

B ONG Đ T: hãy chà 1 viên Aspirin lên v t chích.

CAO MÁU: ăn nhi u rau c n (Celery).

CHÁN Đ I: u ng B-complex và amino acid.

CHOLESTEROL: u ng sinh t E.

HAY QUÊN: hãy u ng nhân sâm (ginseng) hay ginko biloba.

HÔI NÁCH: hãy ăn nhi u rau ngò (parsley).

KHÓ CH U TR C KINH K : hãy u ng sinh t B6.

KHÓ NG : u ng sinh t B6 s d ng h n.

LÊN C N SUY N: hãy u ng ngay 1 ly cà phê đ m.

MU N H T NGÁY: Hãy ôm g i khi ng , ho c n m nghiêng h n v phía tay trái.

MU N KHÔNG B MU I CHÍCH: u ng nhi u sinh t B1.

M I L NG: hãy u ng sinh t B5 và B-complex.

M N: hãy ăn nhi u đ u.

M T C C: dùng sinh t A s h t.

M T C M: dùng sinh t B2.

N C C C: B t kín hai l tai l i s h t ngay l p t c.

NH C RĂNG: Đ m t c c n c đá trên huy t h p cóc gi a ngón tr & ngón cái s b t 80%.

N I M T TRONG MI NG: lành trong 1-2 ngày v i ch t k m (Zinc).

N N M A: U ng trà g ng ho c nhai s ng vài lát g ng s h t.

RÁCH KHOÉ MÔI: lành trong 1-2 ngày v i sinh t B6.

****S N TH N:** t ch a kh i v i sinh t A và B6.

SAY SÓNG:** b m m nh vào c tay s h t.

SINH B NG: dùng b t n i.

S MŨI: Súc mi ng b ng n c mu i s h t.

V P B : Hãy b m m nh vào môi trên s h t ngay.

Đinh Hoàng Long