

Knoffel



Prof. Sidney Cywes, 'n afgetrede hoogleraar en hoof van die Pediatrie Departement aan die Universiteit van Kaapstad, het altyd knoffelaftrekels in die yskas byderhand gehou om sy klein pasiëntjies se immuunstelsel na 'n operasie te versterk. (Terloops, Cywes was die eerste snydokter wat 'n Siamese tweeling in Suid-Afrika geskei het.)

Twee huisies fyngedrukte knoffel moet per dag geneem word, verkieslik een in die oggend en die ander in die aand. Makliker is om twee huisies fyn gerasperde of gekneusde knoffel in groot glas water te sit en in die yskas te hou totdat die knoffel na onder gesak het. Twee eetlepel van die water word per dag geneem – een in die oggend en een in die aand vir volwassenes. Mens kan ook die huisie knoffel fyn maal en na 11 minute onder jou voete smeer. Ons voete het meer as 2 000 gaatjies waardeur voeding/minerale kan beweeg.

Belangrik: Hou pietersielie byderhand om te kou om van die slegte knoffelasem ontslae te raak, anders gaan jy na 'n week geen vriende meer hê nie!

Natuurlike Antioksidante

Dit is belangrik dat die vryradikale in die liggaam vasgevang word en hiervoor word anti-oksidante benodig.

Die **ORAC-eenheid** (Oxygen Radical Absorbance Capacity met eenhede: $\mu\text{Trolox}/100$ gram), word gebruik om elke middel se effektiwiteit te gee. Van die produkte se ORAC-waardes is soos volg:

knoffel (1 939), **uie** (450), **granaat** (3 037), **blueberries** (2 400), **appels** (218), **piesangs** (210), **pruime** (949), **aarbeie** (1 540), **spinasie** (1 290), **beet** (840), **lemoene** (750), **wortels** (210), **tamaties** (200), **rooi druiwe** (739), **suurlemoen** (660), **rosyne** (2 380)

En dan al die **kruie**: waardes van 267 536 vir gemaalde **kaneel**, 15 000 vir **oreganum**, 54 000 vir **basiliekruid**, 27 426 vir **tiemie**, 238 000 vir **fennel** en dan **mirre** en **koljander** wat bo 300 000 is

Rooibostee (200 ml) se ORAC is 170. Goeie nuus is dat **donker sjokolade** se ORAC 13 200 is.

'n Persoon moet verkieslik minstens 5 000 ORAC-eenhede per dag inneem en verkieslik afkomstig van verkillende bronne.

Van die vitamienes is Vitamiene A, C, en E die bekendste antioksidante. Addisionele inname van vitamienes kan 'n vermorsing van geld wees as mense die regte groente en produkte inneem, want oormatige inname (veral sinteties-geproduseer) word dan net weer in die urine uitgeskei.

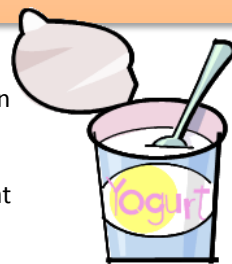
Probiotiese middels

Die bekendste probiotiese produkte is **jogurt** (maak seker dat daar op die houer **lewendige bakterie** staan), en dan **gefermenteerde voedsel** (insluitend gis).

Probiotiese middels bevat Lactobacilli bakterieë wat Vitamien B1, B2, B3, B4 en B5 produseer.

'n Redelike nuwe produk op die mark is probiotiese Good Morning Milk wat lewende organismes bevat. Al wat nodig is, is 'n eetlepel van die lewende jogurt in die oggend en een in die aand om 'n natuurlike balans te handhaaf.

Oor-die-toonbankmiddels vir die opbou van die immuunstelsel sluit in: Enchinaforce en Moducare, wat uit die Afrika-aartappel berei word. Daar is egter resultate wat dui dat die Afrika-aartappel ook negatiewe effekte het as te veel daarvan ingeneem word.



Magnesium (Mg)

Magnesium is 'n uiters belangrike element in die liggaam en baie mense het 'n tekort hieraan. Die Chinese simbool vir Mg beteken "**pragtige mineraal**". Kalsium moet saam met Magnesium in 'n ongeveer 1:1-verhouding mondelings geneem word, bv. 500 mg kalsium en 500 mg magnesium.

Produkte wat Mg bevat, is onder andere: volgraanprodukte, pampoensaad, sesamesaad, cashews, brasil neute, klapper, rou hawermout en bruin rys. Omrede Mg vinnig afgedryf word deur die kookproses van groente, moet groente met 'n minimum verhitting berei word.

Mg word uiters vinnig deur die vel geabsorbeer (baiekeer vinniger as deur die ingewande) en deur te bad in 'n hoë Mg-soutwater (bv. twee eetlepels Engelse sout in badwater) of in 'n voetbad, is 'n uitstekende manier om Mg in die liggaam te verhoog. Let wel, dit moet verkieslik nie 'n langer blootstelling as 20 minute wees nie en nie meer as 3 keer per week nie. Daar is geneeshere wat glo dat as iemand beroerte kry, dit belangrik is dat die persoon binne 24 uur 'n Mg-inspuiting of aanvulling moet kry om die aantasting van die geheue se ischemiese neurone in die brein te beperk.



Waarskuwing: Vir persone met 'n nierprobleem of ernstige hartkwaal, is Mg-aanvullings nie wenslik voordat 'n geneesheer geraadpleeg is nie.