

Die Natuurlike Manier Om Verkoues En Griep Te Bekamp

asook andere Seisoenkwale

Uitgegee deur
**Die Suid-Afrikaanse Vereniging vir
Natuurlike Gesondheid**
Posbus 39556, Bramley 2018

INDEKS

DIE NATUURLIKE MANIER OM VERKOUES EN GRIEP TE BEKAMP ASOOK ANDER SEISOENKWALE

	Bladsy
Adenoïde.....	9
Agterneusgedrup.....	5
Algemene Aanwysings.....	11
Asma/Asma hoes.....	6, 7
Blaasontsteking.....	9
Brongiale hoes.....	7
Brongitis - akute / chroniese....	7
Droë hoes.....	7
Geblokkeerde Neus.....	5
Gorrelmiddel.....	9
Griep.....	4
Herstelling.....	9
Hooikoors.....	6
Hoes brongitis.....	6
Hoes.....	8
Hoofpyn.....	5
Katarr.....	4, 5
Keel.....	8
Kinkhoes.....	8
Koorsigheid.....	10
Kopgriep.....	4, 5
Kouevoete.....	10
Kroep.....	8
Larigintis.....	8
Mangelonsteking.....	8, 9
Neuskatarr.....	5
Oordruppels.....	10
Oorpyn.....	10
Opknapper.....	10
Seerkeel.....	9
Siekte herstel.....	10
Sinusitis/hoofpyn.....	5, 6
Stem verlies.....	8
Verkoues - voorkoming van.....	3, 4
Voedselaanvullings.....	4
Weerstand verhoging.....	3
Wintershande/voete.....	9, 10
Ysteraanvulling.....	10

HOE OM DIE MEESTE NUT UIT HIERDIE BROSJURE TE KRY

Hierdie brosjure gee 'n samevatting van 'n aantal natuurlike huishoudelike geneesmiddels wat deur geneesherre op die proef gestel is en aanbeveel word. Geen pil of drankie sal alle kwale genees nie. Verskillende kwale vereis dikwels verskillende geneesmiddels; soms is dit nodig om meer as een middel te gebruik. Om nie met die resultate teleurgesteld te wees nie, moet u asseblief die aanwysings lees en noukeurig volg. Besoek altyd eers 'n dokter en laat u klagte ondersoek. In die geval van chroniese kwale moet geen kitsgenesings verwag word nie; met 'n bietjie volharding van u kant, kan u egter uitstekende resultate verkry.

Die aanbevole middels word op groot skaal aangewend deur duisende mediese praktisyns en homeopate dwarsoor die wêreld, wat die oorsake onderliggend aan die simptome behandel en nie slegs die simptome nie.

Tensy anders aangedui word, bestaan al die middels, vitamieë en opknappers uitsluitlik uit natuurlike bestanddele - hulle is maklik om in te neem en dit het geen nuwe effekte nie.

U sal verbaas wees hoeveel gesonder u en u gesin sal wees as u natuurlike geneesmiddels gebruik.



GOEIE RESULTATE

Die beste resultate word verkry deur 'n geneesmiddel met gereelde (ritmiese) tussenposes te gebruik. Dit is uiters belangrik.

Druppels behoort 5 tot 10 minute voor maaltye in ongeveer 'n kwart glas loutewarm water met klein teugies ingeneem te word.

Poeiers en suigpilletjies moet vir snelle en doeltreffende opname onder die tong geplaas word om op te los. (Een mespunt staan gelyk aan 'n kwart klein teelepeltjie.)

Kruietablette moet liefers gekou en dan met 'n bietjie water gesluk word.

Tees moet gemaak word soos op die etikette aangedui word, deurgegiet word en met klein teugies gedrink word.

SWAK RESULTATE

Tabak, warm speserye, sterk koffie en alkohol verminder die uitwerking van homeopatiese middels; moet dus nie 'n middel inneem as u nog een van hierdie smake in u mond het nie.

As u die middels op 'n lukrake wyse gebruik, sal u nie dieselfde goeie resultate verkry as wanneer u hulle met gereelde tussenposes inneem nie.

As u al die aanwysings gelees en noudeset opgevolg het, sal u - mits die diagnose korrek was - baie baat vind en uitstekende resultate behaal.

VERKOUES EN GRIEP, DIE VOORKOMING VAN

Hoe om u immuniteit te verhoog

Ons vel is vol porieë wat soos hortjies werk om die liggaams temperatuur konstant te hou. As ons te warm kry dan gaan hulle oop, en as ons te koud kry, weer toe. Hierdie "temperatuur reelende hortjies-organisme" werk nie altyd so goed soos hy moet nie, as gevolg van 'n gebrek aan bewustheid en 'n negatiewe houding ten opsigte van die lewe. Dan kry ons letterlik verkoue deur die koue 'n geleentheid te gee om die liggaam van buite af deur ons vel binne te dring. Veral as die liggaam warm is na 'n bad of natgesweet is, kan warmte verlies ongemerk intree en 'n verkoue veroorsaak, veral by kinders.

Om 'n groter weerbaarheid teen verkoues te verkry, moet ons hierdie "temperatuur reelende sisteem" aktiveer, en nie slegs deur meer bewus te raak van ons omgewing nie, maar deur van tyd tot tyd 'n warm stort af te wissel met 'n koue stort of bad. (Om sodoende ons sweetgaatjies, die liggaam se vernaamste temperatuurreelings organisme, te stimuleer om beter te funksioneer).



Die Moet's en Moenie's van Voedsel

Enige katarrale en verwante (bors-) aandoenings word deur die mens se dieet beïnvloed. (Voedselsoorte kan in 'n slym vormende en 'n nie-slymvormende groep verdeel word, wat die liggaam se verdedigingstelsel onderskeidelik in die wiede ry of aanhelp.

Moenie's: Melk, vleis, suiker, geraffineerde stysels, koeldrank, vetterige/gebraaide kossoorte en 'n ooreiste lewer is geneig om 'n katarrale aandoening te veroorsaak. Pas dus op vir hulle ! Sout moet matig gebruik word.

Moet's: Vars groente, vars of gedroogde vrugte, joghurt, maaskaas in 'n dieet wat min rooi en vet vleis bevat, word aanbeveel. Druiwesap en water het 'n reinigende uitwerking op die sisteem.

Verkoues en Griep, Voorkomende Voedsel aanvullings

Vitamien A versterk die slymvliese en verhoog sodoende ons weerstand teen infeksie.

Bronne: Vitaforce Carotene A - kapsules of Heilbotlewertraankapsules, wat van heilbottraan gemaak is en natuurlike vitamien A en D bevat. Vir 'n toereikende vitamien C - inname is die koubare, natuurlike Vitaforce Acerola 100 mg- en 300 mg- tablette ideaal - kinders hou daarvan. Maar let daarop dat vitamien C net 'n basiese voedselaanvulling is by die behandeling van verkoues. Dit moet nog aangevul word met die homeopatiese middele wat in hierdie brosjure genoem word.

Die eeue-oue knoffel - of knoffel-en-pieterselie-ekstrak in Vitaforce kapsulevorm het 'n antibiotiese uitwerking en moet in gedagte gehou word as 'n voorsorgsmaatreël, veral vir mense wat geneig is om borsverkoues te kry; dit kan saam met Vitaforce-heilbottraankapsules gebruik word.

Natuurlike Geneesmiddels en Opwekkers wat ons Weerstand teen Verkoue Verhoog

Kinders en ouer persone wat maklik verkoue kry, word aanbeveel Meteoreisen/Phosphor/Quarz (Wala) te gebruik- 10 suigpilletjies smôrens en saans - of **Ferrum Phos 6X** (1 tablet 3 maal daaglik).

Hagebutten Sanddorn - Elikser van Weleda is 'n uitmuntende opwekker vir mense van alle ouderdomme; dit bevat natuurlike vitamien C van roosbottel en sanddorn.

VERKOUES EN GRIEP

VERKOUES

Die ideale middel vir koorslose verkoues is:

Ferrum Phos. Comp. pilletjies (Weleda). Kinders gebruik 4 pilletjies elke 2 uur. Volwassenes gebruik 8 tot 10. Laat onder tong smelt vir die beste opname.

Agropyron (Wala) kan as tweede moontlikheid geneem word. Neem 10 pilletjies 3 of meermale daaglik en laat onder tong smelt.

Allium Cepa D3 blyk verkoues baie doeltreffend te laat opdroog - 3 maal daaglik 10 druppels in water voor maaltye.

Vitamien. Vitaforce-heilbottraankapsules verskaf die nodige natuurlike vitamien A en D en Acerola-tablette vitamien C.



Versorging tydens Verkoues

Gaan vroeg slaap; neem 'n warm drankie van suurlemoensap met heuning, of appelsyn en heuning; neem 'n warm bad en 'n koue stort voor slaaptid, en neem die bogenoemde middels. Teen die oggend sal u verkoue oor sy ergste wees. Skakel alle swaar gebraaide kossoorte, geraffineerde stysels en suikers uit.

Kyk ook "Katar".

GRIEP

Griep word gekenmerk deur koors en koorsige warm en koue bewerasies. Die bekendste en gebruiklikste middel wat ons aanbeveel is:

Infludo (Weleda)

Neem 10 tot 20 druppels in 'n glas warm suurlemoensap en heuning sodra die simptome verskyn. Infludo verdryf die griepaandoening deur die liggaamstemperatuur effens te laat styg en sodoende die liggaam se eie verdedigings-meganisme in werking te stel. As Infludo betyds gebruik word, sal dit die infeksie in bedwang hou en verdere komplikasies verhoed. As die griep verwaarloos is, moet 8 druppels Infludo daaglik met een uur-tussenposes dwarsdeur die dag gebruik word. As u 'n hoë koors het, gaan bed toe en sweet dit uit. U sal binne 'n paar dae beter voel.

Infludo kan 2 tot 3 maal per uur aan kinders gegee word, maar slegs 4 druppels. Vir kinders wat nog baie jonk is, beveel ons Ferrum Phos D6 Comp -pilletjies (Weleda) aan.

KOPGRIEP

Gelsemium D6-druppels by die Infludo gevoeg

As die griep die senuweestelsel aantast, kan Gelsemium D6-druppels by die Infludo toegevoeg word. Gelsemium Comp.-pilletjies (Wala) kan ook gebruik word. Laat 10 pilletjies elke uur onder die tong smelt, benewens die Infludo.

Vir aanbevole vitamienaanvulling, kyk "Verkoues". Vir na-griep-behandeling, kyk "Herstel na siekte." Vir voorkoming van verkoues en griep, kyk bl. 3.

HOOPPYNE AS GEVOLG VAN VERKOUEN

Silicea Comp. (Wala) - pilletjies

Veral aanbeveel vir mense wat geteister word deur 'n stekende hoofpyn as gevolg van sinus of selfs blootstelling aan die son.

Neem in ernstige gevalle 10 pilletjies elke halfuur of anders 10 pilletjies 3 maal per Dag.

KATAR EN AANVERWANTE AANDOENINGS

NEUSKATAR

Om te verhoed dat dit chronies word, hou by 'n ligte dieet soos op bl. 3 en 4 uiteengesit is, en gebruik daarbenewens:

Sambucus Comp-druppels (Weleda)

Dit word aanbeveel as 'n voortreflike middel teen katar en aandoenings van die hooikoorstipe. Neem 10 druppels in 'n bietjie water 3 maal daagliks op 'n leë maag.

Agropyron (Wala) is 'n alternatiewe middel teen katar van die neus.



GEBLOKKEERDE NEUS

Schnupfenroom (Weleda) (Katarroom)

Hierdie uiters nuttige katar-kruieroom maak die neuskanale oop sodat kind of volwassene vryelik kan asemhaal. Word aanbeveel vir rustige slaap. Gebruik vir klein babatjies.

Nasenbalsam Mild (Wala), 'n sagter werkende katarroom.

Albei romme is in 'n buis met 'n nou tuit, wat ingesteeek word in die geblokkeerde neuskanaal en 'n dun lagie room agterlaat. Die neus word dan van die kant af gedruk om die room te versprei.

Olbasolie

Dit kan uitwendig aangewend word of gebruik word as 'n stoombadinasemingsmiddel om benoude bors of geblokkeerde neuskanale te verlig. 'n Paar druppels op die kopkussing sal verseker dat die neuskanale gedurende die nag oop bly.

KRONIESE KATAR, VERKOUES, AGTERNEUSGEDRUP

Dit kan 'n baie irriterende toestand wees en dit is belangrik om deur te dring tot die wortel van die kwaad, wat dikwels in 'n ooreiste of swak funksionerende metaboliese sisteem geleë is. Daarom stel ons voor dat u Hepatodoron (Weleda) gebruik benewens die Sambucus Comp. (Weleda).

Hepatodoron-tablette (Weleda)

Hierdie geneesmiddel knap die lewer op en dit werk oormatige slymvorming teë. Neem 1 tablet voor maaltye oor 'n tydperk van 2 tot 3 maande. Skakel daarbenewens oor na 'n ligter dieet. Kyk bl. 3.

Roosmaryn-badmilk

Dit versterk die hele verdedigingstelsel. Voeg 1 eetlepel by 'n skoon bad (nadat u gebad het) sodat die vel die roosmarynessens ten beste kan benut. Ons beveel aan dat u 1 tot 3 maal weekliks 'n 20 minuut-oggendbad neem en u daarna met 'n growwe handdoek droogvryf en warm toemaak.

'n Roosmarynbad werk uitermate versterkend op die gestel en is 'n goeie afweermiddel vir verkoues.

SINUSITIS

Kyk eers na u dieet - die daaglikse inname van oormatige hoeveelhede *melk, suiker, geraffineerde stysels, vleis, eiers, lekkergoed of koeldranke* kan die oorsaak wees. Om verstopte sinusse te dreineer, neurie 'n hoë noot oor en oor.

Die trilling moet gevoel kan word as u vinger op die wangbeen en voorkop (frontale sinusse) gehou word. Hierdie geneurie laat die slym loskom. Die volgende geneesmiddels word voorgestel:

Sambucus Comp-druppels (Weleda)



'n Baie geslaagde en dikwels gebruikte middel teen sinusitis. Neem 10 druppels 3 maal daaglik voor maaltye in 'n bietjie water, vir 2 tot 3 weke as die aandoening chronies is.

SINUSITIS MET WATERIGE GEVOEL IN DIE KOP

Agropyron Comp-pillettjies (Wala)

Neem 7 tot 10 pillettjies elke half tot 2 uur oor 'n langdurige tydperk benewens die Sambucus Comp druppels.

SINUSITIS MET SENUWEEPYNE IN DIE KOP

Silicia word veral aanbeveel as iemand geteister word deur 'n stekende pyn in die kop as gevolg van sinusse of selfs blootstelling aan die son. Neem 7 tot 10 pillettjies elke half tot twee uur en laat onder die tong smelt. Die Silicia maak die kop helder en werk pyn teë; **Myristica/Sebifera** is ook besonder doeltreffend in gevalle van ettervormende ontstekings en pyn.

Oleum Rhinale (Weleda) (neusdruppels)

Hierdie homeopatiëse neusdruppels is voortreflik vir chroniese en pynlike sinusontstekings en maak die kanale oop. Neem 2 druppels 3 maal daaglik in elke neusgat.

Olbasolie

Hierdie natuurlike kiemdoder kan uitwendig aangewend word op die voorkop of wange om pynlike verstoppings te verlig.

Deur bostaande middels te gebruik, kan onaangename en dikwels vrugtelose operasies aan die sinusse in die meeste gevalle vermy word - probeer hulle dus gerus !

HOOIKOORS

Hooikoors is die gevolg van die oorgevoeligheid van die slymvliese. 'n Spesiale preparaat, Gencydo (Weleda), wat van suurlemoenekstrak gemaak word, blyk 'n gunstige uitwerking op hierdie toestand te hê.



Vir die oë; Gencydo-oogdruppels (Weleda)

Wend 1 druppel twee maal daaglik of meer dikwels aan in elke oog. Dit beëindig die irritasie.

Vir die neus: Gencydo-salf (Weleda)

Wend die salf snags as voering van die binnekant van die neusholte aan.

Gencydo-verdunning

Kan gesproei word, volgens gedetailleerde aanwysings - moet in die oggend aangewend word.

Intern: Alumen/Chromicum Comp druppels (Weleda)

10 druppels 3 maal daaglik in 'n bietjie water of Sambucus Comp-druppels (Weleda).

CHRONIESE HOOIKOORS

Gencydo 1 persent - 3 persent ampulle

Op sy doeltreffendste in die geval van nie te maer pasiënte en moet 2 tot 3 maal per week onderhuids tussen die skouer blaaië aangewend word. Vra u geneesheer.

Vitamiene

Vitaforce Carotene A -kapsules help baie om die gevoeligheid van slymvliese teë te werk. Heilbottraankapsules kan ook geneem word.

HOES EN BRONGITIS

By die behandeling van 'n hoes is dit belangrik dat 'n deeglike diagnose gemaak word. 'n Middel teen 'n droë hoes sal nie noodwendig 'n brongiale hoes verhelp nie ! Lees dus die aanwysings baie noukeurig.

Vitamien-voedselaanvullings

Heilbottraankapsules is gewoonlik saam met knoffel-en pieterselie-kapsules 'n groot help in die teëwerking van asemhalingsinfeksies.

ASMATIESE HOES

Pulmonium-hoesstroop (Wala)

Vir 'n asmatische hoes met veel slym. Neem in ernstige gevalle 1 teelepel elke uur of 1 desertlepel 3

maal per dag - dit gee verbasend baie verligting. Probeer in hardnekkige gevalle Petasites Comp cum Quercus (Wala) in die oggend en Petasites Comp cum Veronica (Wala) in die aand - 10 pilletjies op 'n keer. Asmatiese kinders vind baie baat daarby om hierdie twee homeopatiese preparate gereeld te gebruik oor 'n tydperk van 6 tot 8 weke.

BRONGIALE HOES

Weleda-hoesselikser

Werk strelend en heilsaam in op daardie borshoes met sy slymafskeiding. Kinders hou daarvan. Doel-treffend en ekonomies, en is van ses verskillende geneeskragtige kruie gemaak.

Brongiale Tee (Sytra-tee)

Dit is 'n treksel wat u self kan maak vir 'n borshoes en moet met heuning of bruin suiker gedrink word. Dit is goedkoop en doeltreffend. 3 tot 4 koppies daagliks.

Ernstige Brongitis (met koors)

Bly in die bed; die volgende middels word aanbeveel:

Pneumodoron I en II (Weleda) Inwendig

Gebruik Pneumodoron I en II *om die beurt* elke 1 tot 2 uur, 10 druppels in 'n bietjie water. Dit kan verhoed dat die siekte erger word en u kan binne 24 uur beter voel, as die middel al in die heel vroeë stadiums gebruik word. Begin deur Pneumodoron elke 1 tot 2 uur toe te dien en verminder dit deur 8 druppels slegs, 4 maal daagliks in 'n bietjie water te gee. As die pasiënt na 4 tot 5 dae nog nie beter is nie, roep die dokter in. Die gebruik van die preparaat versterk die gestel om die siekte te oorkom, en die kans dat dit sal hervat, word minder. Let daarop dat u Pneumodoron I en II om die beurt gebruik - dit is baie belangrik, en moenie vergeet heilbottraan- en knoffel-en-pieterselie-kapsules te neem nie.



Petasites Compound Forte-pilletjies (Wala)

Kan gebruik word as die aanval nie kwaai is nie of amper verby is; laat 10 pilletjies elke 2 uur onder die tong smelt.

Plantago Compound-salf (Wala) Uitwendig

Smeer hierdie salf op die bors en bly warm. Waardevolle middel vir jong kinders sowel as volwassenes. As vars geperste uiesap op die borsbeen (sternum) gevryf word, sal dit ook help om die kongestie te verminder.

Asem stoom van stoombad met Olbasolie in; 'n paar druppels in 'n bak kokende water sal baie verligting gee.

Sytra-tee en Weleda-hoeselikser

Kan saam met voorgaande gebruik word om die hoes te bestry.

CHRONIESE BRONGITIS



Pulmonium LA-druppels (Wala)

Word aanbeveel vir chroniese gevalle.

Neem oor 'n lang tydperk 3 tot 4 maal elke dag 10 tot 20 druppels in 'n bietjie water.

Dit help ook vir 'n hardnekkige rokershoes.

Petasites Comp Forte- pilletjies (Wala)

Vir kinders wat aan brongitis onderhewig is.

Dit kan toegedien word voordat daar enige teken van koors is en om te verhinder dat die aandoening hervat. Neem 10 pilletjies 3 maal per dag, saam met Prunuseisen (Wala) as die kind nog swak is van 'n vorige aanval.

Dit is ook bekend dat Pyrite D3 die lugpype versterk. Kyk ook "Voorkomende voedselaanvullings,".

DROË HOES

Kinders is veral soms geneig om almal wakker te hou en ons geduld te beproef met hulle voortdurende droë gehoës. Hou die lug in die kamer vogtig deur water te kook. Beproefde geneesmiddels is:

Spiritus contra Tussim druppels (Weleda)

Bedoel vir 'n droë irriterende hoes wat in die nag erger word.

Neem 10 tot 15 druppels in 'n bietjie water, met tussenposes van 1 tot 2 uur. Die vinnige uitwerking hiervan maak 'n ongesteurde nag se slaap moontlik. 'n Ander moontlikheid is om 3 maal per dag 5 tot 8 druppels Pertudoron No. II (Cuprum aceticum D3) te gebruik.

Pastilli Salvia -tabletjies (Wala)

Hoestabletjies met 'n aangename smaak en strelende uitwerking, vir seer kele, hoese, laringitis, ens. - 'n ware staatmaker, veilig vir kinders.

KROEP

Bryonia/Spongia comp.

Gee 5 tot 8 druppels om die halfuur in 'n bietjie water en laat in klein teugies drink.

Belangrik: Droë lug kan uiters irriterend wees en dit help altyd om die lug te bevogtig deur 'n kokende ketel in die pasiënt se kamer te plaas. U sal verbaas wees van hoeveel waarde dit is !

KINKHOES

Dit is 'n normale kindersiekte, maar al is dit die moderne neiging om dit met voorkomende inspuittings te onderdruk, blyk dit dat kinders wat die behandeling ontvang het, dit baie moeilik vind om die kinkhoes af te skud as hulle dit dan wel kry.

Weleda Pertudoron-druppels help die pasiënt om dit te bowe te kom. As hulle **Pertudoron I en II** gegee word - van 3 tot 5 druppels elke 2 uur in afwisseling, in 'n bietjie water - sal die aanval soms eers in sterkte toeneem en dan geleidelik al hoe ligter begin word. Gee hierby ook nog **Sytra-tee**.

KEEL

VERLIES VAN STEM EN LARINGITIS

Pyritis D3 - tablette (Weleda)

Aanbeveel vir mense wat 'n gevoelige keel het. Neem 2 tot 3 tablette 3 maal per dag voor maaltye. Tegelykertyd 'n middel teen die verlies van stem en word baie gebruik deur onderwysers en akteurs.

Agropyron Comp-piljetjies (Wata)

Uitmundend vir laringitis. Neem 10 piljetjies elke 1 tot 2 uur; laat vir die beste resultate onder die tong smelt.

SEER KEEL

Dit kan maklik verwar word met mangelontsteking, wat gewoonlik met koors gepaard gaan. Vir 'n seer keel beveel ons die volgende preparate aan:

Pastilli Salvia-tabletjies (Wala)

Suig na behoefte wanneer nodig - baie aange naam om te gebruik. Dit help ook vir 'n prikkelende hoese, heesheid en die verlies van stem.

Pyrites/Zinnober-tablette

Aanbeveel as daar 'n bietjie koors is, 1 tot 2 tablette om die 2 uur (Kyk ook "Mangelontsteking")



ERNSTIGE MANGELONTSTEKING

In alle ernstige gevalle, veral by kinders wat baie jonk is, sal 'n nat warm kompres met Bolus Eucalyptus Comp-poeier (Weleda) groot verligting bring. Bedek nek tot by kakebeen, verseël verband met plastiekbedekking. Mangelontsteking kan dui op spysverteringsprobleme - probeer om nie die gestel met eiers te oorbelaas nie - nie meer as 1 tot 2 per week en om hardlywigheid te vermy.

Bolus Eucalyptus Comp-gorrelmiddel (Weleda)

'n Gorrelmiddel om pyn te verlig en herstel te bevorder. Veilig vir kinders aangesien dit gesluk kan word. In die geval van babas wat nie medisyne kan inneem of kan gorrel nie, is gevind dat dit met groot welslae as 'n nat kompres aangewend kan word.

Apis/Belladonna-druppels (Weleda) (inwendig gebruik)

Neem 10 druppels om die 2 uur; wissel af met Zinnober D6, 1 tablet, of, in die geval van ettervorming, Mercur Cyanatus D4, 5 tot 8 druppels.

Zinnober D6-tablette (Weleda)

Neem 1 tablet elke 2 uur in afwisseling met Apis/Belladonna. Baie goeie resultate kan verwag word.

CHRONIESE MANGELONTSTEKING

As iemand aan chroniese Mangelontsteking ly, is dit dikwels die moeite werd om na sy dieet te kyk, veral in die geval van kinders wat moeilik verteerbare kossoorte soos eiers in hoeveelhede van meer as 1 tot 2 per week eet; dit kan tot 'n toksiese toestand lei, wat dan as chroniese mangelontsteking

vorendag kan kom. Kyk dan ook na die dieet, benewens die volgende voorgestelde middels:
Algemene Behandeling: **Tonzolyt**, 'n homeopatiese preparaat; neem 1 tot 2 tablette 3 maal per dag voor maaltye. Ideaal vir diegene wat moet gaan werk, want dit is maklik om in te neem. Neem, benewens Tonzolyt, ook **Zinnober D20**, een tablet soggens en saans drie maande lank, en gorrel gereeld met 'n mengsel van **suurlemoensap** en **Bolus Eucalyptus Gorrel-middel**, dit sal uitstekende resultate oplewer en maak dikwels 'n operasie onnodig.

ADENOIDES

Algemeen by kinders, maar moet deur u geneesheer bevestig word.

Barium Comp-poeier (Weleda)

Neem dit oor 'n tydperk van 6 weke een mespunt 3 maal per dag voor maaltye. U kan uitstekende resultate verwag. Kyk ook "Die Moet's en Moenie's Van Voedsel,"

HERSTEL NA 'N SIEKTE

Die volgende produkte word sterk aanbeveel vir 'n spoedige herstel na 'n siekte:

Schlehen (Blackthorn) (Weleda)

'n Opknapper wat lekker smaak en die lewenskragtigheid teruggee. Dit reinig die bloed en gee nuwe gesondheid na operasies.

Dosis: 2 tot 3 teelepels, 3 maal per dag.

Floradix-elikser (Salus)

Ryk aan yster en natuurlike vitamieë en word aanbeveel vir bloedarm en bleek kinders, en volwassenes wat ly aan bloedarmoede en 'n gebrek aan energie het.

Bio-Strath

Ryk aan vitamien B's en tot groot hulp vir mense wat antibiotika gebruik, wie se spysvertering swak is of wat in senuspanning verkeer.

Naehrkraftquel-(Irocal) tablette (Weleda)

Dit bevat kalsium en yster in 'n natuurlike verbinding en gee weer kleur aan bleek wange. Veral vir jong kinders goed, want dit stimuleer die aptyt. Baie sterk aanbeveel. Neem 3 maal per dag 'n half tablet tydens maaltye.

Meteoreisen/Phosphor/Quartz-pilletjies (Wala)

Dit word veral aanbeveel vir mense wat griep of brongitis gehad het en aan uitputting ly. Dit werk ook voorkomend. Laat 3 maal per dag 5 tot 10 pilletjies onder die tong smelt.

Heilbotlewertraan

Dit is altyd goed om gedurende die winter 2 tot 3 kapsules Vitaforce Heilbotleweraan te gebruik, om 'n herhaling van verkoues en brongitis te voorkom. As dit tydens die siekte gebruik word, sal dit die herstel bespoedig indien dit met Vitaforce knoffel-en-pieterselie-kapsules geneem word.

ALGEMENE SEISOENKWALE

BLAASONTSTEKING

'n Mens kan verkoue kry nie net in die kop nie, maar ook in die blaas, wat aanleiding gee tot 'n brandende gevoel tydens urinering.

Baie vrouens is hieraan onderhewig en moet dus sorg dat hulle warmer onderklere dra. Die middel hiervoor is:

Berberis/Cantharis Comp-druppels (Weleda)

10 druppels om die 2 uur en daarna 10 druppels 3 maal per dag voor maaltye, wat in die meeste gevalle doeltreffend is.

Gebruik saam met **Uva-Ursi-Tee** - een koppie 3 maal per dag.

Urocrystal

Dit is 'n kruierepreparaat van Suid-Afrikaanse kruie en is baie suksesvol in hardnekkige gevalle. Gebruik twee teelepels in water, 3 maal per dag voor maaltye.

WINTERSHANDE/-VOETE

Baie mense sukkel gedurende die winter met wintershande of voete. Vir die voete sal **warm en koue voetbaddens** help. Gebruik heilbotlewertraankapsules intern as voedselaanvulling, sowel as Kali Phos 6X (3 tablette elke uur).



Abrotanum Comp-druppels (Weleda)

Neem 10 tot 15 druppels in water, drie maal elke dag voor maaltye, en wend nadat die voete gewas is Combudoron-jellie uitwendig aan. Hierdie behandeling behoort binne 10 dae 'n gunstige uitwerking te hê.

Vitaforce Dolomite sal, 'n moontlike kalsiumtekort, saam met Vitaforce - Vitamien E 240 i.u. D-Alpha-tocopherol, 'n voedingstekort wat aanwesig mag wees, teëwerk.

Copper-salf 0,4 persent kan gebruik word om die bloedsomloop te stimuleer.

KOUE VOETE

Uranos-kopersole. Die verwarmende en anti-reumatiese eienskappe van koper is welbekend. Uranos-kopersole word spesiaal gemaak vir diegene wat baie moet staan en wat met 'n swak bloedsomloop sukkel.

Vitamien E sal help. Ons stel 2 dosisse 500 i.u. vitamien E kapsules daaglik voor. Wend kopersalf 0,4 persent uitwendig aan.



OORPYN

Levisticum Rad D3-druppels (Weleda) Inwendig

Dit is 'n middel wat besonder vinnig werk en geen nuwe effekte het nie, ook in ernstige gevalle. Neem 5 - 10 druppels elke half tot een uur in 'n bietjie water, in ooreenstemming met die kind se ouderdom. Aan die begin van die siekte sal 'n warm bad help.

Silica Comp-pilletjies (Wala)

10 pille elke uur help om die pyn teë te werk. Wend ook **Aconitum Comp-Oordruppels (Wala)** aan. Skud die bottel. Gebruik 1 tot 3 druppels op 'n teelepel. Verwarm en wend in die oor aan met watte.

Weleda Quartz-olie 1 persent is uitstekend vir klein kindertjies wat oor oorpyn kla. Vryf 'n bietjie van die olie agter die oor in; dit gee baie verligting. Skud die bottel voor gebruik.

KOORSIGHEID

Koorsigheid is 'n aanduiding dat daar iets verkeerd is en dat die liggaam weerstand bied. Moet solank die liggaams temperatuur onder 39°C bly nie met hierdie proses inmeng nie.

Hoë koors kan in toom gehou word deur koue, verdunde suurlemoensap-kompresse op die kuite, bors en polse te plaas of 'n **Aconitum/China comp-septil (Wala)** te gebruik, wat nie die koors onderdruk nie, maar verhoed dat dit te hoog styg. Hierdie preparaat behoort in alle huishoudings waar daar klein kindertjies is, aangehou te word. Sorg ook altyd dat daar 'n termometer in die huis is.

Roep die dokter in as die temperatuur bokant 39,5°C styg.

As a enige verdere inligting verlang, skryf asb. aan:

Die Suid-Afrikaanse Vereniging vir Natuurlike Gesondheid
Posbus 39556, Bramley

of die leweransiers van die verskillende produkte wat in hierdie brosjure genoem word.

Die Vereniging vir Natuurlike Gesondheid is 'n opvoedkundig liggaam met die doelstelling om die gesondheid op natuurlike maniere te bevorder en op hierdie wyse verslaafdheid aan allerlei middels, verstandelike afstomping en moontlike bykomstige gevolge in latere jare te voorkom. Doen aseblief by die Sekretaris aansoek om lidmaatskap.

Die preparate wat hierin vermeld word, is by apteke en gesondheidswinkels verkrygbaar.

ALFABETIESE LYS VAN PREPARATE WAT IN DIE TEKS GEMELD WORD

Abrotanum comp	Wintershande/voete	9, 10
Acerola Vitamien C (Vitaforce)	100 mg/300 mg tablette	4
Aconitum comp (Wala)	Oordruppels	10
Agropyron comp (Wala)	Neuskatar, sinusitus	5, 6
Allium Cepa D3	Verkoues	4
Alumen/Chromicum comp	Hooikoors	6
Apis/Belladonna	Mangelontsteking, infeksies	8
Archangelica comp (Wala)	Laringitis	8
Barium comp (Weleda)	Adenoides	9
Berberis/Cantharis comp (Weleda)	Blaasontsteking	9
Bio.Strath	Opknapper	9
Bolus Eucalyptus comp (Weleda)	Gorrelmiddel	9
Bryonia/Spongia comp	Kroep	8
Carotene A kapsule (Vitaforce)	Natuurlike Vitamien A	4, 6
Combudoron Jelly (Weleda)	Brandwonde	10
Comphrey Herbal Tee	Herbal Tee	7
Koper Salf 0,4%	Are sirkulasie	10
Hoes Elikser (Weleda)	Brongiale hoes	4, 7, 9, 11
Dolomiet Magnesium (Vitaforce)	Kalsium/Magnesium	10
Ferrum Phos 6X	Verkoues, voorkoming van	4
Ferrum Phos comp (Weleda)	Verkoues	4
Floradix (Salus)	Ysteraanvulling	9
Knoffel en Peterselie kapsule (Vitaforce)	Tonik	4, 6, 7, 9
Gelsemium D6	Kopgriep	5
Gelsemium comp (Wala)	Kopgriep	5
Gencydo oogdruppels, salf amp (Weleda)	Hooikoors	6
Hagebutten/Sandorn Elikser (Weleda)	Natuurlike Vitamien C	4
Heilbotlewertraan kapsule (Vitaforce)	Natuurlike Vit. A & D	4, 6, 7, 9
Hepatodoron tablette (Weleda)	Lewer tablette	5
Levisticum e Rad D3	Oorseer	10
Infludo (Weleda)	Griep	4, 5
Mercur. Cyanatus D4	Mangelontsteking	8
Meteoreisen/Phosphor/Ouarz	Bekamping van verkoues	4, 9
Myristica Sebifera	Sinusitis	6
Naehrkraftquell (Irocall) (Weleda)	Ysteraanvulling	9
Nasenbalsam Sag (Wala)	Katarr	5
Olbas Olie (Po-Ho-Co)	Sinusitus	5, 6, 7
Oleum Rhinale (Weleda)	Sinusitus neusdruppels	6
Pertudoron I & II	Kinkhoes	8
Pertudoron II	Droë Hoes	7
Petasites comp cum Quercus (Wala)	Asma	7
Petasites comp cum Veronica (Wala)	Asma	7
Petasites comp forte (Wala)	Brongitis	7
Plantago comp salf (Wala)	Borssalf	7
Pneumodoron I en II (Weleda)	Brongitis	7
Pulmonium LA druppels (Wala)	Brongitis	7
Prunuseisen	Brongiale verserkmiddel	7
Pulmonium Hoesstroop (Wala)	Asmatiese hoes	6
Pyrites D3 tabiette	Laringitis	8
Pyrites/Zinnober tablette	Mangelontsteking	8
Ouarz 1% oordruppels	Oorseer - oorpyn	10
Roosmaryn Bad Milk	Versterkmiddel	5
Salvia Pastilli (Wala)	Hoestablette	8

Sambucus comp (Weleda)	Sinusitis	5, 6
Schlehen (Blackthorn) Elikser (Weleda)	Versterkmiddel	9
Schnupfen (katarroom) (Weleda)	Neuskatarr	5
Silicea comp (Wala)	Sinusitis Hoofpyn	5,
Spiritus contra Tussim druppels (Weleda)	Droë Hoes	7
Sytra tee	Brongiale tee	7
Tonzolyt tablette (Pharma Nature)	Mangelontsteking	9
Uranos Koper Soles	Koue voete	10
Uva Ursi Tee	Blaasontsteking	9
Vitamien E 100 i.u./240 i.u. Kapsule (Vitaforce)		10
Zinnober D6 tablette	Seerkeel	8
Zinnober D20 tablette	Chroniese mangelontsteking	9