sluk daarvan.

AARVERKALKING/VERNOUING (Voorkomend)
• HOU OP ROOK
• Drink Vital se Omega 3,6 & 9 OF net 9), groentee en elke oggend appelasyn in louwarm water op nugter maag
• Eet BAIE neute, drink tee, sitrusvrugte, donker groen groente (BAIE BELANGRIK) en vermy vetterige kos
• Neem Folic-acid tablette (help met voorkoming van verkalking van are)
• Vernouing – eet appels, oats, bruin rys,
ABSESSE – MOND
• 1 tl sout in warm water (moenie brand nie) of verdunde suurlemoensap - spoel mond 'n volle minuut met 'n slukkie uit, spoeg uit, neem weer 'n slukkie en spoel weer vir 'n minuut voor uitspoeg. Herhaal tot glas leeg is.
• Sit warmwatersak op wang
ALLERGIEë
• Drink Vit C as antihistamien en smeer Vicks bo-op neus vir moontlike allergieë
ARTRITIS (Sien ook gewrigspyne)
• Omega 3, 6 & 9 0f net 3 kapsules
• Maak 1 x 2 liter bottel water met 2 eetlepel heuning en 2 eetlepels kaneel in en drink 3-4 maal per dag (Sit in yskas) – kan chroniese rumatiek heeltemal genees as gereeld gebruik word. (Dit werk)
• Maak 1 x 2 liter bottel water met 1 eetlepel borrie en 1 eetlepel gemmer aan en drink 3-4 maal per dag (sit in yskas) (Dit werk)
• 1 x 2 liter bottel water met 6eetl Engelse sout met sap van 10 suurlemoene – drink 3-4 per dag
• Sluk 3-4 heel knoffelhuisies per dag (sonder ophou) – passop vir verstik (Dit werk)
• Smeer Horse Liniment aan – vat pyn weg vir 'n hele ruk of kry Arthrexin pille by apteek – (goedkoop)
• Drink ysterpille of eet vleis, groen blaargroentes, eiers, bloubessies, olierige vis, neute, lentils, olywe
• Eet okkerneute, soyabone en vetterige vis
• Eet Geel voedselssorte: Appelkose, Spanspek, pomelo, Lemoene, Suurlemoene, Mangos, Papajas, Perskes, Pynappels, Wortels, Pampoen, rooipepers Botterskorsies, Suikermielies, nartjies en geelpepers
• Die oranje pampoen en rooipepers, lemoensap, komkommersap, wortels en waatlemoen kan artritis voorkom
ANTIOKSIDANTE

• Swart rooibostee – min of geen suiker – 3x per dag
• Drink Groentee, druiwesap,
• Tamaties, sonneblomsade, groen blaargroentes, Heuning, knoffel en borrie
ALZHEIMER/GEHEUEVERLIES – VOORKOMEND
• Omega 3, 6 & 9 kapsules – help met breinfunksie
• Eet baie appels, uie, tee, broccoli, druiwe en cocoa, selderye en eiers en

aspersies
• Drink 1 glas rooiwyn of rooi druiwesap elke aand
• Eet pers voedselsoorte: Braambessies, Pruime, Rooi druiwe, Rosyntjies, Beet en Rooikool, Bloubessies en swartbessies
• Eet rooivleis, patat, pere, neute, eiers
• Vit B – B6 (gebakte artappels, piesangs), B12 (Vleis & skulpvis), tiamien (spagetti & vleis), niasien (hoenderbors)
• Neem Folic-acid tablette (help met verkalking van are) of drink Ginkgo Bilopa elke dag – (Uitstekend) (Duurder medisyne) asook Vit B en yster (vleis, groen blaargroentes, eiers, bloubessies, olierige vis, neute, lentils)
• Gaan stap gereeld
ASMA
• Stofsuig matte gereeld of verwyder hulle – was beddegoed, gordyne, kussingslope ens. in baie warm water gereeld
• Eet baie appels, uie, tea, broccoli, druiwe en cocoa
• Drink rooiwyn (1 glas 'n aand) of rooi druiwesap
• Moenie hoesstrope gebruik wat hoes onderdruk nie – slym moet loskom
• Voorkom verkoues en griep en hou op rook
• Mense wat vitamien D3 neem se asma het verbeter
BABBELAS
• Drink original scheden bitter of Lennon se wonderkroonessens
BEDNATMAAK (Kinders)
• Gee kind BAIE water - hy moet dit inhou en laat gaan, inhou en laat gaan – maak spiere sterk
• ½ suurlemoen soggens elke dag in louwarm water
• Laat die kind verstaan dat dit nie 'n probleem is nie. Dit laat hulle gerus en ontspanne voel en dit sal end kry. Moet nie raas en baklei nie. Probeer versigtig uitvind wat pla hulle.
BEENDIGTHEID
• Drink heuningbostee
BEROERTE
• Omega 3,6 & 9 of net 9 kapsules
• Drink 1 tl Gemmer in lou water 3 x per dag

• Suurlemoen in louwarm water met 'n bietjie cayenne peper in 3x per dag
• Drink baie tee – asook groentee met 'n bietjie sitrussap by (Lemoene- Vit C)
• Eet baie piesangs,pomelos en witwortel
• Eet 4 stukkies donker sjokolade per dag.
• Moenie te erg kwaad raak dat dit voel asof jou kop gaan ontplof nie
• Te veel sout verhard jou aarwande
• Drink melk om die risiko te verlaag

BEWERIGHEID

file:///C|/Documents%20and%20Settings/user/My%20Documents/My%20Webs/peterjasie/boererate.html (4 of 33)2009/05/25 01:30:59 PM

• Neem Magnesium in (groen blaargroentes, Avo's, pampoen, sonneblomsade, melk, all bran, pasta ens.)

BLAASINFEKSIE (Sien ook Prostaatprobleme)

• Lennon se Balsem Kopiva of Haarlemensies of Bruindulsies vir mindere nier en blaas probleme
• Drink 4 tot 5 glase water 'n dag
• 1 tl Heuning met 2 eetlepels kaneelpoeier in louwarm water soggens en saans – dit vernietig kieme in die blaas.
• Suurlemoensap in louwarm water elke oggend en aand
• Smeer ongegeurde yogurt op branderige aangetaste deel

BLASE

• Smeer suurlemoen op
• Moet nie stukkend steek nie

BLOEDARMOEDE

• Eet Rooi voedselsoorte: Rooi appels, Tamaties, Pomelo's, Waatlemoen
• Drink Lennon se Witdulsies – dit help ook met duiseligheid of Lennon se Staaldruppels (yster) teen bloedarmoede
• Drink ysterpille of eet vleis, groen blaargroentes, eiers, bloubessies, olierige vis, neute, lentils
• Eet baie vleis

BLOEDING

• Sit Lennon se staaldruppels op of suiker of peper of borrie op – antisepties en stop die bloeding
• As dit aanhou bloei beteken dit die bloed stol nie – gaan Dr toe en kry bloedtelling – moet 150-400 wees.

BLOEDDRUK

• Eet rou uie om dit laer te maak

BLOEDSOMLOOP – SWAK

• MOENIE ROOK NIE !
• Omega 9 kapsules
• Skrop jou hele lyf liggies met seep en suiker of sout om goeie sirkulasie aan

te help
• Drink Folic Acid tablette elke dag
• ½ tl rooipeper gemeng met ½ tl mostert in louwarm water 2-3 x per dag
• Duur pille – Vascafem (werk uitstekend)
• Drink knoffel om bloed te reinig
BLOEDKLONTE
• Eet swartpeper en mosterdsaad, borrie, naeltjies, rooirissies en gemmer
• HOU OP ROOK !
• Drink 'n bietjie kaneel in louwarm water - dit verdun bloed
BLOU KOLLE

Indien jy vinnig blou kolle kry: 'n Vit C tekort – eet meer lemoene/ Kiwi's (1 Kiwi is gelykstaande aan 8 lemoene)
BORSTE – HELP TEEN KANKER – voorkomend
• Meer as 3 glase alkohol per dag kan jou kanse om borskanker te kry met 30% verhoog
• Eet BAIE tamaties of tamatiesous
• Sit 1 eetlepel borrie in 'n 2 liter bottel water in yskas en drink elke dag daarvan
• Eet 4 blokkies donker sjokolade elke dag
• Eet soya, spinasie, blaarslaai, kool, pruimedante, neute en sade en sampioene
• Smeer Gousblom aan 3 x per dag – drink dit ook as tee
• Vir knop in bors – smeer sweedse bitters, volle sterkte op bors en drink 3 x per dag mondeliks
• Ek het eers 'n warmwatersak teen die knop gehou en dan 'n yskoue kompressie maar ek het vermoed dis net 'n verstopte limfklier en dit het gewerk – knop het verdwyn (gebruik op eie risiko)
BOSLUISBYT
• Moet nie aftrek nie!!!., smeer vaseline dik aan buitekant – hy versmoor en trek self koppie uit
• Smeer terpentyn aan tot hy self afval of steek vuurhoutjie aan, blaas dood en druk branddeel teen boslys se lyf – hy sal kop uittrek
• Was na die tyd met warm water en seep af
BRANDWONDE (strykyster, stoof ens.)
• Sit dadelik in ys-yskoue water en hou daar totdat dit nie meer so erg pyn het nie. Hou so aan totdat pyn bedaar. Sit dan skoon doek oor en gaan dokter toe as dit baie erg is.
• Klein brandplek – sit tandepasta op
• Bo-op 'n blaas – borasic poeier – dit trek die vog uit die blaas
• Smeer die sap van aalwynblare aan, sal voorkom dat blase vorm

BUIKSWELLING
Dis gewoonlik net 'n wind wat vassit of jy hou water terug (sien wateretensie)
• Lennon se Peppermintdruppels, Wonderkroonessens of Jamaika Gemmer
• Om dit te voorkom, drink 'n glas louwarm apelasyn in water 'n ½ uur voor ete of eet baie yogurt
• Spinasie, blaarslaai en komkommer maar VERMY KOOL
BYSTEEK
• Indien allergies – DADELIK dokter toe tensy jy jou medisyne by jou het
• Skraap angel uit – MOENIE uittrek nie - Sit engelse sout-oplossing op watte op steekwond – bedek met pleister
CHOLESTEROL IN BEHEER HOU
• Telling onder 4 = altzheimers en 7 en hoër = hartsiektes
• Omega 3 kapsules
• Eet Piesangs, Uie, Knoffel, Gemmer, Sampioene, Bruin pere, Dadels,

Artappels en Pomelo's, rou groente, rou uie en BAIE MIN BROOD – eet ook wortelsap, uie, pomelos, bruin rys en hawermout
• Sluk 2-3 knoffelhuisies per dag en gebruik olyfolie ipv gewone olie
• Kaneel in oggendkoffie, op roosterbrood en in hawermout om cholesterol te verlaag
• Drink baie tee – asook groentee
• Neem Vit A (neute, salm, haring en tuna) JIGLYERS MAG DIT NIE EET NIE, C (lemoene, kiwi's of suurlemoene) & E en seleniumpille
DEPRESSIE
• Omega 3,6 & 9 kapsules
• Eet Rooi voedselsoorte: Rooi appels, Tamaties, Pomelo's, Waatlemoen, Aarbeie, Rooi druiwe, Radyse, Kersies, Rooipepers
• Eet Geel voedselssorte: Appelkose, Spanspek, pomelo, Lemoene, Suurlemoene, Mangos, Papajas, Perskes, Pynappels, Wortels, Pampoen, Botterskorsies, Suikermielies, nartjies en geelpepers
• ½ Suurlemoen in glas louwarm water 3 x per dag
• Drink Naeltjie tee en baie water
• Eet meer neute en sade
• Geel mosterdsaad – kook en laat afkoel – drink saam met heuning
• Vat die Here se hand en vra SY hulp
• Vryf oorlobbe
• Drink seleniumpille, Anti-depressante of Balanced C 30/70
• St Johns Wart wortels – laat trek in water en drink as tee
DIABETES laat jouself toets – of as jy aanhou dors na water of baie, baie water drink van dors

• As jy dit vermoed, MOET jy aandag kry – dit kan blindheid, nier- en hartsiektes veroorsaak
• VERMY KOFFIE!! Dit verhoog die bloedsuikervlak
• Eet pers voedselsoorte: Braambessies, Bloubessies en swartbessies Pruime, Rooi druiwe, Rosyntjies, Beet en Rooikool, Bloubessies en swartbessies
• Eet baie neute of peanutbotter (1el. Per dag), 1 heel knoffelhuisie per dag, Rou uie (nie met maagsweer), Rou wortels en patat, Groen olie van Olywe asook witwortels (dit stabiliseer bloedsuikervlak)
• Praat eers met jou Dokter: Duurder pille (Diabion van Merck) vir voorkoming of Zinplex Magneplex of Balanced C 30/70
(VOORKOMEND – AS DIT OORERFLIK IS)
• Drink 4 koppies koffie 'n dag – dit verlaag jou risiko om diabetes 2 te kry
• Matige drink van bier en wyn verlaag jou risiko – dit help insulien en bloedsuiker reguleer
• Eet pers voedselsoorte: Braambessies, Bloubessies en swartbessies Pruime, Rooi druiwe, Rosyntjies, Beet en Rooikool, Bloubessies en swartbessies
• Praat eers met jou Dokter: Duurder pille (Diabion van Merck) vir voorkoming of Zinplex Magneplex of Balanced C 30/70

DIARREE
• Lennon se Behoedmiddel - uitstekend
• Herstel jou maag: Vat sewe heel swartkorrels. Drink 1ste dag 3, 2de dag 4 ens. tot 7 klaar is. Los vir 'n week en begin weer.
• Mezina met water gemeng OF Gerasperde appel (bruin word) of Oorryp piesang of Vars suurlemoensap
DUISELIGHEID
• Lennon se Witdulsies of Sout op tong of Eet beet of Drink yeast pille
DUITSE MASELS (Aansteeklik)
Simptome: Verkoue, hoes, seerkeel, hoofpyn, pyn in spiere, vergroting van limfkknope agter ore, dowwe rooi uitslag veral in gesig en nek
• Swanger vroue bly weg!!!
• Algehele rus nodig in afsondering
EELTE (Sien Liddorings)
SLEGTE EETLUS
• Kry magnesium in (groen blaargroentes, Avo's, pampoen, sonneblomsade, melk, all bran, pasta ens.)
EKSEEM
• Omega 3,6 & 9 kapsules
• Was aangetaste dele met Aluinpoeier of rooibostee
• 1 x 2 liter bottel water met 1 eetl borrie in (Neem 3 x per dag) – dit voorkom

ook sweet
• Eet baie pomelo's en Drink swart rooibostee
• Gebruik Blue seal vaseline, gliserien en Johnson babapoeier – meng en gebruik
• Julle sal nie hiervan hou nie maar smeer urine aan
EMFISEEM
• Koper inkry
• Drink Peppermint tee, Drink uiesap, Rooiwyn 1 x per dag
• 3 gelyke tl rooipeper op tong na etes – sluk af met vrugtesap
• Geen koffie or tee of gaskoeldranke of suiker of soda nie – slegs rooibostee (swart)
• Eet baie appels, uie, tea, broccoli, druiwe, cocoa, baie vis, skorsies en tamaties
FLOUTES
• MOET NOOIT PERSOON SE KOP LIG NIE – LAAT PLATLê EN LIG BENE 45°
• Maak stywe klere los, Sit koue kompres op voorkom en Gee bietjie gemmerpoeier in louwarm water
GAL/BLAAS
• ½ Suurlemoen in glas louwarm water op leë maag elke oggend

• Drink 8 Glase water
• Koop "Bilbon" by apteek – werk soos 'n bom
• Neem 3 eetl olyfolie saam met suurlemoensap oggend en saans
• Vermy suiker en kos wat suiker bevat
GEHEUE
(Sien Alzheimers)
GEIRRITEERD
• Kry magnesium in (groen blaargroentes, Avo's, pampoen, sonneblomsade, melk, all bran, pasta ens.)
GESIG LAM EN SIEN LIGFLITSE
• Teken van beroerte – behandel soos onder Beroertes (KIA – tydelike breinaanvalle)
GEVAARLIKE CHEMIKALIë
• Sigaretrook, Harde margarien in winkelkoekies en pasteie, Nywerheidsgasse soos dioksien, Akrielamied – gebraaide artappelskyfies, koffie, brosbrood en sigaretrook, Asbeshuise, Plastiek bababottels en kleefplastiek in die mikrogolfoond
GEWASSE
• Rooiwyn kan gewasse en ontsteking teenwerk asook Sampioene
GEWRIGSPYNE (Sien arthritis)

GEWIGSVERLIES
• Drink green tea – goed vir die metabolisme
• Eet pers voedselsoorte: Braambessies, Pruime, Rooi druiwe, Rosyntjies, Beet en Rooikool
• Eet groen kosse om gewig te verloor: Groen appels, Lemmetjies, Kiwivrug, Kool, Spinasie, Blaarslaai, Seldery, Komkommers, Broccoli, Aspersies, avokados, druiwe, ertjies, groenboontjies, pere
• Eet rooi en groen appels, Tamaties, Pomelo's, Waatlemoen, Eet lensies, patat en appels
• Eet selderysop voor etes – dis 'n eetlusdemper
• Chillipepers, salsa, gemmer en mostert kan jou metabolisme versnel en kaloreë vinniger verbrand
• Ruik aan vanielje geursel as jy lus is vir iets soets
• Drink vrugte of groenteskommels
• Brandrissies vertraag die groei van vette – een tl brandrissies 'n dag sal help met gewig verloor
• Dieet met proteiene hou jou langer versadig
GRIEP
• Smeer bad se rand met Vicks, maak vol warm water, hou badkamer deur toe sodat dit kan stoom. Vryf dan Vicks op bors, rug en onder voete – klim in.

Terwyl in bad, drink 4 disprins OF Medlemon as jy het.
• Trek warm aan – klim in bed en rus
• Voorkomend: Drink 2-3 knoffelhuisies per dag
GOUT/JIG
• Koop onverdunde Swartkersiesap – verdun 50% met water in 1 of 2 liter bottel en drink 3-4 x per dag – genees amper heeltemal
• Eet baie komkommers of drink baie komkommersap en drink ook baie water
• Uriensuur hoop op in die liggaam dus moet jy dit suiwer – koop Dr Auer's se Base powder
• VERMY: vleis- bees en skaap, orgaanvleis-brein, lewer, niertjies en soetvleis, Vis-sardientjies, haring, makriel, mossels, kreef, kaviaarsitrusvrugte, piesangs, tamaties, spinasie, sampioene, peule, blomkool, ryk vetterige kos, kragsop, vleisdrupsels, souse en vleisaftreksels, bier en brood asook soetgoed wat gis bevat
• 1 Suurlemoen in louwarmwater op nugter maag elke dag
• Sit ½ tl Engelse sout op tong en sluk af met water as jy pyn verduur
• 1 x 2liter water met 1 eetl Gemmer en ½ tl Rooipeper, skud goed, sit in yskas en drink 3 x per dag
• Eet Pietersielie

• Koop Horse Liniment by die apteek en vryf aangetaste gedeelte gereeld
• Sit koolblare op, vervang twee x per dag vir omtrent 'n week lank.
• Ander raad: Koop original Schweden bitter en drink gereeld met water

HAARVERLIES

• Vryf klapperolie of Bayrum aan kopvel in elke aand – bedek kop met 'n kappie. (Dit werk nie oornag nie).
• Eet baie spinasie
• Vryf 'n pasta warm olyfolie, 1 eetlepel heunng en 1 teelepel kanneelpoeier – vryf op bles voor badtyd – los aan vir 15min en was af – herhaal 1 keer per week.

HANDE

• Sit room aan en dan handskoene voor skottelgoed was
• Hou handeroom by die wasbak, kombuis, sitkamer, kamer ens. en vryf gereeld in
• Handeroom met ,n bietjie suiker in verrig wondere – bedek hande as jy in die son kom

HARDLYWIGHEID

• Ontspan, relax!!!!!! Spanning veroorsaak baiekeer hardlywigheid
• Eet Geel voedselssorte: Appelkose, Spanspek, pomelo, Lemoene, Suurlemoene, Mangos, Papajas, Perskes, Pynappels, Wortels, Pampoen, Botterskorsies, Suikermielies, nartjies en geelpepers
• 1 el. Engelse sout in 500ml water opgelos – sit in yskas en neem 'n groot sluk elke oggend op nugter maag.
• Lennon se produkte: Lewensessens, Wonderkroonessens, Rooipoeier

• Eet baie graan – All Bran ontbyt, rosyne ens.
• Drink 'n glas louwarm water met apelasyn – 30 min voor etes
• Baie yogurt – vekieslik nie-gegeurdes

HARSINGSKUDDING

Erge hoofpyn, aanhou braak, word moeilik wakker, stuipe, ander gedrag, swart in oog groter, dubbelvisie, swelling
• Geen alkohol, laat brein rus, lê bietjie, lig kopenent van bed, ysbakke om swelling te verlig

HARTAANVAL – BY VROUE

• Ongemaklike gevoel in bors, kortasem, moeg, naar, braak, duiselig, floutes en geswelde voete

HARTAANVAL – BY MANS

• Swakheid en lam gevoel in gesig, arm or been aan een kant van die liggaam, verward, sukkel om the praat of verstaan, sukkel om met oë te fokus, duiselig, balansprobleem, erge en vreemde hoofpyn

Bel dadelik ambulans 10117 en gee mond-tot-mond-asemhaling indien nodig

HARTKWALE

• Vermy pessimistiese uitkyk, aggressiewe of vyandige temperament
• Borsel tande gereeld - tot 700 bakterieë kan in bloed vrylaat – kan bloedklont veroorsaak (Bloeiende en vuil tande)
• Die dood van iemand en skuld kan ook jou hart skade aandoen
• Omega 3,6 & 9 kapsules
• Drink gereeld Bloubessies- en swartbessiessap, rooiwyn (1 glas 'n dag), swart rooibostee, gewone tee 3 x per dag en drink groentee met 'n bietjie sitrussap by (Lemoene- Vit C), cocoa en swart tee
• Verminder jou soutinname
• Geniet 'n koppie groentee 2 x per dag
• Meng 2 eetlepels heuning en 3 tl kaneelpoeier in 2 liter bottel water, sit in yskas en drink 3 x per dag (Beste)
• Meng 1 eetlepel borrie in 2 liter water en sit in yskas – drink 3 x per dag
• Drink louwarm water met apelasyn 1 x per dag
• Eet Geel voedselssorte: Appels, Appelkose, Spanspek, pomelo, Lemoene, Suurlemoene, Mangos, Papajas, Perskes, Pynappels, Wortels, Pampoen, Botterskorsies, Suikermielies, nartjies en geelpepers, Piesangs, Uie, Knoffel, Gemmer, Sampioene, Bruin pere, Dadels, Artappels, Artappelskille, Broccoli, druiwe Rooipeper, tamaties, ertjies,
• Hartkrampe - Halwe tl Cayenne peper in louwarm water 3 x per dag – hoes hard en lank tot pyn verdwyn
• Ander raad: Zinplex Magneplex of Balanced C 30/70

HEPATITIS

• (Voorkomend) – eet 5 basilblare 'n dag

HIK

• Sit yssak agter op nek of bruinpapiersak oor mond – haal diep in en uit asem en vra 'n BAIE moeilike vraag – soos wanneer laas het die ou 'n wit perd gesien – die diep denke stop hik heeltemal

HIPERAKTIWITEIT (Kinders)

• Drink Kamille tee en eet Hawermout pap en Licorice

HOES/ BORSKWALE

• Lennon se Borsdruppels – uitstekend
• Droë hoes – 1 tl heuning
• 1 eetl heuning met ¼ tl kaneelpoeier in louwarmwater vir 3 dae (Genees chroniese verkoue, hoes en sinusitus) NIE HEUNING VIR KINDERS ONDER 1 NIE – KAN BOTULISME OPDOEN

HOOFPYNE

• Kry Magnesium (Groenblaargroentes, sonneblom en pampoensaad, melk, all bran, bakbone, pasta en lentils), Yster (vleis, groen blaargroentes, eiers, bloubessies, olierige vis, neute, lentils) en Zink (Oesters, rooivleis, hoender, pampoensade, minder tee en koffie) in.
• Drink 'n kwart tl gemmer in louwarm water
• HOU OP AANHOU HOOFPYNSTILLERS NEEM (Toxic overload)- dit veroorsaak weer hoofpyne
• Vermy hoofpyne deur nie te stress nie, 'n gebalanseerde dieet te volg, yspak op voorkop, minder op rekenaar werk want rekenaarskerm kan hoofpyn veroorsaak, strek vir 5 minute 'n dag, oefen gereeld, masseer mekaar se voete, kry genoeg slaap, masseer nek en skouers – kry genoeg magnesium, kalsium en vit B2 in
• Drink original scheden bitter
• Drink louwarm asynwater
• Sluk heel knoffelhuisies – passop vir verstik
• Sny artappel in 2 en vryf op slape tot pyn bedaar.
• Moenie iets wat styf is dra nie, vernaam skoene wat druk, dit hinder die bloedsomloop en veroorsaak beroerte.
• Meng 'n bietjie mosterd en asyn en sit dit tussen twee lappies en plaas dit op voorkop. Hy sal nie gou weer kopseer kry nie.
• Trek roosmaryn soos 'n sterk tee en versoet met heuning.

HOOIKOORS

• Eet 3 Piesangs of magnesium pille, drink suurlemoensap in louwarm water elke oggend of drink naeltjietee

Hoë BLOEDDRUK (Die stille moordenaar – oorgewig/menopouse)

• Eet seldery, artappelskille, baie piesangs, pomelos, sonneblom sade, cashews en kidney beans
• Drink die sap van 1 suurlemoen, 2 eetl heuning en 5 rosyne – meng en eet od drink n bietjie apelasyn in slouwarm water elke dag
• Drink 1 glas rooiwyn 'n aand ('n 2de glas kan hoë bloeddruk en hartversaking

verhoog)
• Verminder sout inname – gebruik eerder celdery sout
• Drink 3-4 Knoffelhuisies per dag (moenie verstik nie)
• Drink 'n lepel van die asyn sous van gebottelde beet - werk goed

INGROEI-TOONNAELS

• Koop Krokasalf en gatjie-pleister. Smeer salf aan probleem toonnael, sit pleistertjie oor met gewone pleister bo-oor dit. Hou oornag aan. As area dood is – vat skerp messie en krap die oorgroeide vel af, sny die toonnael reguit en laat staan. Herhaal elke keer as dit pynlik word. MOET NIE GEBRUIK AS JY

’N DIABEET IS NIE

IMMUNITEIT OPBOU

• Eet baie knoffel, yster (vleis, groen blaargroentes, eiers, bloubessies, olierige vis, neute, lentils), Zinc (Oesters, rooivleis, hoender, pampoensade, minder tee en koffie), Vit B12, Yogurt en baie vleis

INFEKSIES

• Drink daagliks heuning in tee, of in water – heuning kan jou van binne en buite genees – dit vernietig bakterieë

INFLAMMASIE

• Omega 3, 6 en 9 kapsules (baie belangrik)
• Drink 3 heel huisies per dag (anti-fungi, anti-septies en antibiotika) – passop vir verstik
• Sit warm kompressie op plek, hou daar vir 10 minute – vervang onmiddelik my ys-yskoue kompressie – Herhaal weer na ’n uur of wat totdat dit beter voel
• 1 x 2 liter water met 1 eetlepel borrie in, sit in yskas en drink op leë maag elke oggend.
• Eet rou uie

INSEKBYTE

• Pypolie opsit, Gooi koeksoda in water gemeng of suurlemoensap op (dit sal bietjie brand), Smeer met rou ui, Smeer salmonella olie aan
• Brand salmonella kerse
• Drink ’n heel knoffelhuisie of drink tonic water voor jy uitgaan in so ‘n gebied?

JEUK

• Smeer gewone seep aan of Koeksoda in water of Gemmerpoeier in badwater of vryf met rou ui of vicks
• Sykous gevul met rou hawermout pap – maak aan kraan vas en laat in bad hang

JEUKERIGE KOPVEL

• Eet baie olywe

KANKER (Voorkomend)

• Moenie kos braai op té hoë temperatuur
• Vermy vleis (medium to well-done) – maag, kolon en borskanker
• Drink Suurlemoen in louwarm water elke oggend op nugter maag

• Eet baie wortels, pampoen, knoffel, kiwi’s, aarbeie, vlasaad, bloubessies, en swartbessies, rooipeper , pomelo’s groen olie van olywe, boontjies, ertjies, lentils en helder en donkerblaargroentes, broccoli en brussels sprouts
• Verlaag kans deur groentee te drink met ’n bietjie sitrussap by (Lemoene- Vit C)
• Tamaties en waatlemoene moet by kamertemperatuur gestoor word – dit behou meer likopeen as wat dit in die yskas is.

• 1 x 2 liter water met 1 eetl borrie, sit in yskas en drink 3 x per dag vir voorkoming van Borskanker

• Eet Papaja vir kolon en servikskanker

KARSIEK OF SEESIEK

Drink naeltjietee

KATERAKKE

• Kry Vit A (Neute, salm, haring en tuna of Omega 3 kapsules) & C (Lemoene, suurlemoene en kiwi's)in vir katerakke en degenerasie en Eet baie groenpepers, swartpeper, mosterdsaad en tamaties, appels met groen skil, uie, tea, broccoli, groen druiwe, groenpruime, kiwi's en cocoa, Gebruik bloubosbessie-ekstrak met Vit E en drink rooiwyn 1 x per aand

• Hospitaal in Port Shepstone – verwyder katerakke binne 15min met stellaris masjien

KARKATJIES

• Glo dit of nie – 'n bietjie urine kan aangesit word

SEER KEEL

• Gorrel elke uur met sterk suurlemoensap

• Gorrel met 'n bietjie warm groentee of warm water gemeng met heuning

• Drink sage tee, Sweedse bitter

• Sluk Knoffelhuisie heel – passop vir verstik

• 1 x 2 liter water met Suurlemoen en Rooipeper, sit in yskas en drink gereeld

KNEUSPLEKKE(Soos na 'n val ens.)

• Smeer suurlemoen op

• Sit koue kompressie op vir 10 minute.

KOORS

Maak seker die persoon kan sy ken op sy borskas rus – indien nie – jaag hom dokter toe – moontlike breinvliesontsteking

Indien hy wel ken kan neersit:

• Sit persoon in bad vol louwarm water met 2 koppies bruin asyn in en voeg dan koue water stadig by totdat koors verdwyn (sal stink maar sal help) of

• Maak handdoek nat met louwarm water gemeng met bruin asyn en sit op persoon se hele lyf en kop totdat handdoek koud is - herhaal

• Waaier op lyf (nie die beste idee nie - kan verkoue aanbring)

• Gee koue drankies om te drink en komkommersap elke 2 minute.

• Gee Naeltjietee om te drink

KOORSSERE

• Sodra dit begin- sit dadelik tandepasta op en dit verdwyn

• As dit reeds oop en lelik is, smeer Vicks aan, Covosan by die Apteek (Uitstekend), Prep, suig aan suurlemoenskyfie, Smeer avokado op (vit B12 kort)

of vanilla essense

KOLIEK

• Lennon se Stuipdruppels of Witdulsies (gee 5 druppels met water)

• Sit creamsoda koeldrank in medisyne botteltjie nadat al die gas uitgeskud is en gee vir kleinding

• Vul bottel met swart rooibostee

KOLONKANKER

• 1 x 2 liter bottle water gemeng met 1 eetlepel borrie,sit in yskas en drink gereeld en drink baie tee

• Eet Brasiliaanse neute, baie vis, eet tamaties, witwortels, bruinrys, koring, appels, papaja's, sitrusvrugte en Oats

KOPLUISE

• Spoel kop vir lank af met onverdunde asyn, laat kop bietjie in asyn lê of sit mayonaise aan, sit kappie op vir 2 ure

KROEP

• Klein bietjie apelasyn in warm water – drink bietjie vir bietjie

KOORSBLARE

• Smeer Vanilla Essence aan net as sy kop uitsteek en daarna (Werk soos 'n bom), Suig aan suurlemoenskyfie, Eet rou, vars koorsblare maar hou so lank moontlik in mond

LAE BLOEDDRUK

• Eet licorice, Suurlemoen met sout, Rou beet gerasper, Drink milstout bier, Lennon se Witdulsies

LANGER LEWE

• Green tea

LEWERONTSTEKING

• Eet licorice, 1 eetl Engelse sout in water, 1 Suurlemoen in louwarm water op nugter maag, eet 2 tl olyfolie en ½ tl Rooipeper in louwarm water 2-3 keer 'n dag

LEWER

• Eet meer broccoli, blomkool en kool – dit stimuleer die lewer (mense wat baie drink kan dit probeer)

• Eet pomelos – die maak die lewer skoon, seldery en aspersies – dis 'n lewertonikum en licorice

LIDDORINGS

• Kry pleisters met gatjie in die middel – koop Krokasalf en smeer dik op aangetaste deel – sit pleistertjie op en maak toe met gewone pleister – los oornag. Die gedeelte sal heeltemal dood wees – krap nou mooi gelyk met skerp messie. Indien nog steeds seer – herhaal proses. (My skoonpa se probleme is

op ’n einde) MOET NIE GEBRUIK AS JY ’N DIABEET IS NIE
LIMFKLIERE SKOONHOU
• Drink ’n halwe suurlemoen in louwarm water 3 x per dag
LIPPE
• Afskilfer – sit pertroleumjellie aan en borsel saggies met ou tandeborsel
LONGKWALE
• Eet baie appels, uie, tea, broccoli, druiwe, cocoa, vis, skorsies, tamaties, pomelos (versterk asemhalingsorgane) en licorice
• Drink rooiwyn (slegs 1 ’n dag) of rooi druiwesap
LUSTELOOSHEID
• Eet Rooi voedselsoorte: Rooi appels, Tamaties, Pomelo’s, Waatlemoen
• Eet aspersies, bananas vir energie
• Drink groetee
• Vryf oorlobbe
MAAGKWALE
• Eet piesangs
• Vat sewe heel swartkorrels. Drink 1ste dag 3, 2de dag 4 ens. tot 7 klaar is. Los vir ’n week en begin weer.
• Sluk 1 rou eier elke oggend op leë maag – kan in melk gedrink word met vanielje geursel
• Eet licorice en Drink komkommersap
MAAGKRAMPE
• 1 x 2 liter water gemeng met 2 eetl Heuning met 1 eetl kaneelpoeier, sit in yskas en drink gereeld - genees maagpyn en maagswere en winde
• 1 x 2 liter water gemeng met 1 eetl gemmer, sit in yskas en drink gereeld
• Pietersielie by geregte (maagkrampe en slegte spysvertering)
• Gewoonlik werk dit as jy toilet toe gaan en sit tot dinge gebeur.
• Lennon se Wonderkroonessens (Uitstekend), Balsem Vita Wit, Peppermintdruppels
MAAGSERE
• Neem klein blikkie Zamboksalf en deel in 4 dele – rol in bolletjies en rol in icingsugar – sluk elke oggend op nugter maag en as dit baie erg is voor slapenstyd weer
• Drink 3 druppels Fryers Balsem of staaldruppels op 1tl suiker
• Yogurt 2-3 x per dag vir ’n paar weke lank

• Eet baie piesangs, pomelos, licorice en drink komkommersap of eet komkommers
• 1 x 2 liter water gemeng met 2 eetl heuning en 1 eetl kaneel, sit in yskas en drink gereeld - genees maagpyn en maagswere

• Drink elke dag ’n rou eier geklits (dit gee ’n voering in die maag) – kan met melk drink ens
• Drink ‘n ½ suurlemoen in louwarmwater 10 minute na etes
• Maagsweer wat bloei – Neem 30 violet blaartjies (nie african violets nie), kook in 450ml water, laat afkoel, dreineer en hou in bottel in yskas en drink 2tl vol elke oggend (kan dit nie bevestig nie – jammer)
• Drink gereeld Cranberry juice

MAANDSTONDES

• Neem ysterpille of (eet baie vleis, groen blaargroentes, eiers, bloubessies, olierige vis, neute, lentils) en Vit C (lemoene, suurlemoene, kiwi’s, pomelo’s) in,

MALARIA

• Nie 1 pil is 100% doeltreffend nie
• Slaap onder muskietnette wat met insekdoder behandel is
• Hou kinders skemer binne
• Dra langmouhemde en broeke, sokkies en skoene van na skemer af
• Smeer insekserende middels aan lyf wat uitsteek
• Gaasnette voor deure en vensters
• Waaier of lugreëling
• Brand spirale ens.
• Kinders onder 5 en swanger vroue moet liefs nie sulke areas besoek nie
• Gooi bloekomblare in vuur – hou muskiete weg

MANGELONTSTEKING

• Meng rooipoeier (NIE rooipeper nie)met aluinpoeier maak fyn en smeer aan mangels 3 x per dag

MASELS (Aansteeklik)

Simptome: Nies, loopneus, oë water, gevoelig vir helder lig, koors, hees, droë hoes – hou stil in donkerkamer – bevogtig die lug om hoes te verlig
• Meng suurlemoen met heuning in warm water en gee om te drink

MELKKOORS

• Pak koue koolblare op en hou dit in die bra en slaap daarmee – dit stink, ja!

MENOPOUSE

• Gebruik die kruid Swart slangwortel (black cohosh) (Apteek of gesondheidswinkel)
• Eet licorice, Soya, Magnesium, Kalsium en drink heuningbostee

MIDDELOORONTSTEKING

• Maak knoffel fyn en sit binne-in wattetjie – sit in oor
• 3 Druppels louwarm oordruppels, Lê met oor op warmwatersak

MIGRAINE

• Drink magnesiumpille en ’n kwart tl gemmer in water elke 2 ure

(Groenblaargroentes, sonneblom en pampoensaad, melk, all bran, bakbone, pasta en lentils)

• Gebruik die kruie "Koorskruid" of koorskruidtinktuur – dit verlig pyn, naarheid, braking en ligsensitiwiteit

• Meng 'n bietjie mosterd en asyn en sit dit tussen twee lappies en plaas dit op voorkop.

• Drink baie water

MOEG EN BEDRUK

• As jy konstant moeg is, laat jou toets vir glandular fever, anemia, diabetes, onderaktiewe tyroied

• Kan wees van 'n onderaktiewe skildklier – jou vel is vaal, droog en voel koud, jou arms en bene swel, jou spiere pyn en jy voel depressief

• Of dit kan wees omdat jy aan bloedarmoede ly – neem Lennon se Staaldruppels of ysterpille of hoenderlewer of eet vleis, groen blaargroente, neute, olierige vis

• Jy het dalk Rumatoiede Artritis (sien rumatiek en Artritis)

• Drink 'n Sjokolade melk skommel of drankie

• 1 Hardgekookte eier eet

• Eet pomelos, lemoene, suurlemoene, kiwi's, 1 hardgekookte eier, artappels en rys, mielies en piesangs

MONDSERE

• Krake, sere in die hoekies (Eet avokadopere of suurlemoen skyfie)

Jy kort Vit 12 (riboflavin)

NAARHEID

• Drink 'n tl suurlemoensap

NAELS

• Geel: Suurlemoen op watte op naels

• Wit kolle: Zinc (Oysters, rooivleis, hoender, pampoensade, te veel tee en koffie kan zink moeilik opneem)

• Brittle: Magnesium inkry (Groenblaargroentes, sonneblom en pampoensaad, melk, all bran, bakbone, pasta en lentils)

• Tuinnaels: Druk naels in 'n koekie seep sodat dit onder die naels vul – geen vullis in

• Papiersnye: Sit onderlaag op

NAGSWEET

• 1 x 2 liter bottel water met 1 eetl borrie in (Neem 3 x per dag) – dit voorkom sweet

• Drink ½tl rooipeper in warm water voor slapenstyd

• Drink Vital se Kelp pille

NAGMERRIES

• Sit soetruikende blomme in die kamer, drink kamilletee voor slapenstyd en moenie na skop-skiet en donker movies kyk nie – eerder romanse ens.

NEKPROBLEME

• Smeer stywe nek met Horse liniment (by apteke te kry)

NEUSBLOEI

• Sit koue kompressie op neus en hou kop agteroor of Knyp neus toe, neem Lennon se staaldruppels vir yster tekort en Vicks op neus vir moontlike allergieë

NIER-/PYP ONTSTEKING

• Sluk 4-6 heel knoffelhuisies per dag – passop vir verstik
• Drink 1 suurlemoen in glas louwarm water elke oggend op nugter maag
• Baie water drink en eet pietersielie, pomelos en aspersies

NIERSTENE

• Eet rou radyse op nugter maag
• Drink 6-8 glase water per dag en 4-6 heel knoffelhuisies per dag – passop vir verstik
• Drink 1 suurlemoen in glas louwarm water op nugter maag elke oggend4
• Lennon se Haarlemensies, Balsem Kopiva en Balsem Sulphiris gemeng – drink 1 tl daarvan elke oggend en aand.

ONTSTEKING

• Rooiwyn of rooi druiwesap kan gewasse en ontsteking teenwerk

ONVRUGBAARHEID

• VERMY KOFFIE!, Hou op rook!, Chill out – relax!, Eet minder proteiene, Drink minder en Gebruik liewers organiese kos en Eet Geel voedselssorte: Appelkose, Spanspek, pomelo, Lemoene, Suurlemoene, Mangos, Papajas, Perskes, Pynappels, Wortels, Pampoen, Botterskorsies, Suikermielies, nartjies en geelpepers

OOGPROBLEME (VOORKOMEND)

• Vit A en C is belangrik teen katerakke en gloukoma (Neute, salm, tuna ens. Omega 3 en 6 olies)
• Eet bloubosbessies of neem bloubosbessie-ekstrak
• Rooi/tranerige oë – eet lewer, mout-ekstrak, vars melk en eiers (Vit B te kort)
• SIG: Eet Groen voedselsoorte – Groen appels, Lemmetjies, Kiwivrug, Kool, Spinasie, Blaarslaai, Seldery, Komkommers, Broccoli, Aspersies
• Gebruik altyd 'n sonbril in die buitelug – veral teen UV strale en weerkaatsing wat 80% UV strale bevat – vensters, beton en water
• Hou op rook
• Diabete kan gloukoom kry

• Moeë oë – minder op rekenaar werk of TV kyk en eet groenblaargroente,

soja, knoffel, uie, bloubessies, druiwe en Neute (Vit A, B2, C en E)

OOG – INFLAMMASIE

• Sit 'n koue kompressie oor oë vir so 10 minute

OOG – VOORWERP IN (Stof ens)

• Gooi melk of oogdruppels in en kyk of dit help
• Trek boonste lid oor onderste lid
• Hou jou oë toe (Nou kyk ver boontoe, ver links, ver na onder, ver na regs en vorentoe. Maak oop jou oë – hopelik help dit.

OORWAS

• 1 tl warmgemaakte amandelolie in oor – lê oor op kussing met beskermingslappie op
• Daarna drup knoffelolie in oor en slaap met wattetjie in oor – herhaal tot oor reg is

OOR – INSEK IN OOR

• Hou lig voor oor – insek kan dalk uitkruip
• Gooi bietjie kookolie in oor – insek sal versmoor
• Spoel met louwater uit – gebruik spuitnaald

OOR – HARDE VOORWERP IN

• Draai oor na onder en trek oorlel in verskeie rigtings – dalk van item uit
• Indien nie – sit gom op vuurhoutjie – trek oorlel op en agtertoe – steek versigtig in tot op item – wag tot gom bietjie droog – trek versigtig uit

OORPYN

• Maak halwe ui in mikrogolf warm en sit lappie oor en hou teen oor – gaan lê met oor op kussing wat 'n lappie oorhet om oorwaks te keer
• Druk kwart knoffelhuisie fyn, sit in stukkie watte en druk in oor.
• Druppels van louwarm knoffelsap of uiesap kan ook in die oor gegooi word – fyn stukkies moet nie saam in oor in nie
• Drink bietjie rooipeper in warm water om binnekant te red

OSTEOPOROSE

• Kry kalsium en magnesium in (melk, kaas en room)

OUTISME

• Koop en gebruik Zinplex Magneplex (Magnesium)

PAMPOENTJIES (Aansteeklik)

Speekselklier opgeswel, koue, hoofpyn, verlies aan eetlus, pyn in nekkliere, geslagsdele pynlik

• Sit hitte of koue kompressies op
• Geen vleis of vetterige kos nie.
• Vars groente en vrugte

• Sluk 2-3 knoffelhuisies per dag maar sny dit in klein stukkies

PITSWERE

• Maak xxx minte nat en sit daarop en verbind – herhaal 2-3 dae

PLEISTERS AFHAAL

• Gooi baba olie op en trake dan af

PMS

• PMS en seer borste - eet aspersies
• Neem elke dag 'n Multivitamien wat Vit B6, B Complex, Magnesium, kalsium, Vit B6, E en Vit C bevat
• Evening Primrose Oil kapsules
• Silwerkersie (Cimicifuga racemosa) Verlig spanning, krampe, waterretensie en buierigheid
• Ligte oefeninge – probeer ontspan
• Eet baie pasta en hou op koffie drink in daardie tyd
• Drink baie water en groentee
• Neem 'n warm bad en drink pynpille

PROSTAAT-PROBLEME/KANKER

• Eet een porsie waatlemoen of pienk pomelo 'n dag asook rooikool en tamaties
• Gooi al 3 saam: Lennon se Haarlemensies, Balsem Kopiva en Balsem Sulphirus en neem 1 tl elke oggend en aand.

PSORIASE

• 1 Botteltjie gliserien, 1 botteltjie pers spiritis en 1 botteltjie gewone koeimelk – smeer op en laat staan oornag

REKMERKE

• Meng 4 tl koffie met 1 koppie Coconut Oil – bring tot kookpunt en laat afkoel. Smeer op rekmerke, verbind met sellofaan tot dit verminder.
• Doen oefening om spiere ferm te hou
• Eet baie lemoene of Kiwi's (gelykstaande aan 8 lemoene), proteiëne en kos wat Vit C & E bevat
• Vit E aanvullings, Vryf jou lyf met olyfolie en vit E olie
• Gebruik avokado-olie ment 7 druppels laventel olie en 5 druppels kamille olie en meng dan met kakaobotter
• Om rekmerke te voorkom: gebruik halwe koppie olyfolie, kwart koppie aalwynjel, inhoud van 6 Vit E kapsules, Inhoud van 4 Vitamien A kapsules – meng alles mooi saam – sit in yskas en smeer gereeld

ROOK ophou?

Eet baie Hawermout – sal jou lus demp

RUGPYN

• Postuur neuk jou rug op – sit regop en op stoele met reguit ruglenings – vermy

hoëhakskoene

• Gevaartekens: Pyn in boonste gedeelte van rug, Swakheid in bene – jy kan ewe

skielik nie meer loop, regop staan of trappe klim nie, koors, gewigsverlies, payne word erger snags, kan nie meer blaas beheer nie.

• Smeer met Horse liniment

• Soak jou voete in warm, seep water vir 10 minute en masseer dan met 'n room

RUMATIEK (Sien artritis)

• Rumatoiede Artritis – drink 3 glase sterk drank 'n week (nie as jy 'n alkolis is nie)

RUSTELOSE BENE

• Half tl. Bovril in water 'n uur voor slapenstyd

• 1 x 2 liter water gemeng met 1 tl rooipeper en 1 eetl gemmer, sit in yskas en drink gereeld voor slapenstyd

• Drink gemmertee

• Valerian wortel – los vir 8 uur op in water en drink

• Smeer kamferolie op bene

• Sny koffie uit

• Stress kan dit ook veroorsaak – bid, los jou probleme by Hom en gaan slaap rustig

RUSTELOOSHEID (Vit D tekort)

• Drink baie melk, eet kaas en room

• 1 Eiergeel per dag

• Gebruik Lewertraan

• Vir babas – vryf lyfie met druiwesaadolie

RUGMURG

• Masseer gereeld onder jou groottoon

SELLULIET

• Wat veroorsaak dit: Slegte dieet, min of geen oefeninge, ouderdom, stress en rook en KOFFIE!!!!

• Meng halwe koppie koffie met groot lepel olyfolie – vryf op en maak toe in plastiek vir paar minute – gebruik 2 x per week.

• Eet baie groenappels, bloubessies, avocadopere en rasberries, baie uie, chives, chillies, garlis, gemmer, mostert en parsly

• Droëborsel jou lyf opwaarts voor bad or stort anders help dit nie en drink baie water

• Hou gewig stabiel

SERE (Toonstamp (vel-af)

• Smeer Zincsalf aan – dit herstel wonde/sere

• Sit voet in skottel warm water met 1 koppie soutwater in – 'n half uur lank -

Haal uit en sny alle velle af (die soutoplossing het toon doodgemaak so nie te veel pyn nie), laat droog word, sit mercurachrome op – MOENIE toemaak nie

• Maak mengsel van 4 teesakkies in 'n liter kookwater – sit in yskas na afkoel en smeer op sere, snye, sonbrand, aknee ens.

SINUS

• 1 x 2 liter water met 1 eetl heuning en 1 eetl kaneel, sit in yskas en drink gereeld (Genees chroniese verkoue, hoes en sinusitus)

• Maak jou lewer skoon – 1 suurlemoen met halwe glas warm water op nugter maag elke dag

• ½ tl Rooipeper in louwarm water elke oggend (sinus hoofpyn)

• Kos met preserveermiddels is jou grootste sondebok. Sny dit uit (aanmaak koeldranke)

• Sny lemoene, melk, brood, kaas en sjokolade, uit dieet uit.

• Sit warm kompressies 3-5 x per daag op gesig

SKEERSEER

• 1 Eetl brandspiritis op 3 eetl melk of Prep – smeer op

SKILDKLIER – OORAKTIEF

• Hart klop vinniger, bloeddruk styg, sweet oormatig van baie warm kry, bewerig, moeg en groot eetlus maar verloor tog gewig. Starende oë is goeie kenmerk (Moontlik jodium te kort - kontak eers dokter)

SKILDKLIER ONDERAKTIEF

• Moeg, depressie, spierpyne, hardlywigheid, gewig aansit, koud voel, erge menstruasie, droë, harde hare, dik en droë vel, geswelde ooglede, diep stem, stadige hartklop, verlies aan gehoor, dik tong, vroegtydige grys hare, min belangstelling in intimiteit (Tiroksien pille – kort jodium – kontak eers dokter)

SKILFERS

• Smeer olyfolie op kopvel

SKOK

• Drink suikerwater of 'n bietjie rooipeper in louwarm water of 'n vars uitgedrukte suurlemoen in louwarm water

SKOUERS SEER

• Smeer Horse Liniment aan – by apteke te verkry

SLAAPLOOSHEID

• Mint in slaaie of in kookwater laat trek en drink voor slapenstyd, Lafentel op sakdoek, Drink kamilletee voor slapenstyd, Moenie skiet-skop- en donker movies kyk nie – eerder iets ligs en lekkers

SLEGTE ASEM

• Borsel en flos jou tande gereeld en borsel jou tong ook, Laat vrot tande regmaak, Gorrel met heuning gemeng met bietjie kaneel

• Eet seldery (dit raak van plaak ontslae), Sny brood uit jou dieet uit, drink suurlemoensap na etes, Tik 'n titseltjie vanilla essens op tong
• Drink Lennon se Wonderkroonessens elke oggend net om maag ook skoon en in goeie werking te hou.
• Koop "SPA tablette" by apteek

SLEGTE GEHEUE
• Omega 3,6 & 9 kapsules
• Ginkgo Bilopa (Uitstekend)
• Eet baie Appels,Piesangs,pere, wortels en patat
SLEGTE LIGGAAMSREUKE
• Vee witasyn, alkohol, apelasyn of koeksoda op areas wat gewoonlik sweet
• Drink Kelp pille
• Bad in water waarin 'n paar koppies tamatiesous gegooi is vir 15 min lank
SLAAPLOOSHEID
• Smeer laventel-olie onder voete
• Drink glas warm melk
• Drink kamilletee
• Eet vars mint of drink dit in koop water
SPYSVERTERING
• Yogurt - ongegeurd
• Eet spinasie, blaarslaai en komkommer, hawermoutpap, volgraan ontbyt, rosyntjies, rys, pomelos, papajas en piesangs
• ½ uur voor ete – 1 glas appelasyn in louwarm water
SLIM KINDERS
• Koop Omega 3, 6 & 9 (Smartfish ens.). Daar's baie op die mark.
SNORK
• Laat die persoon sy gunsteling liedjies sing voor hy gaan slaap – al sing hy hoé sleg
• 'n Paar druppels olyfolie in elke neusgat
SOOIBRAND
Probeer totdat een werk
• Lê snags meer op jou linkersy – moeiliker vir maagsuur om na slukderm te gly
• Drink 2 eetl skoon suurlemoensap of versapte rou artappel
• Drink kamilletee nadat jy geëet het
• Eet kougom
• Gemmerpoeier in louwarm water
• Eet 'n piesang of 'n appel
• ½ koppie water met sap van 1 suurlemoen en 1tl koeksoda
• ½ teelepel engelse sout

Om sooibrand in die toekoms te vermy gebruik:
• Drink elke dag Apelasyn in louwarm water 'n ½ uur voor ete
• Drink ½ suurlemoen in glas louwarm water na etes
• Drink 1 groot glas water as jy voel dit kom
• Gaviscon (baie duur)
SONBRAND

• Komkommersap aansmeer of smeer sommer versigtig met die komkommer
• Bad in koue water (so koud moontlik) vir 'n half uur
• Smeer iets soos "Super Freeze" aan en drink yskoue drankies
• Erge sonbrand – sit tiemie, roosmaryn en sage in 'n sakkie en gooi in die bad
• Smeer Groentee aan
SPATARE
• 1 Botteltjie martell brandewyn met 4 eetl vars heuning – neem 1 eetl elke oggend en aand
SPIERPYNE/KRAMPE
• Neem Magnesium pille (groen blaargroentes, Avo's, pampoen, sonneblomsade, melk, all bran, pasta, piesangs ens.)
• As dit in die been is, vat die tone en druk dit boontoe totdat kramp verdwyn
• Eet suurlemoen met sout voor slapenstyd
• Drink minder melk
• Vat Deepheat en meng met 'n pakkie Grand-pa poeier en vryf in op seer plek.
• Sit 'n warm of koue kompressie opsit
• Sluk elke dag 3-4 knoffelhuisies – passop vir verstik
• Drink elke dag 'n kwart tl Cayenne peper in louwarm water
• Drink sjokolade melkskommels
• Smeer met Horse Linament
• Week koolblare in warm water en sit 2x per dag op aangetaste deel
• Eet olywe – hou spiere soepel en gesond
• Vir spierspasmas in die rug en nek – eet selderye
• Staan op koue vloer
• Neem Vit C – dit help spiere herstel
SEER SPIERE
• Apelasyn in badwater
• Sit warm kompressie op en ontspan vir 'n ruk
STRESS/SENUWEES
• Kry 'n troeteldier wat baie aandag verg of iets om jou te laat ontspan
• Skud jou hande en bene, vat diep asemhalings
• Eet pampoenpitte by die handvol en advokadopere
• Drink Herbex Nerve Tonic (Apteke) of Lennon se Entressdruppels

• Drink aldrie gelyk (Kamille-, rooibos en swart tee)
• Minder suiker, geen koffie (kaffeien) en meer oefening
• Kry 8 ure slaap inkry
• Kry massering
• Drink zink pille of (Oesters, rooivleis, hoender, pampoensade) en yster pille of (vleis, groen blaargroentes, eiers, bloubessies, olierige vis, neute, lentils, olywe)
• Masser die holte onder die bal van die voet – die maag sit daar (senuwees) – net onder die voetsole – reg in die middel – klein kolletjie
• WAT STRESS AAN JOU DOEN: sweet, verdun beenstruktuur, rugpyne,

flabby waistline, omgekrapte maag, lelike hande, hoofpyn, maagswere, hartskade

STYWE NEK

• Neem Magnesium in of (groen blaargroentes, Avo's, pampoen, sonneblomsade, melk, all bran, pasta ens.)
• Smeer met Horse linament of kasterolie

STINKVOETE

• Gooi voetpoeier in binne-in die kouse en NIE in skoene nie of
• Smeer Mum room reukweerder aan voete vir 'n week lank

SWAK SPIERE (Vit B tekort)

• Eet baie vars groente en vrugte, melk en eiers, mout-ekstrak, lewer
• Vir uithouvermoë – drink bietjie bakpoeier in bietjie water
• Drink 'n koppie koffie 1 uur voordat jy gym – dit voorkom dat jy so gou moeg word

SWEET

• Drink 'n ½ tl rooipeper in louwarm water elke oggend en aand
• Drink kelp tablette
• Halwe tl Borrie in lou water in die oggende
• Kopsweet: (Vit D tekort) – drink baie melk, kalsiumpille, 1 eiergeel per dag, lewertraan

TANDPYN

• 1TL rooipoeier op tong met vrugtesap afsluk
• Warm of koue kompressie op wang
• Naeltjie op tand
• Vryf ys agter op jou hand en op vel tussen duim en wysvinger
• Maak knoffelhuisie fyn, sit in 'n wattetjie, maak klam met warm water en sit op tand
• 1 tl kaneelpoeier met 5tl heuning – sit op tand tot pyn verdwyn
• Lennon se tandpyn-druppels – op watte/op tand

• Tandverotting – drink baie tee
• Tandekry by babas – eet licorice

TAND/TANDVLEISE/ ROOI EN BLOEI EN TANDE RAAK LOS (Vit C tekort)
• Gebruik slegs Sensodyne tandepasta (bietjie duur maar dit werk)
• Drink 1 glasie rooiwyn elke aand (net 1)
• Drink vars lemoensap, eet lemoene, pomelo's, vars vrugte, groente en eet seldery om van plaak ontslae te raak
• Spoel jou mond 'n minuut lank met suurlemoensap uit.
• Eet 350g tamatiesap of neem 1 eetl tamatiesous – meng met water en drink
• Borsel tande en vlos gereeld
• Masseer tandvleise met jou vinger 2 x per dag
• Om water na etes te drink veminder die suur in jou mond met 61%

TANDVERROTTING
• Drink baie tee

TANDE WIT HOU
• Borsel met suurlemoen, sout en koeksoda (maak pasta en doop tandeborsel daarin)
• Sit bietjie lemoensap in koppie en spoel mond vir 'n hele minuut daarmee uit
• Borsel tande 1 x 'n week met bicarb of soda (bakpoeier)

TENDINITIS
• Drink 1 tl Borrie in louwater 3 keer per dag

TONGVERBRAND
• Sit suiker op

INFLAMMASIE VAN DIE TONG
• Neem yster in (vleis, groen blaargroentes, eiers, bloubessies, olierige vis, neute, lentils, olywe)

TOONSTAMPE (Sien Sere)

VEL / NAELS / HARE / LIPPE / VOETE ENS

AKNEE
• Glo dit of nie, smeer gereeld urine aan
• Koop zincsalf en smeer aan
• Vat eiergeel en smeer aan gesig en was dan af – doen dit daagliks

DROë/GROWWE VEL (Vit A tekort)
• Sit handeroom in jou handpalm – gooi 'n bietjie suiker op en vryf in jou hande
• Smeer avokadopeer in jou hande in – los tot droog en was af – smeer kanferroom aan
• 4 tl suurlemoen, 8 tl kookolie en 1½ tl heuning – gooi klein bietjie water by as dit te dik is en smeer aan.
• Vat 2 asperiene, meng dit met water, smeer aan en los vir 'n rukkie

• Neem zink pille (Oesters, rooivleis, hoender, pampoensade)
• Mash klomp aarbeie met 'n bietjie suurroom – sit op gesig vir 10 minute – Catherine Zeta Jones glo aan strawberries vir die vel.
• Vat 'n strawberry, sny dit in die helfte en vee jou gesig daarmee af voor jy dit afspoel

HARE

• Mash 10 strawberries en meng met mayonaise – masser in klam hare en los 10 minute voor jy dit shampoo

Avokado gemeng met mayonaise ook net so goed

HANDE EN VOETE - SKURF

• 4 tl suurlemoen, 8 tl kookolie en 1½ tl heuning – gooi klein bietjie water by as dit te dik is en smeer aan.

LIPPE

• Lippe wat afdop – smeer vaseline aan en skrop liggies met tandeborsel
• Seer, stukkende lippe – cranberry lipgloss

NAELS

• Geel naels – borsel met ou tandeborsel of druk suurlemoensap op watte en vryf oor naels
• Tuinnaels – druk naels in koekie seep sodat dit keer dat vullis daar inkom

OUDERDOMSVLEKE EN MERKE

• Sit gereeld Appelasyn op en los oornag
• Vat 'n halwe suurlemoen en 1 tl suiker en vryf oor die vlekke
• Op elmboë – sny suurlemoen in helfte en sit elmboë om elkeen vir 10 minute lank

POFFERIGE VEL

• Eet aspersies

PUISIES

• Rou puisie – sit dadelik tandepasta op – dit sal verdwyn
• Sit 'n bietjie apelasyn vir oornag op of rou uie
• Spons gesig met verdunde suurlemoensap

ULKUSSE

• Eet kool en sit kool op ulkus

VAGINALE ONTSTELING (EKSTERN)

• Smeer ongegeurde yogurt op branderige aangetaste deel
• Koop Covospor (Uitstekend)

VELKANKER

• 1 x 2 liter water met 1 eetl Borrie – sit in yskas en drink gereeld
• Eet baie olywe

VERKOUES

• Keer 'n verkoue as jy hom voel aankom anders kos dit jou baie geld
• Eet baie lemoene, suurlemoene, kiwis, pomelo's (Vit C)
• 1 x 2 liter water met 2 eetl heuning en 1 eetl kaneelpoeier in, sit in yskas en drink gereeld (Genees chroniese verkoue, hoes en sinusitus)
• Sluk 1 heel knoffelhuisie 2 keer per dag – passop vir verstik
• Rasper vars gemmer en meng met heuning en suurlemoen in water
• Baie yogurt – vekieslik nie-gegeurdes
• Smeer rand van bad met vicks – tap warm water in – hou deur toe – asem stoom in). Smeer vick op bors, rug, onder voete en klim in bad. Neem warm Medlemon. Trek warm aan as jy uitkom.(My seun oornag gesond geword)

VEROUDERING

• Gesonde geballanseerde dieet
• Drink Omega 3,6 & 9 kapsules elke dag (Lucky star se vis produkte)
• Eet minder suiker – dit verlaag elastien en kollageen in die vel en dit maak jou vel dof en verrimpeld
• Eet baie broccoli – dit verminder rooiheid van die vel in inflammasie deur sonbrand
• Hou op stress, mediteer – raak stil en doen niks vir 'n ruk
• Son of bewolk – die strale verouder jou vinnig
• Kry 'n troeteldier – dit hou mens jonk, lag baie, oefen baie en oefen jou brein
• Dra beskermende klere in die son – hoed ens. En gebruik 'n goeie sonskerm)
• Drink 1 tl Cayenne peper in louwarm water 3x per dag
• Was jou gesig, verdun heuning met 'n bietjie water en smeer op vel
• 'n Bietjie Nutmeg spesery in melk – elke oggend en aand
• Vit E en eet voëlsaad, 'n handvol almonds of neute per dag en pers voedselsoorte: Braambessies, Bloubessies en swartbessies Pruime, Rooi druiwe, Rosyntjies, Beet en Rooikool
• Eet soya kos, baie pampoen, komkommers, pomelos
• Sink en Yster pille
• 1 Eetl. Tamatiesous 3 x per dag of drink tomato cocktails
• 2 Baba asperine per dag
• Drink 4-6 glase water per dag
• Drink 1 Glas rooiwyn of rooi druiwesap per dag
• Drink groen tee-_ help die vel gloei, heel merke, beveg liggaamsreuke en help met vel uitslae
• Vat 'n suurlemoen, sny in helfte, sit bietjie suiker op en vryf dit op donker vlekker vir 'n paar minute – herhaal tot vlekke ligter is (1x per week)
• Mash klomp aarbeie met 'n bietjie suurroom – sit op gesig vir 10 minute – Catherine Zeta Jones glo aan strawberries vir die vel.

• Vat 'n strawberry, sny dit in die helfte en vee jou gesig daarmee af voor jy dit afspoel

VERSTUITE ENKEL

• Sit dadelik yspak op (in lappie toegedraai). Sit 'n rekverband op of net 'n verband – hou voet in die lug en rus vir 'n hele dag

VITILIGO (Wit vlekke op vel)

• Die peperien in swartpeper blyk die pigmentasie in die vel stimuleer en die vel verbeter. Drink 7 peperkorrels per dag

VOETE – SEER EN GEBARS

• Meng Blue Seal vaseline, gliserien en Johnson se babapoeier en smeer gereeld aan.

VRATJIES

• Vat dun suurlemoenskyfie – doop in asyn en sit pleister op – oornag – vervang elke 5 dae

• Kan Krokasalf (Apteek) opsit – gebruik pleister met gatjie in met gewone een

bo-oor – los oornag aan – indien vratjie heeltemal dood is – krap dit af met 'n messie – wees versigtig – Indien nog seer – herhaal. MOET NIE GEBRUIK AS JY 'N DIABEET IS NIE al het 'n diabeet dit al beproef en dit het gewerk

VRUGBAARHEID

• Eet olywe, knoffel

WATERPOKKIES (Aansteeklik)

Rooi kolletjies, dan puisies, blasies en rofies - Geringe koors, koue, pyn in rug en bene. Vomering en erge jeuk. Hou hande en naels skoon – moet nie krap!!!!!

• Lyfspons met sterk Koeksoda oplossing – nie bad nie

• Smeer olyfolie op vel

WATERRETENSIE

• Eet baie komkommer, blaarslaai ,spinasie, pietersielie en piesangs

WINTERSHANDE EN VOETE

• Drink halwe tl Cayenne peper in louwarm water elke oggend

• Smeer Lennon se Witdulsies aan

• As jy op 'n plaas bly en jy kan nie by die apteek uitkom nie, gebruik speensalf op aangetaste dele

• Week voete in mengsel van 1 eier, 1 koppie melk, en halwe suurlemoen en week. Versag

• Smeer Traxa salf op

• As dit wit geryp is gaan loop met jou voete daarin en smeer jou hande daarin – jy sal nooit weer wintershande kry nie

WINDE

• 'N Knippie bakpoeier in glas water

WONDE

• Genees wonde met heuning

• Rou wonde: Smeer zambuk salf op

WURMS

• Eet vir 3 dae net gerasperde wortels

• Lintwurm – eet vir 1 hele dag niks - week 10 pampoen-pittte in brandewyn en eet

• Ander wurms – rou knoffelhuisies

• Suurlemoen in heuning\pomelo-pitte

KOSSOORTE

AALWYN

Hardlywigheid, purgeermiddel, reining aarwande, cholesterol, arthritis

AARBEIE

Mooi hare en mooi vel

APPELS

Anti-oksidante, reinig tande en vernietig bakterieë, smeermiddel vir dermkanale, slegte spysvertering, sooibrand, mantelvliesbreek

APPELS, PIESANGS, PERE, WORTELS EN PATAT

Slegte geheue

ARTAPPELS

Laer bloeddruk

ASPERSIES

Lewertonikum, urieneweg oopmaak, PMS en seer borste

AVOKADO

holesterol beheer, bloeddruk af, geboortedefekte verhoed

BESSIES

Katerakke verhoed, kanker afweer, hardlywighedi verhoed, infeksie hokslaan

BLOMKOOL

Gewasgroei te inhibeer, immunstelsel te versterk, bloedarmoed (yster)

BONE

Goed vir diabete

Cholesterol lag hou, bloesuiker stabiliseer, bors en prostaatkanker verlaag, hartsiektes verlaag

BORRIE

Antioksidant, kolon- en velkanker

BROCCOLI

Kankerbeskermend

BRANDRISSIES

Sinus, maagswere, hartsiekte en beroerte verlaag

EIERS
Vit A, B6, B12, D, yster, zinc – een 'n dag sal nie skade doen nie
GEMMER IN WARM WATER
Beroertes en Artritis
GREEN TEA
Te drink: Anti-oudword, kanker, tandbederf
Buite opsmeer: Maak vel gloei, herstel vlekke, help met slegte reuke and verlig uitslag, sonbrand
GROENPEPERS
Verhoed katerakke
GRONDBOONTJIEBOTTER
Vol minerale en vitamiene en vreeslik heilsaam
HEUNING
Vel genesing, goed vir pragtige hare (meng heuning en olyfolie – sit op hare – los vir 10 minute en sjampoo)
Heuning nie vir kinders onder 1 jaar oud – kan botulinumbakterieë veroorsaal wat gitstowwe vrystel
KAFEIEN (KOFFIE/TEE)
Verminder risiko op suikersiekte, Parkinson-siekte en kolonkanker
Neem slegs 400mg (2 koppies tee en 2 koffie)
Red bull = 80mg, filterkoffie = 100mg, kitskoffie = 100mg, espresso = 90mg, tee = 50mg, kakao = 10mg

KELP PILLE
Oormatige sweet
KNOFFEL
Antibiotikum, verkoues, versterk imuunstelsel, diabetes, dood parasiete, gewrigontsteking, anti-fungi, anti-septies, koors, bloedreiniger, stabiliseer suurvlakke in maag, help met vrugbaarheid
KOOL
Jig, melkkoors
KOOLSAP
Seer keel, asma, brongitis, anti-kankermiddel
KOMKOMMER
Vit C, velreiniger, gout, arthritis, anti-inflamatories, maagsere, sooibrand, sap op sonbrand, koors – sap elke 2 minute
LICORICE
Longinfeksie, lae bloeddruk, niere, versterk lewer, bou hartspiere – kan tot vog retensie lei
MIELIES

Energie
MOSTERT
Stimuleer hartklop en bloedsirkulasie, anti-depressant, sit mostert poeier in 'n bak en sit jou voete daarin – help vir hoofpyne, bloedsirkulasie, verkoues
NAELTJIES
In tee vir depressie, bring koors af, vir see- of karsiek
NEUTE
Cholesterol verlaag, kanker, harsiektes
OLYWE
Goed vir vrugbaarheid, hou spiere soepel en gesond, smeer gewrigte, skilfers, jeukerige kopvel, velkanker
PATAT
Geheueverlies, diabetis, hart en kanker
PERE
Geheue, bene sterk hou
PIESANGS
Sooibrand, diarree, maagswere voorkom, hoë bloeddruk af en beroerte voorkom
POMELOS
Vit C, hartkop beheer, anti kanker, reiniger – spysverteringstelsel en niere, versterk asemhalingsorgane, gesonde vel, maak lewer skoon, bestry tandvleis
ROOIWYN/ROOI DRUIWESAP
Beroerte en hartsiektes, ingewande skoonhou. Een glasie rooiwyn goed vir die hart – 'n 2de een kan moontlik hoë bloeddruk en hartversaking aanbring
ROOIPEPER/CAYENNE
Skoon mooi vel, Hoë bloeddruk, Hartkrampe
Sinus hoofpyn, Maagsweer, Rumatiek
ROU UIE
Inflammasie stil, bloeddruk laer, cholesterol ho, cholesterol hoer
SUURLEMOEN

Vit C, Spysverteringstelsel, Antisuur, Sooibrand, Lewer skoonmaak, stimuleer metabolisme, Antiseptiese middle (seer keel), aambeie, nierstene, insekweerder (smeer op vel), rustelose bene, bloedreiniger, prostaatmoeilikheid, maag werk goed, spoel mond 1 minuut 'n dag – witter tande, haal plaak van die tande af, hart gesond hou, immunstelsel opbou, op inseksteke sit, koorsblare, verwyder ou vel selle en verlig donker vlekke
SUURLEMOEN IN WARM WATER
Beroertes, Maagswere, Blaas en Niere, Rumatiek, limfkliere skoon hou (selluliet)
SELDERY

Kalmerend, Yster en Vit AB & C, lewertonikum, hoe bloeddruk, niere, selderysop voor etes demp eetlus, spierspasmas – rug of nek ens..

TEE

4 Teesakkies in kookwater – laat dit trek, sit in die yskas – gebruik vir snye (wattetjie in tee vir 5 minute op wond), vir sonbrand – maak lap nat in mengsel en sit op brand

YSTER (Vleis, groen blaargroentes, eiers, bloubessies, olierige vis, neuter, lentils)

Stress, Energie, Blosende vel, Immuniteit opbou

ZINPLEX MAGNEPLEX Zinplex Magneplex

Outisme, aritmiese hartkloppings, asma, spanning, osteoposore, kroniese moegheid, hartaanvalle, hartsiektes, hoë bloeddruk, hoofpyne, hiperaktiwiteite, nierstene, beroertes verminder en PMS Help met spierkrampe, spanning, diabetes. Te kort aan magnesium kan lei tot hartkloppings, hartaanvalle, osteoporose en artiritis.