Karoo Apteek

SCLC
SUPPORT CENTRE FOR LAND CHANGE

Wilde & kombuis Kruie vir elke-dag siektes

Ware kennis is kollektief en nooit volmaak nie!

On leer by ieder en ‘n elk met wie ons in aanraking kom. Dit is hoe ons groei.

Daarom wil ek dankie sê aan die talle wat hierdie boekie geskryf het:

Dankie, aan almal wat hul kennis met my deel, die bevoegde span by die SCLC wat net so deel is aan die skryf van hierdie boekie en ook vir die geleentheid om my karige, maar groeiende kennis te mag deel.

Vir die pragtige foto’s spesifiek die web tuiste, www.plantz.co.za .

Verder word Kopiereg voorbehou.

Vrywaring :

Die inligting hierin vervat is slegs vir opvoedkundige doeleindes, dit omskryf die geskiedkundige en tradisionele gebruike van spesifieke plante uit die groter Karoo area, en is nie geevalueer of gesertifiseer nie. Maak altyd gebruik van ‘n mediese kundige.

Die SCLC, sy verteenwoordigers en die samestellers kan onder geen omstandighede verantwoordelik gehou word vir die insameling, uitkenning of gebruik van enige van hierdie plante nie.

Hoekom word ons siek? ... en wat doen ek om dit te keer?

Daar is baie teorieë hoekom ons siek word. Baie dokters skryf dit toe aan kieme , bakterieë en virusse. Maar hoe verklaar dit dan dat drie mense dieselfde kieme inasem, twee raak siek en die ander een nie?

My uitgangspunt is dat 'n mens siek word, lank voor jy simptome begin toon.

Vir enige virus, bakterie of kiem om 'n vatkans te kry om ons siek te maak, moet ons immuunstelsel eers siek wees. Dit gebeur deur swak eetgewoontes, skok - soos 'n rooftog, aanranding , die dood van iemand naby jou, iets soos 'n swak toets of iemand wat ongeskik met jou was. Sommige mense sê dit is wanneer jy die balans in jou lewe verloor. Te veel van 'n goeie ding is ook nie goed nie!

En dit wys so mooi in ons moderne lewens. Ons liggame raak moeg. Ons oumas en oupas het vroeg gaan slaap en uitgerus opgestaan. Ons werk tot laat, moet nog na ons gesinne omsien en met elek-triese lig en tegnologie, besef ons nooit hoe laat ons in die bed kom nie.

Ons staan moeg op! So gaan dit dag vir dag, maand vir maand aan en voor ons dit kan keer — raak ons siek!

Ons raak siek, want ons liggame wil vir ons duidelik sê:

RAAK NOU RUSTIG!

Dit is dus gesond om siek te word!

Wanneer jy siek is, is jou hele liggaam siek. Alles voel af en verkeerd. Jou eetlus is af, alles rondom jou voel net te veel! Jy staan sommer op met 'n wêreld wat alles vir jou moeilik maak. Baie daarvan gaan sit in jou kop! Selfs 'n seer toon is seerder as jy daaraan dink!

Daarom is dit belangrike om die volgende paar goed te ont-hou:

Luister na jou liggaam— verkoue en griep is jou liggaam se manier om vir jou te sê jy moet rus!

Om siek te wees is nie die einde van die wêreld nie. Hoekom moet ons onsself dood dink, net omdat ons verkoue of griep het? Daardeur probeer ek nie sê jy moet dit ignoreer nie, maar moet nie toelaat dat dit jou onderkry nie!

As jy positief is, sal jou liggaam ook positief alles beveg en oorwin!

Eet gesond—Eet baie groente en bly gesond deur baie vrugte, veral lemoene in die winter te eet.

Almal weet vitamiene C help jou om nie siek te word nie. God het nie verniet lemoene gemaak om in die winter ryp te word nie! Vitamien C pille en sink pille is 'n goeie aanvulling.

<u>SLAAP</u> genoeg—die winter se dae is kort en die nagte lank, slaap baie, dit is jou liggaam se beste manier om self teen enige infeksies te veg. As jy siek is— slaap sommer nog meer!

As die somer kom, kan jy met nuwe krag die lang dae en kort nagte deurstaan, want dit is soos die Here dit gemaak het!

Die mense rondom jou is jou beste medisyne:

- Deel jou probleme,
- Gesels oor wat jou pla,
- VRA HULP!
- Jy voel beter as jy betrokke is by mense, of as jy iemand kan help...
- Jy IS beter as jy geliefd voel.
- Aanraking, vashou help klaar baie. Kyk hoe sak 'n kind se koors of voel hul net beter as ma hul vashou.

As jy griep het, hard geoefen het, en jou lyf is seer, gooi 'n bietjie (so half koppie) Engelse sout (Epsom Salt) in 'n bad warm water en gaan lê daarin.

Drink baie water! Dit maak klaar die slyme op jou bors al losser. Water help jou liggaam om beter te funksioneer en daarom om die siekte vinniger en beter te beveg! Hou jouself en jou omgewing skoon en netjies en maak die kieme so minder. Was jou hande as jy iemand wat siek is aangeraak het of spesifiek met braak of stoelgang gewerk het.

Stoom jou neus oop deur die volgende kruie by 'n liter kookwater te gooi en te laat kook vir 'n paar minute. Gooi dit in 'n bak, gooi 'n handoek oor jou kop en sit met die bak onder jou gesig om die warm stoom in te asem.

3 Eetlepels bloekomblare (droog is ook reg)

2 Eetlepels tiemieblare (droog of vars)

2 Eetlepels roosmarynblare, en 1 eetlepel peppermintblare.

Eet Kappertjie blomme en blare. Dit help ook om virusse en kieme dood te maak.

Hou jou bors warm. As jy in die nag in die koue lug moet uitgaan - sit 'n sakdoek of serp oor jou neus en mond - sodat jy nie die koue lug inasem nie.

Druk pluisies in jou oor as jy in die koue uitgaan. Dit is bewys dat die griepvirus baie keer deur jou oor inkom om jou siek te maak. Het jy al gevoel jou oor raak partykeer seer net voor jy siek word? Sommige kenners beveel selfs aan om Waterstof peroksied (Hydrogen Peroxide Vol 10/5%) in jou oor te gooi tot dit ophou kook om die kieme in jou oor dood te maak.

'n Tee of tinktuur van Olyfblare help om infeksies te voorkom en help daarom vir verkoues en griep.

'n Goeie hoesmedisyne - om 1 koppie heuning, 'n koppie appelasyn en 'n koppie kookolie te meng en drie maal per dag 'n eetlepel te drink.

Verder is daar 'n magdom kruie, sommer uit jou tuin of kombuiskas, wat baie kan help om verkoue en griep simptome te verlig of hul effek kort te knip. Dink aan kruie soos St Jan's kruid, Aalwyn, Astralgalus, Shetaki Sampioene, Koorskruid en nog vele meer.

Hoekom natuurlik? Koop net 'n pil!

Ja, dit is maklik om 'n pilletjie te koop, en elke nou en dan een te sluk. Almal van ons kan getuig van een of ander liederlike newe effek wat ons al gehad het , nadat ons gewone medikasie gebruik het. Hardlywigheid, hoë bloedruk, swak spysvertering… met die regte kruie medisyne sien jy nooit, of selde newe effekte.

Daar is 'n paar ander voordele:

- dit is rondom jou!
- dit werk en dit het geen of min newe effekte;
- dit kos niks of baie min om te maak,
- help jou liggaam om self te genees
- dit is gesonder as enige medikasie
- dit steek nie net simptome weg nie

Hoe maak ek medisyne?

Voordat ons begin moet ons gou 'n paar dinge verduidelik.

Wanneer en waar pluk of oes jy? Die beste is om iemand te kry wat die medisyne en plante ken, stap saam met hom of haar en leer by hulle! Hulle kan vir jou wys hoe die plant lyk, hoe dit verskil van plante wat soos dit lyk en nog baie ander dinge uitwys waarvoor daardie plant ook kan help! Pluk die plant vroeg in die oggend en moet nie die hele bos verwoes nie. Hy wil dalk later weer vir jou help met medisyne. As jy die wortels nodig het, maak seker jy saai sy saad, of los 'n stukkie wortel om weer te groei. Plant dalk steggies of saad in jou tuin, waar jy dit maklik kan kry.

Pleisters: Om 'n pleister van 'n plant te maak het jy vars of droë blare nodig. Gooi 'n bietjie kookwater oor die droë blare en los dat dit uitswel. Kap dit of die vars blare op 'n klip tot 'n pulp en sit op wond—verbind.

Tee: Die meeste mense sal natuurlike kruie medisyne soos tee drink. Sagte vars of gedroogte blare word 1 koppie blare op 1 koppie kookwater getrek vir so 5 minute. Sif deur en drink - warm of koud. Heuning, maar nie melk nie - kan bygegooi word om dit beter te laat smaak. Verskillende kruie kan ook saamgekook word.

Konkoksie/Dekoksie: Klink snaaks, maar is basies 'n tee wat met harde takkies en gedroogte wortels gemaak word. Jy gooi dit in 'n pot en kook vir tussen 5 en 10 minute om al die krag uit die harde hout uit te kry. Drink soos 'n tee.

Tinkture: 'n Moeilike woord, maar dit is maar net 'n fênsie woord vir 'n brandewyn treksel. Sit 1 deel droë blare op 3 dele brandewyn of 2 dele vars blare op 2 dele brandewyn. Maak dit in 'n bottel toe en skud dit vir so drie weke elke dag sodat die goeie krag in die brandewyn trek. Tinkture werk goed as jy plante lank wil bêre, veral plante wat jy moeilik kry. Dit is ook sterker, so jy drink 'n eetlepel in water - plaas van 'n koppie. Jy kan ook met Glycerin 'n tinktuur maak, maar dit vat langer en hou nie so lank soos 'n brandewyn tinktuur nie.

Wat is isolasie en hoe doen ek dit?

Isolasie is gewoon om jou af te sonder!

Die oomblik as jy vermoed dat jy siek is—onttrek jou van almal rondom jou.

Ons isoleer nie vir onsself nie. Ons isoleer om die mense vir wie ons lief is te beskerm en om hulle nie ook aan te steek nie.

Dit is nie altyd maklik nie, maar probeer so veel as moontlik van die volgende:

1. Probeer in 'n aparte kamer weg van die ander afsonder.
2. Probeer om glad nie kontak met enige iemand, insluitende klein kinders—te hê nie.
3. Gebruik jou eie toilet, of 'n emmer eerder as wat jy een met die res van die familie deel.
4. Laat hulle vir jou kos bring, maar as hul jou bord kom haal, handskoene dra en dit in 'n emmer kookwater sit.
5. As jy lus is vir gesels—doen dit buite in die opelug met 'n goeie 1.5 tot 2m afstand tussen mekaar.
6. En wees nugter—dink oor elke ding wat jy doen. Dink oor elke ding waaraan jy vat. Onthou: Jy beskerm almal vir wie jy lief is!

Hoe ken ek die verskil tussen Verkoue, Griep en Covid-19?

Ons lewe tans in 'n baie moeilike tyd. Baie van ons het familie sien siek word en sterf, of selfs ons werke verloor as gevolg van 'n siekte wat ons nie kan sien nie. Vir baie mense is 2020 'n jaar wat hulle NOOIT wil oor hê nie!

Die meeste mense herstel van Covid, en ons het die voordeel dat ons 'n goeie gesondheidsstelsel het om dit te kan hanteer. Die feit bly steeds dat sommige van ons kan sterf daarvan—wie dit is weet ons nie!

Ons grootste probleem is ook dat ek kan die virus hê, glad nie siek wees nie, en op die ou einde my vrou, my kind of my ouma aansteek en hy of sy kan daaraan sterf!

Hieronder het ons 'n kort lysie van hoe om die verskil tussen Verkoue, Griep en Covid uit te ken. Dit is nie 'n toets nie en vervang nie 'n doktersbesoek nie. Maar gee ons 'n idee van hoe om te verstaan of ek getoets moet word of nie.

Die belangrikste is om onsself gesond te hou. Eet gesond, kry genoeg slaap in (Sien verder op bladsy 2-4).

Maar verder: Vermy enige plek waar jy Covid kan aansteek. Was jou hande en saniteer gereeld.

1. Moet nooit aan jou mond , neus of oë vat sonder om jou hande ordentlik voor die tyd te was nie.

2. Staan altyd vêr genoeg van mense af om spoegspatsels en niessproei te mis.

3. Moet nie koeldrank, koffie, 'n drankie uit dieselfde bottel, beker, glas of strooitjie drink nie. Al ken jy hom/haar goed.

4. Bly weg van klein plekkies met baie mense en daarom baie "ASEMS" waarin die virus kan versprei.

5. Was jou hande as jy geld hanteer het! Onthou baie mense vat, nies en hoes oor geld en die virus kan vir dae daarna nog daarop vassit.

6. Dra jou masker as jy naby ander mense is—dit is een ding wat 'n verskil maak, al is dit nie lekker nie.

7. Kry genoeg sonlig! Die son brand die virus dood en dit help jou liggaam ook om Vitamine D te vervaardig. So help jy die virus teenstaan en beveg.

8. Drink gereeld 'n tee van bv Wilde Als, Katjie-drieblaar, en kwaaiman. Eet genoeg knoffel, uie, en gooi sommer lekker rooipeper, borrie en gemmer by jou kos vir 'n Kerrie! Nie een van hierdie goed sal jou spesifiek gesond maak nie—maar dit sal jou liggaam help om homself beter en vinniger gesond te maak.

Simptome	Gewone Verkoue	Griep	Covid-19
Aanvang	Geleidelik	Vinnig en dramaties	Vinnig
Neus	Loperig	Verstop	Toe neus, kan nie ruik nie
Keel	Krapperig	Seer	Seer van begin af
Borskas	Effense hoes as beter raak	Hoes erg en aanhoudend	Ernstige asem tekort
Kop	Ligte hoofpyn agv toe neus	Erger hoofpyn	Erge aanhoudende hoofpyn
Spierpyne	Geen	Gewoonlik aanwesig	Gewoonlik
Koue koors	Geen of effense koors	Soms	Ja
Lig sensitiwiteit	Geen	Soms	Soms
Moeg/Lam gevoel	Geen	Altyd	Baie moeg en lam
Aptytverlies	Geen	Altyd	Ja
Smaak verlies	Geen	Soms	Ja
Koors	Ja	Ja	Ja

‘n nuwe bedreiging—Besoedeling!

Ons voorsate het baie gesukkel met hul gesondheid - Hoofsaaklik weens die bekombaarheid van medikasie, beskikbaarheid van dokters en swak kommunikasie en kennis. Vandag sit ons egter met ‘n bykomende bedreiging wat ons self gemaak het —nl. Besoedeling.

Die lug wat ons inasem was nog nooit so besoedoel soos nou nie! In stede sukkel toenemend meer mense met Asma en longprobleme. Meer en meer mense sukkel met allergieë, veluitslae en hulle smag na die vars lug in ons Karoo.

Aardverwarming het ‘n geweldige groot impak op die natuur en gevolglike klimaatsverandering – ons seisoene verander en ons jaarlikse reënval het aansienlik verminder. Ons ervaar tans wat beskryf word as “die ergste droogte in ‘n duisend jaar”. Die droogte beïnvloed soveel aspekte van ons lewens, insluitend die beskikbaarheid van skoon drinkwater en die produksie van gesonde kossoorte. Maar selfs hierdie water is deesdae hoogs besoedel. Plant en dieregif soos “Double Bendix” is al in boorgat water gekry. Riviere in die mees afgeleë plekke het deesdae hormone, plastiek en vullis in.

’n Wortel absorbeer die gif wat die onkruid moes doodmaak, hoender is vol hormone gespuit en jou lemoenkoeldrank word gepreserfeer met Bromied!

Dit lei daartoe dat baie mense se gesondheid agteruitgaan omdat hulle eenvouding nie meer gesond eet nie.

Die droogte het ook tot gevolg dat baie van ons inheemse plante wat tradisioneel vir medisinale doeleindes gebruik word, besig is om uit te sterf.

Aardverwarming en klimaatsverandering word grotendeels veroorsaak deur gasse wat vrygestel word wanneer fossielbrandstowwe, soos byvoorbeeld steenkool, gas en olie, verbrand word. Ons oorlewing hang daarvan af dat ons dit onmiddelik stopsit. Daarom kan ons nie toelaat dat buitelandse maatskappye gas en olie hier in Suid Afrika kom ontgin nie.

Ons leef in ’n “Swembad van ons eie vullis”, en ons doen niks daraan nie!

Kattekruie *(ballota Africana Lamiaceae)*

Kattekruid het 'n lang geskiedenis as medisinale gebruik, veral aan die Kaap. Beide die Khoi sowel as die Nama kulture het dit dikwels saam met die Salie familie gebruik vir koors en masels. Xhosas het dit dikwels gebruik vir erge koliek en op slangbyte. Dit het sterk familietrekke met 'n plant wat in Europa voorkom en daarom het Europese setlaars ook vinnig van hierdie plant gebruik begin maak. Hulle het dit spesifiek gebruik vir slaaploosheid, hoes, om spierspasmas te verlig, wurms en parasiete af te dryf en as 'n algemene stimulant.

Vars of droë blare was in elke huishouding gebruik as 'n tee om hoes, seer keel, griep, asma, bronchitis, typhus, histerie en koliek te behandel. En tot vandag toe is daar 'n groot deel van ons bevolking wat glo dit werk beter as die meeste gewone medikasie vir hierdie probleme. Margaret Roberts praat van 'n hoesstroop wat gemaak word vir borsprobleme deur bruinsuiker, naeltjies, suurlemoenstroop en 'n paar takkies kattekruid, saam te kook.

Tradisioneel word 'n brandewyntinktuur gemaak vir die suksesvolle behandeling van aambeie en vandag nog is daar mense wat sweer dit werk. Deur 'n tot daarvan saans te drink help dit vir hartprobleme, heesheid, keelseer, typhus, kopsere, lewerprobleme en nierinfeksie. Dit werk ook goed as 'n voetbad vir Arthritis.

Wildeals *(Arthemisia Afra)*

Wilde Als verrig wondere. Dit help vir hoes, verkoue, griep, koors en help om jou eetlus terug te kry. Gee vir jou baba om koliek te verlig, help met hoofpyn, oorpyn, wurms en selfs malaria. Sit selfs 'n paar blare in jou sokkies om te keer dat jou voete ruik.

Dit help uitstekend om die lyfseer van griep te verlig, pyn in die ore te verlig, selfs om 'n toe neus oop te maak. Wilde Als verlig ook die hoes refleks. Verstaan jy nou hoekom dit een van die oudste , gewildste en mees beproefde natuurlike medisynes uit die Karoo is?

Trek 'n tee van die blare en drink dit (1 koppie vars blare op 'n koppie kookwater) , sit blare in die oor, of in die neusgate. Maak 'n natuurlike inseksproei deur 'n koppie blare op 'n liter water te trek. Dit hou muskiete, vlieë en motte weg! Met sy sterk pynstillende en kalmerende eienskappe is dit 'n goeie plant om altyd naby te hê.

Hierdie is 'n wenner met die behandeling van Covid.

Balderja(n) *(Mentha longifolia)*

Balderja, of Balderjan, is familie van pepermint. Daarom die ander naam: "Wilde mint".

Vryf hierdie blare met die sterk reuk aan die vel om muskiete weg te jaag, of om 'n skraap vinnig gesond te help word. 'n Tee van hierdie plant help vir hoofpyne, koors, slegte spysvertering, koliek by babas en menstruele pyne.

Soek hom in rivierlope en maak seker jy het een in die tuin naby jou kraan.

Help ook met geboorte om babas vinniger gebore te laat word.

Dit word nie aanbeveel tydens swangerskap nie en kan lei tot aborsies.

Wilde Dagga *(Leonotis leonurus)*

Wilde dagga, roep sommer met die naam al idees van stoutwees op. Maar hoewel dit 'n baie ligte kalmerende effek het as dit gerook word - is sy medisinale gebruik baie meer en baie belangriker as net 'n rook dingetjie.

Met sy helder oranje, fonteinagtige blomme, is dit iets wat ons enige tyd in die tuin kan plant om altyd die medisinale kragte daarvan byderhand te hê. Wilde dagga word tradisioneel gebruik om koors, hoofpyne, hoes, verswakking en maagprobleme te behandel. Dit is ook welkom om te weet dat dit nie net gebruik word om slangbyte te behandel nie, maar ook om die slange uit jou tuin uit weg te hou.

'n Afgekoelde tee wat uitwendig gebruik word, verlig ekseem, jeuk, insekbyte en spierpyn. Warm tee word gedrink om te help met hoes, verkoue en griep, sowel as hartprobleme.

Gouwsblom, Botterblom (Gazania)

Een van die mooiste en gehardste plante om in jou tuin te hê. Hierdie gousblom is nie maar net mooi nie. Jy kan hom gebruik ook - en hy werk wonderlik vir oorpyn.

Kap 'n paar plant blare fyn, meng met 'n eetlepel water. Laat staan so rukkie en gooi deur 'n doek. Gooi hierdie water in die pynlike oor.

Dit werk baie goed as jy dit terwyl dit trek in die son laat staan. Dit maak die water warmer en trek meer krag uit die blare.

Knoffel (Allium sativum)

Knoffel help op baie maniere. Dit maak kieme dood en maak jou immuunstelsel sterker. Knoffel is die een kruid wat virusse doodmaak! Jou liggaam werk sommige van die knoffel se bestanddele deur die longe uit, daarom stink jou asem so lekker as jy dit geëet het, maar daarom werk knoffel ook juis op jou longe/bors en help dit vir hoes. Knoffel moet verkieslik rou geëet word. So twee knoffelhuisies op 'n dag. As jy nie hou van rou knoffel nie, gooi baie in jou kos of drink kapsules met die aktiewe bestanddeel van knoffel in.

As jy bang is jou asem sal stink, eet pietersielie nadat jy die knoffelhuisie gekou het. Dit herinner my, dit help nie jy sluk die huisie net in nie. Jy moet dit goed kou. Baie uie - weereens verkieslik rou, help jou ook gesond bly. Uie is 'n nefie van knoffel. Jy kan selfs 'n mengsel maak van hierdie en die volgende paar bestanddele om elke dag in die oggend en in die aand te drink. Vat 'n mespunt elk van:

Knoffelpoeier, kaneel, borrie, rooipeper , gemmer en 'n teelepel heuning. Meng dit saam in 'n bietjie warm water en sluk.

Dit stimuleer die liggaam en immuunstelsel.

Kaneel (Cinnamomum verum)

Kaneel maak jou bors oop! Dit help vir brongitis en selfs longontsteking. Dit werk deur slym los te maak wat jou longe laat voel of hulle verdrink.

Dit is daarom baie belangrik om dit in 'n hoesstroop in te meng.

Dit maak bakteriese kieme dood en voorkom so 'n sekondêre infeksie.

Kaneel kan daarom ook op klein wonde gesprinkel word. Probeer bietjie kyk hoe vinnig dit bloeding stop.

Kaneel help vir sinus en sinus infeksies, om brongiale infeksies op te klaar en werk uitstekend vir suikersiekte.

Borrie (Curcuma Longa)

Borrie is een van die beste anti-oksidante wat jy kan kry. Dit maak amper elke orgaan in jou liggaam skoon en werk gifstowwe soos bakterie, virusse en slegte stowwe soos preserveermiddels uit!

Borrie help om moegheid te oorkom en gee jou energie.

Drink 'n teelepel elke dag so teen 10:00 as jy moegheid wil oorkom.

Borrie breek koors, bevorder bloed sirkulasie en werk parasiete soos wurms uit jou dermkanale uit!.

Borrie is anti-viraal en anti-bakteries, help om allergieë te oorkom en help jou kos ook boonop lekker smaak!

Heuning

Heuning is God se medisyne!

Dit beveg bykans elke bakteriese en virale infeksie bekend. 'n Teelepel heuning twee maal per dag sal keer dat jy siek word, maar onthou dit help niks as jy dit net in tee inroer nie. Dit brand die goeie eienskappe van heuning dood.

Heuning smeer die keel as jy 'n teelepel daarvan in die mond sit en suig soos 'n stokkielekker - maak hy die keelseer kieme sommer op die plek dood.

Heuning is in amper die helfte van alle hoesmedisynes en help weereens om nie net die krapkeel te verlig nie, maar ook om die slym los te maak en te laat uitkom.

Onthou jy kry brongitis en long-ontsteking omdat die slym nie uitkom nie en dan 'n broeiplek in jou longe skep vir bakterieë om te groei.

Maar heuning se ei-enskappe eindig nie daar nie. Heuning kan op wonde gesmeer word om infeksies teen te werk. Dit kan in 'n salfie met byewas en olyfolie gemeng word om aambeie te genees.

Die wonderlikste van heuning is dat dit nog lekker smaak ook!

Rooipeper (Capsicum Annuum)

As daar een kruie is wat ons elke dag moet inkry, dan is dit Rooipeper!

Rooipeper oor kos—net so - en op elke moontlike manier waarop jy kan!

Rooipeper maak enige bakteriese infeksie op die plek dood en help die liggaam om selfs hartprobleme te oorkom. Rooipeper help om jou bloeddruk te verlaag.

Dit gee jou onmiddellik energie (moet dit dus nie drink voor slaap-tyd nie!) Dit kan hoofpyne verlig en are oopmaak.

Maar vir verkoues en griep het dit 'n belangrike eienskap. Dit maak jou bors onmiddelik oop. Drink 'n teelepel op warm water as jy 'n as-ma aanval kry of 'n toe bors het.

As jy rooipeper gereeld drink help dit om jou neus oop te maak en om 'n loopneus te stop.

Net so help die drink daarvan om geelsug te beveg.

Dit help om die tydperk van siek wees met meer as die helfte te verkort - net deur jou liggaam die krag te gee om die siekte self te beveg!

Rooipeper help met die verligting van 'n maagseer en om parasiete en wurms in die maag onder beheer te hou.

Om rooiper te drink: Begin vir eerste week met 'n kwart teelepel rooipeper op louwarm water—3x per dag. Ver-hoog dit weekliks met nog 'n kwart tot jy 1 teelpel 3 x per dag drink. Hou so aan.

Rooipeper help ook met die verligting van pyn. Kook so 20 van die fyngekapte vrugte saam met 'n koppie Kruitjie-roer-my nie blare in 2 koppies skoon vet vir 15 minute. Sif deur en gooi in 'n bottel. Smeer dit aan spiere of gewrigte wat pyn, maar ook aan psoriasis.

Wees net versigting :

1. die "Kruitjie-roer-my-nie is giftig as jy dit drink;
2. Rooipeper brand, en kan daarom die vel irriteer waar jy dit aansmeer.

Gemmer (Zingiber officinale)

Almal weet Gemmer werk slegte spysvertering teen. Eet 'n stukkie vars Gemmer nadat jy jou knuppel dik geëet het en sien die verligting wat dit bring. Baie ander weet dit werk vir naarheid soos karsiek, seesiek en selfs vir vroue wat naar word terwyl sy swanger is.

Gemmer reinig limfkliere, niere en die blaas.

Dit word egter spesifiek in verkoues en griep gebruik om hoeserigheid teen te werk, 'n loopneus op te droog, jou bors beter te laat voel en daardie dowwe gevoel in jou kop te laat weggaan. Trek 'n tee van so skyfie gemmer op 'n koppie water en gooi dalk bietjie suurlemoensap en heuning daarby.

Dit werk die moegheid van lyfseer en griep teen en laat jou lus voel vir die dag!

Gemmer help ook vir kopseer, aambeie, arthritis, keelseer en is 'n sterk antideprisant.

'n Skyfie gemmer per dag verhoog die spermtelling by mans en werk impotensie teen. Dit werk uitstekend vir die prostaat.

Roosmaryn, Rosemary (Rosmarinus officinalis)

Roosmaryn is 'n eeue oue kruid wat nie net in kos gebruik word nie, maar reeds in antieke Griekse tye deur Arestotelis geprys is vir sy medisinale krag. Vars takke is in elke kamer waar 'n kind gebore is geplaas om bose geeste weg te hou. (Vandag weet ons dat net die teenwoordigheid van 'n takkie virusses

en bakterië in die lug verminder). Maar dit help ook met: Koliek, hoofpyn, verkoue, lae bloeddruk, rusteloosheid, slapeloosheid, senuweeagtigheid, lewerkwale, slegte spysvertering, gal, edeem en ekseem.

Maak `n tee van die blare en blomme deur 25 gram(1 eetlepel gedroog/2 eetlepels vars) blomme en blare vir 10 minute in 1 liter kookwater te trek, of maak `n tinktuur deur 200 g vars blare (ongeveer 'n koppie) of 60 g (derde koppie) droë blare te week in 'n bottel brandewyn. Trek vir 3 weke en skud ten minste een maal per dag. Drink 'n teelepel van hierdie tink-tuur of tee om koors uit te sweet, vir koliek, hoofpyn, verkoue en lae bloeddruk. Drink 'n koppie vol van die koue tee voor slapenstyd saam met 'n warm bad om te help vir rusteloosheid. Of drink 'n koppie vol van die tee voor elke maaltyd vir hoofpyn en lewerkwale. Of drink 'n proppie vol tinktuur na of tussen maaltye vir slegte spysvertering, gal en water afdrywing.

Die tee is 'n wonderlike spoel vir hare en werk nie net skilfers, haarverlies en ekseem teen nie, maar gemeng met bietjie asyn maak dit die hare ook sag en blink.

Uitwendig hou dit wonde skoon en kan die tee soos Dettol gebruik word.

Dit jaag ook spinnekoppe en muise weg.

Beet,Beetroot *(Beta vulgaris)*

Dr Zuma het ons al bewus gemaak van Beet se vermoë om te genees. Dit is hofsaaklik as gevolg van baie Vitamienes, minerale en anti-oksidante wat in hierdie knol vasgevang is. Min mense weet egter dat dit ook help vir Menstruasie probleme, Hoë Bloeddruk (so veel as 1 punt) en sere.
Rasper die rou knol, druk die sap uit en drink dit om bloedvloei vinniger aan te help. Of smeer aan 'n wond om dit vinniger te help genees.

Beet bevat boonop baie vesel, is laag in kalorieë en beveg slegte cholesterol.
Die Caritenoids wat aan beet sy rooi kleur gee is uitstekend vir gesonde oë en stel die aanvang van katarakke uit.
Dit bevorder ook sterker bloedvloei, suurstof toevoer in die are en daarom beter geheue.

Kankerbos *(Sutherlandia frutescens)*

Een van die Suid-Afrikaanse Natuurlike Plante , wat almal, selfs die mediese professie laat regop sit – hoofsaaklik weens sy reputasie as 'n kuur vir kanker. Vandaar dan ook die mees bekende naam. Wat almal nog meer opgewonde maak is die uitstekende resultate wat voortgaande navorsing het in die opbou van die immuunstelsel en hoe goed dit werk vir mense met HIV/ Vigs.
Die gebruik van kankerbossie as medisinale kruid is so oud soos die berge. Die San en Namma kulture het dit eeue gelede al gebruik om van wonde te was tot koors vinnig af te bring. Tydens die Groot Trek is waterpokkies, maagprobleme en kanker suksesvol met Kalkoenbelle (nog een van 14 name vir hierdie bos), behandel.
Dit word vandag nog gebruik om ooginfeksies te behandel. 'n Flou tee word gemaak en die oë word gewas met die lou tee – tot 4 keer per dag.

Dit word verder ook gebruik om koors, verkoues, griep, asma, TB, brongitis, rumatiek, arthritis, aambeie, blaas- en nierinfeksies te behandel. Asook lewerprobleme soos geelsug, baarmoeder en vroueprobleme, diarree, maagprobleme, sooibrand, maagsere, rugpyn, suikersiekte, spatare en inflammasie te behandel.
Asof al hierdie nie genoeg is nie, word dit ook gebruik in die behandeling van depressie, stres, angstigheid en 'n algemene kalmeermiddel. 'n Bietjie tee voor etes help met die spysvertering en eetlus.
Oor die algemeen 'n goeie medisyne om elke dag te neem.

Dit is duidelik hierbo dat dit amper te goed is om waar te wees. Maar hoewel al hierdie kwale in die volksmond behandel kan word, is dit nog net wetenskaplik bewys dat dit in sommige kankers, vir maagsere en angstigheid wel werk. En selfs dan is dit gevaarlik om Kankerbos behandeling as 'n wonderkuur vir kanker te beskou. Want elke mens reageer anders op enige behandeling.
Ons grootste hoop vir die toekoms lê egter in Kankerbossie se vermoë om kanker, HIV/Vigs en TB se afbrekende invloed op die immuunstelsel teen te werk. Die feit dat dit aptyt opwek, algemene gesondheid bevorder en jou gemoed beter maak, - kan maak dat ons langer

Maak seker jy verwar nie die giftige Kruitjie-roer-my-nie (bl 34) met die plant nie

Bitter(Bessie)bos/Aambeibos (Chironia baccifera)

Soos met baie van ons natuurlike plantmedisyne is hierdie plant deur die Khoi ontdek en bewys. Dele soos blare en vruggies is gebraai in botter of vet en op wonde gesit.

Die bessies spesifiek is as 'n middel gebruik om soos engelse sout, jou maag skoon te maak. Soos Engelse sout, maak dit dan jou bloed ook skoon. Tee's en Tinkture word gebruik om Aambeie se pyn te verlig en gesond te laat word, maagsere, syphilis, melaatse sere, suikersiekte en nier- en blaasinfeksies te behandel.

Dit word gebruik as 'n bitter tonikum om jou opgeblase maag en derms te behandel en om die nageboorte af te dryf. Die tee word gebruik om puisies en swere op die vel te behandel.

Pasop: Dit maak jou maag bietjie los, laat jou sweet en laat jou vaak voel. Dit is GIFTIG vir diere.!!!

Dubbeltjie (Tribulus terrestris)

Seker die laaste ding wat jy ooit gedink het jy as medisyne kan gebruik. Hierdie pes wat jy al hoeveel keer vervloek het as jy in hom trap, het verbasend baie siektes en kwale waarvoor dit help!

Jy kan die hele plant gebruik, maar die meeste krag lê in die wortels en die vruggie/dubbeltjie self! Dit word fyngekap en in 'n tinktuur gemaak of gedroog en dan verpoeier. Maak seker die poeier is fyn genoeg dat jy nie met 'n doring in jou keel opeindig nie.

Dubbeltjies word deesdae baie gebruik om moegheid te voorkom by atlete en as 'n hulpmiddel om die soldaat te help staan by mans. Dit werk uitstekend vir hartprobleme, spesifiek Angina en help om jou niere gesond te maak. Dit bring jou bloedsuiker onmiddellik af.

Dubbeltjies kan beide mans en vroue help om swanger te raak, maar MAG NIE GEBRUIK WORD TYDENS SWANGERSKAP OF BORSVOEDING NIE!

Talle jong mans drink dit deesdae in Testosteroonaanvullings (Bv. Testoboost) om spiere te bou. As testosteroon aanvulling het dit min gelyke. Dit moet egter nie te lank aaneen gebruik word nie en kan ly tot prostaatprobleme. Moet dit ook nie saammet bloeddruk medikasie gebruik nie. Dit kan die bloeddruk verhoog.

Bitterappeliefie/Geneesblaarbossie/Ubuvuma (Withania somnifera)

Hier is nog 'n wonder plant.

Geneesblaarbossie is nie net al vir eeue in Suid Afrika as medisyne bekend nie, maar word ook vir duisende jare reeds in Indiese (Ayrvediese) medisyne gebruik. Vanuit omvattende navorsing wat daar gedoen is, is dit wyd bekend en is daar bewyse dat dit werk. In Indië kan dit algemeen gekoop word as Ashwagandha. Geneesblaarbossie is antibioties, keer inflamasie en kan spesifiek kankerselle aanval, vernietig en voorkom. Dit verlaag cholesterol en dryf water af daarom werk dit gifstowwe uit die niere en help dit die niere om beter te funksioneer.
Dit het 'n verdowende en kalmerende effek en help met die hantering van stress, spanning en angs. Oor die algemeen is dit een van die beste tonikums om te gebruik.
In Suid Afrika is dit alombekend dat dit oop, ontsteekte en septiese wonde gesond maak. In die meeste gevalle word 'n pleister of die pasta van blare op die wond vasgebind en gereeld vervang. 'n Salf word gemaak van blare en olie of vet (gewoonlik volstruisvet) wat saam gekook word. Hierdie salwe help ook vir aambeie, rumatiek en Syphilis.
Vir inwendige gebruik word die gedroogde wortel in 'n teevorm gedrink, of 'n tinktuur word gemaak om dit te drink. Fyngemaakte poeier kan in kapsules ingeneem word, maar hoe fyner die natuurlike produk gemaal word, hoe vinniger verloor dit sy krag.
Die San, of Boesmans het 'n interessante gebruik van hierdie plant. Die blomme en vrugte is gebruik om leeus nader te lok in 'n leeujag, terwyl die wortels van Geneesblaarbossie in die vuur gegooi is om juis leeus weg te hou van waar hul slaap.

Kinders wat nooit wil eet of gewig optel nie...

Beesboere in die Vrystaat kook die ryp sade saam met olie om 'n salf te maak wat Mastitis in koeie genees. Daar is egter nêrens opgeteken dat dit vir mense ook help nie. In terme van melkboere is dit goed om te weet dat sade van hiedie plant ook gekook en by melk gevoeg word as stremsel om melk te verdik om kaas mee te maak. Wanneer jy kaas koop wat sê dit bevat nie-dierlike stremsel (Rennet) nie - is dit Withania Somnifera saad wat jy moet bedank.

Geneesblaarbossie staan bekend as 'n Adaptogeen—bedoelende dit werk in die liggaam waar dit nodig is. Daarom help dit vir so 'n uitlopende hoeveelheid probleme.
Dit gee jou baie meer energie, help teen impotensie en onvrugbaarheid. Help tydens geboorte om baba vinniger te laat afkom as die geboorte lank neem en om die nageboorte te laat afkom.

Onlangse navorsing het bewys dat hierdie wonderplant—en spesifiek die wortels op jou byniere werk. Dit het die vermoë om Adrenalienvlakke te reguleer en daarom help dit om kalm te bly, asemhaling te reguleer en is dit so effektief om bloeddruk onder dwang te hou.

Dit help vir slaaploosheid, epilepsie en kinders wat nooit wil eet of gewig optel nie, senuwee- en rumatiekpyne, asma en aambeie.

As jy dit eers in jou tuin het, gaan jy wonder hoe jy ooit sonder dit klaargekom het.

Kanna/ Kougoed *(Sceletium turtuosum)*

Kanna of kougoed is nie 'n krui wat maar net vir alledaagse verkoues of griep gebruik kan word nie.

Omdat ons deesdae so maklik aan depressie en mismoedigheid kan ly, het ek dit goed gedink om dit hierby in te sluit.

Hierdie klein plantjie wat so maklik vertrap kan word werk op die sentrale senustelsel, en is veral deur die Khoi San gebruik as "kougoed" op lang reistogte op soek na kos. Daar word beweer dat dit die honger ook bietjie stil, maar dit is spesifiek gebruik om van die angs van: "wanneer gaan ons weer eet..." bevry te word.

Die plant is geoes, in 'n houer gesit en fyngekap. Dit is vir 3-6 dae gelos om te gis en dan uitgesprei om te droog. Klein vuurhoutjie koppie groottes is dan gekou en die spu ingesluk.

Met 'n geskiedenis van meer as 300 jaar as medisyne is dit nie snaaks dat dit vandag in 'n pil vorm as "Elev-8" oor die toonbank te koop is nie.

Bewerings is al gemaak dat dit beter as Prozac werk as 'n anti-deprisant.

Balsem Koepieva/ Geel katstert *(Bulbine frutescens)*

As jy kinders het, het jy hierdie plant in jou tuin nodig. Dit help vir die meeste alledaagse stampe, skrape en stote.

Die vars blare het 'n snotterige jellie wat op enige uitslag, brandwond, skraap, blaas, of insekbyt gesmeer kan word.

Smeer dit aan droë gebarste lippe of op 'n droë vel. Dit droog puisies uit. Gebruik dit om koorsblare, omlope en mondsere te behandel.

'n Paar blare, gekook in 'n koppie water word afgegooi en gedrink vir hoes, verkoue en arthritis.

'n Afkooksel van die wortels help vir Prostaatprobleme, Suikersiekte, Hoë bloeddruk en Edeem (Watersug) en die verwydering van Uraemia (hoë ureumvlakke in die bloed). Daarom werk dit ook uitstekend vir nierprobleme.

Of verbind brandwonde met gekneusde blare vir onmiddelike verligting en genesing.

Die plant word ook gebruik as 'n bloedstollingsmiddel en vir blaas-infeksies.

Wilde Knoffel/ Wilde knoflok *(Tulbaghia violaceae)*

Plant hom in jou tuin! Nie net hou hy molle en insekte weg nie, jy kan hom in kos en slaaie ook gebruik.

Die blare word gekneus en in tee gedrink vir Sinus hoofpyne en as jy die reuk kan weerstaan - smeer die blare om jou bene om selfs die hongerste bosluise, vlooie en muskiete weg te hou.

Die blare word ook gebruik in die behandeling van keelkanker.

Die bol word gekook in die behandeling van ernstige longkwale soos TB, Bronchitis en selfs emfiseem. Navorsing het gevind dat dit dieselfde anti-bakteriese eienskappe het as gewone knoffel, wat beteken dit kan vir verkoues, griep en selfs longontsteking gebruik word. Meng dit met heuning om die smaak beter te maak en eet 'n eetlepel 3 maal per dag.

Die Zoeloes glo dit maak 'n man ook meer van 'n man!

Dawidjie *(Cissampelos capensis)*

'n Tradisionele medisyne wat op amper elke dorp te koop is op markte. Hoekom? Almal weet dit werk. Dit is ook een van die min van ons Karoo medisynes wat al wetenskaplik nagevors is. As jy na hierdie wortel soek—vra net jou plaaslike Rastafarian. Hulle beskik oor ongelooflike kennis van genesende plant en beskik oor 'n netwerk om dit reg oor die land te versprei. My persoonlike ervaring is ook dat hulle nooit die natuurlike hulpbronne sal uitput nie en oor genoegsame kennis beskik om die regte medisyne vir jou te kry en te gee.

Dawidjie of Dawidjiewortel is alombekend dat dit jou bloed skoonmaak en werk veral op pitswere, geswelde kliere, Syphilis, Cholera, Koliek by babas, maagwerkings, suikersiekte en 'n paar verskillende kankers.

Dit word tradisioneel in die Wes–Kaap gebruik vir galstene, gal aanvalle en blaasinfeksies.

Wetenskaplik is dit al bewys dat dit vir sommige kankers kan help, dat dit uitstekend werk vir inwendige parasiete en wurms en veluitslae.

Die meeste behandelings is gebaseer op blare- en/of die wortel wat getrek word op brandewyn.

Wetenskaplik is dit ook bewys dat die blaretinktuur dubbeld so sterk is as die worteltinktuur.

Dit is egter 'n moeilike plant om in die veld te kry as jy hom nie goed ken nie.

Suurvy/Hotnotsvy *(Carpobrotus edulis)*

Hierdie plat groeiende vygie kan wondere verrig. Die vars antiseptiese sap in die blare behandel snye, ekseem, insekbyte, omlope en sonbrand. Dit behandel bloublasies se byte. Dit help vir "Nappy Rash" en ander veluitslae insluitend Ekseem en Psoriasis en werk wondere op koorsblare, droë lippe, tandvleisontsteking en sere in die mond (sproei in baba se mond—ook). Kou die sap en sluk dit in vir seer keel, of vryf die sap aan die vel vir verligting van sonbrand.

Trek die blare in 'n tee vir maagwerkings, 'n seer maag, "witseerkeel" en sommer gewone keelseer ook. Meng vars sap met bietjie water en spoel mond daarmee uit vir sproei, of mondinfeksies. Of gorrel met vars sap vir seer keel. Die vrugte gekook in 'n stroop is 'n goeie kuur vir hardlywigheid, terwyl die sap van die blare, heuning, asyn en olyfolie gemeng, help vir TB.

Ander glo weer jy kou die blaar en sluk die sap in vir keelseer en laringitis (as jou stem wegraak).

Kap in 'n pulp en sit op wonde om bloeding te stop.

Die Khoikhoi het 'n tee van die vrugte gedrink tydens swangerskap om te verseker baba is gesond en om makliker geboorte te skenk.

Die sap is ook oor die kop van 'n pasgebore baba gesmeer om hom/haar gesond en sterk te maak.

Maagbitterwortel/Koorsbossie/ Vêrpis/Gryshout/Karmedik of maagbossie (Dicoma capensis)

Met 'n naam soos Maagbossie en koorsbossie sê dit mos sommer al baie:

Konkoksies/Dekoksies van die wortel word gedrink of as 'n Enema gebruik vir bloedafwykings, inwendige wurms, koliek, maagwerkings , maaginfeksies, tandpyn en aambeie. Dit word met Melkbos gemeng vir koors.

Die blare en sagte takkies word gebruik as tee vir hoes en borskwale. Die wortels word soms deur die Xhosa's gekou om braking aan te moedig as daar vermoed word dat daar iets giftigs geëet is.

Daar is bewyse dat dit met prostaatprobleme kan help—van daar die naam: "Vêrpis"

Gepoeierde blare word aan sere en wonde gesmeer vir beide mense en diere.

Buchu (Agathosma Betulina)

Buchu, of makliker op die tong—Boegoe is al jare deel van elke huis se medisynetassie.

Die Khoi-San het blare gekou vir maagpyn en dit om elke hoek en draai gebruik vir alle skete. Behalwe dat dit vir amper enige en elke maagkwaal gebruik is, het dit baie bekend geraak vir spesifiek Gout, Arthritis en ander gewrigs- en beenpyne.

Elke huis het amper 'n bottel Boegoebrandewyn, of 'n bottel Boegoeasyn in die huis gehad. Boegoe help met waterretensie, spesifiek as gevolg van 'n verswakte hart.

Help met verkoues, griep en sooibrand.

Boegoe werk uitstekend met nier-, lewer- en blaasprobleme en is een van die beste natuurlike kure vir blaas- en nierinfeksies.

Probeer dit vir Prostaatprobleme, spesifiek waar die prostaat vergroot is en gereeld opgestaan moet word in die nag om toilet toe te gaan. Of smeer dit aan 'n baba se seer tandvleis vir 'n beter nagrus.

Om boegoebrandewyn of asyn te maak, sit so 'n halfkoppie vars takkies en blare in 'n bottel en skud elke dag vir ten minste 'n week voor jy dit gebruik.

Sterretjie/ Afrika-patat/Inkomfe (Hypoxidaceae argentea)

Sterretjie het oor die afgelope paar jare die reputasie gekry van 'n Wonderplant. Daar moet net op twee goed gelet word: 1. Dit is een van 'n paar spesies en net die Geel Sterretjie het medisinale krag en 2. Dit groei baie stadig en kan maklik uitgeroei word. Daarom sal dit iets goeds wees om aan te plant om te verkoop. Die plantwortel of knol word gedroog en fyngemaak om in kapsules of salwe gebruik te word.

Dit is wêreldbekend vir sy vermoë om die immuunstelsel te versterk en word gebruik teen kanker, TB, Asma, HIV en Vigs en talle ander Chroniese siektes.

Ander gebruike is vir Blaas- en Nierinfeksies, om die hart te versterk, inwendige gewasse en selfs vir senuweeprobleme. Verkoue, griep, Arthritis en inflamasie is al ook suksesvol hiermee behandel.

Dit is al met groot sukses gebruik om HIV en Vigs pasiënte gesond te hou en in die Zimbabwese oorlog is dit gebruik om mense vinniger te help genees nadat hul baie bloed verloor het.

Dokters ondersoek tans Sterretjie in die behandeling van suikersiekte, inwendige bloeding, prostaatprobleme, duiseligheid en selfs kranksinnigheid.

Kalwerbossie/umckaloabo (Pelargonium sidoides)

Kalwerbossie (Pelargonium Sidoides) en sy boetie met die ligter pers blommetjie (Reniform) word al jare lank gebruik deur die Khoi-San vir spesifiek Brongitis. Vir hierdie doel het hierdie plant geen gelyke nie en word dit

kommersiëel in Europa verkoop vir spesifiek Brongitis en longontsteking.

Reeds in die 1840's het Britse botaniste van hierdie besonderse plant bewus geword en is dit reeds ondersoek as geneesmiddel. Oorspronklik is dit dan ook vir TB ondersoek en gebruik. Maar hierdie is net soos "Sterretjie" hierbo 'n hoogs bedreigde spesie. Tradisioneel word die wortels van die plant geoes en verwerk tot medisyne. Dit het die gevolg dat plante vernietig word. Navorsing het egter onlangs getoon dat die aktiewe bestandele net so teenwoordig is in die blare as in die wortel. Dit hou groot belofte in vir die bewaring van die plante. Omdat dit maklik kommersieel gekweek kan word, en omdat net die blare geoes hoef te word. Is daar baie hoop vir hierdie wonderkuur!

Maar soos baie medisinale plante is sy waarde nie net as longmedikasie beperk nie. Dit kan ook gebruik word vir bloed in die stoelgang, lewerprobleme, asma en maagprobleme.

Duiwelsklou/Bobbejaandubbeltjie (Harpagophytum procumbens)

Mense met Suikersiekte kan nie Duiwelsklou gebruik nie!

Hierdie baie interessante plant moet heel geoes word: blare, wortels, saad en blomme moet almal saam in 'n medisyne gebruik word. As dit so gebruik word, help dit vir: hoë bloeddruk, arthritis, rumatiek, nier- en lewer-probleme. Dit maak die vel dood waar dit pyn terwyl 'n wond gesond word. Dit dryf water af, help met hartritme, help met hardlywigheid en sommer alledaagse gesondheid. Dit werk amper soos kortisoon.

Dit word ook gebruik vir koors, bloedsiektes, om bloed skoon te maak, rugpyn, Syphilis, Gout en pyn by swanger vroue .

Die lewer, galblaas, niere, maagsere, sooibrand, swak eetlus, hoë Cholesterol en TB kan alles deur Bobbejaandubbeltjie gesond gemaak word en uitwendig help dit vir sere, swere en skrape.

Maar vir Gout, Jig en gewrigspyn werk dit uitstekend!

Maar passop! Die eerste dag of 2 kan dit jou maag laat spoel!

Renosterbos (Elytropappus rhinocerotis)

Die Renosterbos is vervuil in ons karoo-veld en die meeste mense dink hy beteken niks, want niks wil hom vreet nie. Baie sien dit ook as net 'n teken van oorbeweiding—en is skaam om te erken hy staan op die plaas.

Min weet ons dat dit merkwaardig goed werk vir maagkwale, soos slegte spysvertering, winderigheid, aptytverlies, diarree—en selfs 'n maagsweer kan genees.

Pluk die toppe van die bos en droog dit. Trek 'n tee van een eetlepel gedroogde toppe op 'n koppie kookwater.

Of maak 'n aftreksel van so 'n koppie vars of droë blare op 'n

bottel brandewyn (brandewyn-tinktuur). Drink een maal per dag 'n sopie (brandewyn doppie) op water van die tinktuur, of 'n halwe koppie van die tee vir die meeste maagkwale.

As jy egter 'n maagseer behandel drink dieselfde hoeveelheid, maar doen dit 3 maal per dag.

Daar is ook sommige mense uit spesifiek die Richmond distrik wat die toppe gebruik om hul neuse oop te stoom. 'n Handvol toppe word op kookwater gegooi, 'n handoek oor die kop getrek en die warm stoom word ingeasem om verligting aan 'n toe bors en toe neus te gee. Hierdie gebruik is egter nog nie bewys nie.

Varkoor/Arum Lilly (Zantedeschia aethiopica)

Hierdie bekende plant uit die Weskaap skep die wonderlikste gesig in die vroeë lente wanneer tot duisende wit blomme teen die donkergroen agtergrond staan. Jy vind hom gewoonlik in vleilande, of waar die rhizoom/knol met sy voete in permanente water kan staan. In die Weskaap is dit 'n gewilde blom om met begrafnisse te gebruik en daarom die volksnaam: Begrafnisblom! Dalk gepas as ons dink dit is dodelik en kan nie geëet of ingeneem word nie.

Dit word uitwendig gebruik vir Bloedvinte; Bytplekke; Jig; Kopsere; Pitsere; Rumatiek en oop Wonde. Die vars blare word warm gemaak en soos 'n pleister op die plek gesit en met 'n verband vasgebind. Vir hoofpyn, word die warm blaar op die voorkop en slape gesit.

GIFTIG!: Moenie die plant inwendig neem nie

Melkbos, Tontelbossie, Milkbush (Asclepsias fruticose)

Baie van ons ken hierdie plant ook as 'n "Balsak"plant, en ons almal weet hoekom!

Dit is nie net 'n onkruid nie, maar in baie van ons tuine aangeplant omdat dit help vir floutes, Hardlywigheid, Maagaandoenings, Tering en loopneus.

Blare word gedroog en die poeier soos 'n snuif gebruik vir verkoue en 'n loop neus. Gedroogte blare kan tot 6 maande gehou word.
Die bas word afgeskraap en die melk wat afgeskei word, word opgevang en gedroog. Dit kan soos vlugsout gesnuif word vir floutes en ook verligting van Tering, maar kan jou baie laat nies.
Drink die melksap of 'n aftreksel van die blare as 'n purgeermiddel.

Soetdoring/ Sweet thorn (Vachellia Karroo)

Hier is twee bome wat op die oog af baie na mekaar lyk. Die Soetdoring is baie bekend aan ons in die Karoo.

Vir Mondsproei sal jy die boomgom bymekaar maak. Verdun dit met water en gebruik dit as 'n mondspoelmiddel.

Vir diarree, verkoue, seerkeel en oog infeksies trek jy 'n koppie bas op 'n liter kookwater tot dit rooi verkleur. Syg dit deur en voeg 'n halwe koppie suiker by. Drink hierdie aftreksel of stroop

Meng 'n eetlepel van hierdie stroop met water en gorrel daarmee vir 'n seer keel.

MOET NIE IN JOU OOG GOOI NIE!

Hier is nog 'n plant wat nie van Suid-Afrika af kom nie, maar wat op elke Karooplaas gevind kan

Turksvy /Prickly Pear (Opuntia spesies)

word. Dit is aanvanklik aangeplant om diere in droogtes mee te voer, maar het deesdae meer waarde vir sy heerlike vrugte en die groeiende mark vir 'n natuurlike suikerstroop wat uit die vrugte gemaak word. Dit het egter 'n eeue lange bewys van medisinale gebruike uit sy moederland: Mexico.

Volgens bewyse help die gewone turksvy vir uiteenlopende siektes soos: Kinkhoes, Jig, rumatiek, Fyt, Suikersiekte, Asma, Kroep, Brandwonde, Bronchitis, skrape en wonde.

Vir 'n medisinale stroop kook jy opgekapte blare vir 30 minute in water. Syg deur 'n doek en kook nou 'n gelyke hoeveelheid suiker by. Drink 'n teelepel tot 'n eetlepel van hierdie stroop 3 maal per dag vir kinkhoes, kroep, bronchitis en Asma.
Vir suikersiekte word 5-6 gewaste blaaie in stukke opgesny en met 4 liter water gekook sonder suiker, en so gedrink.
Vir oop wonde, word die buite skil van 'n blaai afgesny, en op die wond, Fyt of sweer vasgebind. Dit trek die sweer en fyt ryp. Dit kan ook op brandwonde gesit word.
Jy kan ook van die blaar afskil, dit kneus en bietjie koeksoda oorstrooi. Laat dit 'n rukkie staan tot dit 'n gel vorm. Bêre hierdie gel en smeer aan brandwonde, seerplekke en gebruik as 'n "Treksalf".

Smeerwortel, Comfrey *(Symphytum officinale)*

Smeerwortel is nie 'n inheemse plant nie, maar is van die vroegste tye af in die volkskultuur as onontbeerlik in die medisynekassie beskou. Dit help vir 'n wye verskeidenheid kwale, soos: Maagsere, spatare, Diarree, nierkwale, Inflimassie, Velsere, brandwonde, aknee, etterdraende swere (abses), gewrigsont-steking, brongiale asma, oop wonde, kneusplekke, insekbyte, brongitis, bloeiende tandvleise, maagongesteldheid en spierpyne.

Jy kan die hele plant gebruik!

Trek 'n tee van die blare, laat staan dit vir 4 ure en drink dit as mondspoel middel, of drink dit vir maagsere, spatare, diarree en nierkwale. Drink 'n halwe tot 'n hele koppie 3 maal per dag vir Asma, longkwale en inflamasie in die gewrigte. Gedroogte blare kan vir 'n lang tyd geberg word in 'n glasbottel en gebruik word soos nodig.

Of stamp die wortels of vars blare fyn tot 'n pulp of pap. Pak hierdie pap op wonde, brandwonde, puisies en swere. Maak die pap warm vir 'n verstuite enkel of spierpyne. Gedroogde wortel en blare kan ook fyngemaak word en dan met bietjie warm water gemeng word om die pulp aan te maak.

Maak `n aftreksel van die wortel deur 10 ml gekapte wortelstok in 250 ml water of wyn te kook vir 4 tot 10 minute. Week 'n lap daarin, en gebruik as 'n pleister op die bors en rug vir brongitis, spier- en gewrigs-inflammasie.

Die plant is ryk aan Vit B 12, wat baie noodsaaklik is vir 'n vegetariese diët. Die plant bevat ook baie alllantoïn wat `n helende uitwerking op verskeie dele van die liggaam het. Dit het klaarblyklik ook 'n besondere helende uitwerking op veral brongiale siektes.

Kameeldoring/ Camel thorn (Acacia Erioloba)

Soetdoring help vir oë! - Kameeldoring vir ore! Maar meer as dit—dit help vir Hoofpyn en hoes ook.

Vir hoofpyn pluk jy 'n paar jong take en blare. Brand dit en meng 'n bietjie met water. Drink dit.

Pluk die peule af en laat dit droogword. Maak dit fyn, en gooi van hierdie poeier in die ontsteekte oor.

Vir hoes grawe jy 'n deel van die wordels op. Kap in stukke van omtrent 2 cm, en kook dit in water totdat dit swart verkleur. Drink 'n eetlepel hiervan 2-3 maal per dag vir hoes.

Bloekom, Blue Gum *(Eucalyptus globulus)*

My oupa-grootjie was tydens die groot Griep van 1918 deur die staat aangestel om van plaas tot plaas te ry en op die mense te "tjeck". Hy het vertel dat hy op 'n plaas gekom het waar die vrou se liggaam in die kombuis was en die man s'n in die slaapkamer. Buite was die tekens dat hulle hul kinders reeds begrawe het. Die hele gesin was uitgewis.

Die groot griep, of Spaanse griep was 'n nagmerrie—net soos Covid.

My oupa-grootjie het nooit siek geword nie en hy het gesweer dat Bloekomolie hom beskerm het. Elke aand as hy sy sigarette gerol het, het hy die punte daarvan in bloekomolie gedoop en dit dan laat droogword.

Ek probeer nie rook aanmoedig nie, maar wil graag beklemtoom hoe 'n ou vertroueling Bloekomolie in ons kultuur is. Dit is een van die bestandele van "Vicks". Daarom word die potjie dadelik nader getrek om onder 'n kind met 'n hoes se voete, op die bors of rug te vryf.

Bloekom help wonderlik vir borskwale en daarom ook—Kroep, Hoes, Verkoue, Griep en Brongitis.

Dit help verder vir swere, Hoofpyne en slymflies ontsteking.

Jy kan Bloekomolie by enige apteek of selfs op die rakke by Shoprite en dies

meer kry, maar as jy 'n boom ken—trek 'n tee deur 'n eetlepel fyngedkapte blare op 'n koppie kookwater te trek. Vesoet met heuning en drink. Dit is verfrissend en maak jou neus oop soos die stoom werk terwyl jy drink. Gooi 'n paar druppels olie of 'n handvol blare in 'n bak kookwater trek 'n handoek oor jou kop en stoom kroep weg, of jou sinuses skoon.

Gooi 'n handvol blare in jou badwater vir lyfseer, of drup 'n paar druppels olie daarin.

Vir 'n toe bors kan jy vars blare kook tot sag—sit dit tussen twee lappe en sit so warm as moontlik op jou, of jou kind se bors.

Drink die tee vir verkoues, griep en brongitis. Plak die blare pulp op 'n sweer om dit uit te trek, of plaas afgekoelde lappe wat in die tee geweek is op die voorkop vir verligting van hoofpyn.

Min mense weet hoe 'n sterk pyn verligting Bloekomolie op gewrigspyne, spierpyne en senuwee pyne het. Sit 'n paar druppels op 'n lappie en verbind die plek, of masseer die plek met 'n paar druppels.

Kakiebos, Khakibush African Marigold *(Tagetes minuta)*

As jy deur die Karroo ry na 'n reënbui ruik jy hierdie plant van vêr! Baie van ons beskou dit as stink—maar tog word dit vir die parfuumbedryf in 'n essensiële olie verwerk en word dit deesdae ook in Boutique Gins en Rums gebruik.

Maar dit werk uitstekend vir Aambeie.

Jy kook die blare, syg dit deur en drink so 125ml/halwe kopppie 3 maal per dag. Dit werk in sommige gevalle so vining as 3 dae.

Gebruik die aftreksel ook as 'n handige insekafweerder.

Bitter-, berg- of Tapaalwyn (Aloe Ferox)

Hier is nog 'n Karoo plant wat wêreldbekend is. Die Bitteraalwyn se gedroogte donker sap is in amper elke apteek te koop. Hoof-

saaklik omdat dit uitstekend werk vir hardlywigheid, maar ook vir arthritis, galprobleme, Rumatiek, Duiseligheid, Sonbrand en ligte brandwonde. Dit kan oor die toonbank gekoop word in drankies soos "Timjan" of "Jig-se-mur" wat help vir Jig, Gout, Arthritis en jou liggaam help om enige ander siekte te kan teenstaan.

Hier by ons in Graaff-Reinet is dit al 'n paar keer genoem dat dit die liggaam genees van suikersiekte. En as ek kyk na die hoeveelheid mense wat ek al leer ken het wat dit gebruik, glo ek daar steek dalk waarheid in. Hulle drink 'n mespuntjie kristalle elke oggend. Daar is nog geen navorsing hieroor gedoen nie en dit lyk my is eie aan Graaff-Reinetters se mediese kennis.

Die deurskynende binnekant van die blare word tot in Europa gebruik in skoonheidsmiddels, en help vir die genesing en versorging van veral 'n droë vel. Daarom is dit nie snaaks dat dit ook bekend is vir sy genesende krag op wonde, skrape en selfs blou kolle nie.

Dit word verder gebruik om wurms af te dryf, maag ongesteldheid te genees en selfs om muskiete, vlooie en bosluise van diere af weg te hou.

Dit help ook vir sinus, allergië, skaafplekke en Malaria.

Oes die blare van vroeg lente af tot herfs (In die winter en tydens droogte is die blare dunner met minder "gel"). Pak die blare sodat die donker sap kan uitdrup. Droog hierdie sap vir kristalle, of bêre dit in 'n bottel. Of meng van hierdie sap met meel om 'n dik pasta te vorm. Maak dit in 'n pil en droog voor jy dit bêre . Dit is baie makliker om dit in so 'n pil te drink. Jy kan ook die groen "Skil" van die blaar afsny en die gel aan die binnekant bêre.
Die goue reël is dat die donker sap gebruik word (of dit in Kristal, sap, of pilvorm is), vir inwendige gebruik. Jy kan tot 2 maal per dag 'n kristalletjie, pil of teelepel sap drink, maar MOET ASSEBLIEF NIE 'N TE GROOT DOSIS NEEM NIE! DIT KAN LEI TOT MAAGKRAMPE EN DIARREE.
Vir uitwendige gebruik—spesifiek op die vel word die verpulpte gel (binnekant) opgesmeer of as pleister opgesit.

Kruidjie-roer-my -nie *(melianthus Comosus)*

Kruitje-roer-my-nie is GIFTIG! Moet dit dus onder geen omstandighede eet, of in 'n tee trek nie! Maar in die behandeling van wonde, selfs groot oop wonde, is dit 'n uitstekende hulpmiddel. Pleisters van blare pulp word op oop, selfs septiese wonde, skrape en blou kolle gesit en daar vasgebind. Dit werk ook uitstekend vir rugpyn, arthritis , rumatiek en gout. Dit word ook vir slangbyte gebruik. My eerste ontmoeting met die plant was toe 'n oom uit die Nieu-Bethesda omgewing my vertel van 'n jong merrie wat deur 'n bul gestorm is. Sy het 'n groot gapende wond aan haar sy gehad en die derms was sigbaar deur die gat. Hulle het die gat daagliks met 'n hand vol Kruitjie-roer-my-nie pleister gestop en toe gebind. Die wond is binne weke genees.

Dit werk wonderlik met hardnekkige bedsere en 'n verstuite enkel met 'n "pleister" van die blare om - is dikwels die volgende dag al gesond.

Kooigoed *(Helichrysum petiolare)*

Kooigoed kry sy naam vanaf die gewilde gebruik om dit as 'n matras te gebruik. Die reuk hou insekte en goggas weg en laat jou goed slaap. Maar dit word ook gerook as 'n pynstiller. Tee's word oor die algemeen gebruik vir die was van wonde en pleisters word gebruik om infeksie uit wonde te hou. Tradisioneel word "Imphepho" in groot hoeveelhede gebrand om bose geeste te verdryf en voorvader geeste te eer. 'n Groot voordeel is egter dat hierdie rook goggas doodmaak en verdryf en basies soos "Fumigation" werk.

Die pynstillende, steriliserende en insekwerende aspek van hierdie plant maak dit 'n treffer. Die feit dat dit ook help met geestelike groei, maak dit een van die bekendste en algemene beskikbare kruie in ons Karoo apteek.

Anker Karoo *(Pentzia incana)*

Hierdie is seker die een enkele bos wat almal dit eens is, die kenmerkende Karoo smaak aan Karoo lam/skaap gee. Maar dit is meer as net skaapkos.

Oom Jan Oormeyer het my vertel dat dit baie help met slegte spysvertering en selfs met gal aanvalle na 'n vetterige ete. Jy kou 'n paar

vars takkies en sluk die sap in. Dit word ook gebruik vir maagwerkings.

Oom Piet Cupido van Murraysburg vertel dat dit 'n baie belangrike medisyne was tydens die Groot griep van 1918 en dat dit uitstekend werk vir verkoues en griep. Hiervoor word 'n tee getrek wat warm gedrink word. Ten minste 4 maal per dag.

Sydissel/sowthistle *(Sonchus oleraceus)*

Die sydissel is by uitstek die onkruid wat altyd uitgetrek word en vir die hoenders gevoer word. Min wetende dat dit van die min plante is wat vir spesifiek lewerprobleme en geelsug gebruik kan word. Vars blare kan gereeld in slaaie geëet word, of die sap kan uitgedruk of gekook word om 'n bitter tee te maak. 'n Teelepel van hiedie bitter sap of tee, drie maal per dag kan wondere verrig as 'n algemene tonikum, aangesien 'n gesonde liggaam hand aan hand gaan met 'n gesonde lewer.

Jy kan die sap op wonde ook smeer om spesifiek 'n gejeuk te behandel.

Kool, Cabbage *(Brassica oleracea)*

Goeie en getroue ou—Kool! 'n stapel in baie van ons huise, maar ook 'n handige plant om in die huis te hê—veral as jy borsvoed! Kool bevat Swael, vitamin A en verskeie B vitamines. Daarom help dit met swelling in die borste as jy te veel melk produ -seer, en help dit ook uitstekend met velprobleme en beide virale en bakteriese infeksies.

Bind koue vars blare op die bors vir onmiddelike verligting, herhaal tot dit beter voel .
Blare kan fyngemaak word en op ekseem en probleem vel gesit word.
Om infeksies te beheer, maak saad fyn in bietjie water tot 'n pulp en bind gereeld op swamme of in infeksies vas.

Brandnetel/Stinging Nettle (Urtica dioica)

Hierdie plant, met sy brandende nagevolge as jy aan hom raak—gaan jou verbaas en hoort eintlik in elke tuin!

Hy is ryk aan Vitamines soos A, C en minerale, soos magnesium, Calcium, Boron, kalium en vele meer. Dit help natuurlik ook vir uiteenlopende kwale soos: Inwendige bloeding, Neusbloeding, Lewerprobleme, Rumatiek, Puisies, Vlekke, Swakheid, Jig, Galbulte, Ekseem, Aambeie, Diarree, Skilfers en hare wat uitval. Kook so 10 20cm takkies vars, of 8 eetlepels gedroogte blare op 'n liter water.

Laat afkoel en syg deur. Drink 'n koppie van hierdie tee tot 3 maal per dag vir die meeste van die genoemde kwale, insluitend puisies, rumatiek, jig en as 'n algemene tonikum.

Smeer van hierdie aftreksel aan die kopvel vir skilfers en haarverlies of smeer dit aan die vel vir ekseem.
Jy kan die vars plant verpulp en die pasta aan galbulte, Aambei en vlekke smeer, of maak 'n prop vir 'n bloeiende neus. Maak egter seker die blare is goed verpulp, anders kan dit die vel irriteer en verder laat brand en jeuk.

Om die brand en jeuk van die haartjies op die blare te verlig, druk die vars sap uit die plant en smeer dit aan.

Bitterbos/Bitter Karoo (Chrysocoma ciliata)

In die lente, na goeie reën is dit seker een van die mooiste gesigte om hierdie fyn geel blommetjies deur die veld te sien. Ons almal wat in die Karoo grootgeword het, weet dat dit soos die kruiper karoo, een van die kenmerkende plante is wat aan Karoo skaap sy karoobossie smaak gee. Min van ons weet egter dat dit ook

'n medisinale eienskap het. Die bitterbos, of Bitterkaroo word soos tee getrek om wonde mee te was, syphilis sere skoon te hou en wanneer jy die tee drink help dit om rumatiek, hardlywigheid en maagkoors te verlig.

Draaibos/Wilde Aster/Steenbokbossie (Felicia filifolia)

Hierdie bos wat in die tuin geplant kan word, net vir sy mooiheid, kom wyd deur die Karoo voor - veral tussen klipbanke en teen berg hellings. Dit groei maklik van steggies en saad en as hy eers in jou tuin gevestig is, sal dit homself elke jaar self saai.

Karoo plante groei maklik in ons Karoo tuine, want dit weet van dorsly en droogte. Dit spaar jou die natmaak ook!

Draaibos is die plant wat jou gaan help met jou kind se Masels en met die bors, maar as jy gewonder het waar die naam Steenbokbossie vandaan kom: Meng die bossie met wilde Als en steenbokmis en trek 'n tee daarvan vir Masels. (Yuck!) Om Asma te behandel meng jy Steenbokbossie met Balderjan in 'n tee en drink 2 maal per dag.

Plante	Bladsy	Brein en geheue	Hoofpyn, koors spanning	Oorpyn	Sinus	Mondsere & tandpyn	Longprobleme	Maagprobleme	Lewer & Gal	Niere	Blaas	Vroueprobleme	Mansprobleme	Verkoue en griep	Hardlywigheid	Diarree	Wurms & Parasiete	Gout, Arthritis	Oop wonde	Swere	Masels	Suiker	Aambeie	Bloeding	Bloeddruk	Insek afweerder
Kattekruid	8		X														X	X			X					
Wilde Als	8		X	X	X		X							X												
Balderjan	9		X									X							X							X
Wilde Dagga	9		X				X											X								X
Knoffel	10				X		X																			
Kaneel	10				X		X										X									
Heuning	11						X															X	X	X		
Rooipeper	11						X							X										X	X	X
Kankerbos	13		X											X				X				X			X	
Kooigoed	27																		X							X
Draaibos	29																				X					
Bitterbessie bos	29							X			X	X											X			
Dubbeltjie	14												X													
Geneesblaarbos sie	15	X	X					X	X	X			X					X	X			X		X		
Kanna	16		X																							
Balsem Koepiva	16		X				X			X									X			X			X	X
Knoflok	17		X		X		X																			X
Suurvy	18						X												X			X				X
Dawitjiewortel	17							X	X								X									
Vêrpis	19		X					X					X						X					X		
Sterretjie	20						X			X	X			X				X				X		X		
Kalwerbossie	20						X	X	X						X											
Buchu	19								X	X	X	X						X								
Bobbejaan dubbel	21							X	X	X									X	X						
Varkoor	22		X															X		X						X
Botterblom	22			X																						

Plante	Bladsy	Brein en geheue	Hoofpyn, koors spanning	Oorpyn	Sinus	Mondsere & tandpyn	Longprobleme	Maagprobleme	Lewer & Gal	Niere	Blaas	Vroueprobleme	Mansprobleme	Verkoue en griep	Hardlywigheid	Diarree	Wurms & Parasiete	Gout, Arthritis	Oop wonde	Swere	Masels	Suiker	Aambeie	Bloeding	Bloeddruk	Insek afweerder
Turksvy	23						X											X	X	X		X				
Roosmaryn	12		X				X	X	X					X					X	X						
Bloekom	25	X	X		X		X							X					X	X						
Soetdoring	23		X			X																				
Kool	28											X														
Kameeldoring	24			X			X																			
Anker Karroo	28							X	X																	
Sydissel	28								X					X					X							
Brandnetel	29								X							X		X					X	X		
Bergaalwyn	26		X	X	X	X	X	X							X		X		X	X		X	X			X
Gouwsblom	9			X																						
Borrie	10	X					X	X	X				X					X			X				X	
Gemmer	12	X	X		X		X	X					X					X								
Beet	13											X													X	
Bitterbessie	14							X	X	X	X				X				X	X	X		X			
Kruitjie-roer-my-nie	27																		X	X						
Brandnetel	29		X			X		X	X									X	X	X			X	X		
Melkbos	22				X			X							X											
Renosterbos	21							X								X										
Smeerwortel	24					X	X			X						X		X	X	X		X				
Kakiebos	25																						X			X

Woordelys van Kwale

Met die lys word gepoog om 'n kort verstaanbare verduideliking te gee van sekere van die mediese terme en siektetoestande wat behandel kan word deur die verskillende rate.

Hierdie beskrywings is baie algemeen en vervang nie die kundigheid van 'n mediese handboek of 'n Dokter nie.

Aambeie : 'n Gejeuk, brandgevoel en pyn rondom die opening van die rectum (anus). Dit word veroorsaak deudat die bloedvate rondom die anus wyer word en deur die spinkster spiere vasgeknyp word. Hierdie "Bloedblaas" kan stukkend gaan en bloeding kan ontstaan. 'n Eenvoudige raad is om gelyke hoeveelhede byewas, heuning en olyfolie te meng, en gereeld aan te smeer.

Abses/Fyt : 'n Sweer vol dik geel etter wat ontstaan as gevolg van infeksie. Die weefsel begin verbrokkel en doodgaan, en die abses kan baie vinnig en pynlik groei! Die weefsel rondom die abses is gewoonlik helder rooi en warm weens inflamasie. Dit klop dikwels van die drukking. As dit nie versorg word nie kan dit tot bloedvergiftiging, Septosemia en die dood lei. In alle gevalle moet dit oopgemaak word. Die oopmaak verlig die drukking en pyn ook.

Aknee (Puisies) : Dit word veroorsaak deur die verstopping van klierbuise en porieë op die vel, maar veral in die gesig, nekareas en op die rug. Dit gaan dikwels gepaard met puberteit (geslagterlike rypwording van tieners). Die verstopping raak geïnfekteer en geel etter gevulde puisies ontstaan.

Akuut: Is 'n beskrywing van die aard van die siekte. Akuut beteken die vinnige en ernstige aanvang van 'n siekte. Dit woed homself gewoonlik baie vinnig uit en lei tot herstel of die dood. Bv. "Akute mangelontstekeing, of "Akute Coryza" Vergelyk teenoorgestelde aard, nl. "Chronies".

Aneurisme : Net soos 'n fietsband by 'n swakplek opswel en 'n knop vorm voor dit bars, is 'n Aneurisme 'n swakplek in die are. Dit kan opswel, en "bars" - wat beteken jy bloei binne in jouself uit en verloor jou lewe. Lang termyn Hoë bloeddruk is dikwels een van die oorsake, maar ook die sneller vir die "bars" van die aar. Dit is dikwels dodelik, maar kan voorkom word as hoë bloeddruk onder beheer gehou word.

Aptytverlies : Verloor die lus om te eet

Bloeddruk (Hoog) : Ook bekend as hipertensie. As die krag waarmee die hart die bloed pomp groter is as wat nodig is vir behoorlike sirkulasie, verhoog die bloeddruk. Simptome soos moegheid en hoofpyn kan voorkom. Die hoofpyn is gewoonlik gesetel in die nek en 'n persoon het in die meeste gevalle soggens wanneer hy opstaan las daarvan. Duiseligheid word ook soms ervaar. Dit is lewensgevaarlik en kan lei tot hartaanvalle, beroertes en aneurisme.

Bloeddruk (Laag) : Ook bekend as hipotensie. Dit is gewoonlik nie gevaarlik nie, maar laat mens mislik en duiselig voel. Hoofpyn kan ook voorkom.

Bloeding : Bloeding is wanneer die noodsaaklike bloed wat binne die liggaam gehou word om suurstof en voedingstowwe te vervoer, uit die liggaam lek. Dit gebeur gewoonlik wanneer die vel gebreek word soos met 'n skraap. In hierdie geval is dit donker rooi bloed wat gewoonlik uit die haar-bloedvate lek en vinnig gestop kan word. Dit is dalk pynlik, maar nie lewensbedreigend nie. Die gevaar is gewoonlik waar 'n diep wond 'n slagaar of ten minste 'n groot aar breek. In hierdie geval kan bloeding van ligter helderrooi bloed in

groot volumes uitpomp met die ritme van die hartklop. As dit nie vinnig gestop word nie kan dit lei tot uitbloei, skok en die dood. Om so 'n wond te stop, moet daar drukking op die wond geplaas word en so spoedig moontlik by 'n dokter uitgekom word.

Brandwonde : Word opgedeel in drie groepe. Eerstegraadse brandwonde waarby die bolaag van die vel beskadig word. Die vel word rooi, swel effens op en die brandwond pyn. Tweedegraadse brandwonde behels die verskyning op die vel van voggevulde blasies van verskillende groottes. Derdegraadse brandwonde gaan gepaard met 'n ope velwond en waarby die diepere weefsel beskadig is. Derdegraadse wonde is baie vatbaar vir sepsis en is altyd baie pynlik. MOET ASSEBLIEF ONDER GEEN OMSTANDIGHEDE GEDROOGTE HONDEMIS OP DIE WONDE GOOI NIE.

Bytplekke : Word veroorsaak deur insekte (bosluise, bye, ens), slange ens.

Chronies : 'n Toestand wat 'n siekte beskryf as aanhoudend en iets waarmee jy sal moet saamleef en wat dikwels sy uiteinde het in die dood. Bv. "Chroniese Sinus" of "Chroniese longontsteking" Sien teenoorgestelde: "Akuut"

Coryza : Is 'n akute inflamasie van die mucus wande en gepaardgaande boonste lugweg. Dit is wanneer jou neus skielik en onophoudelik begin brand en loop. Dit gaan gepaard met dun waterige afskeiding en dikwels nies. Dit kan deur 'n allergie, verkoue, griep of 'n irritasie veroorsaak word.

Diarree : Die toestand het 'n verskeidenheid van oorsake (senuagtigheid, infeksies, allergiese reaksies, vergiftiging, ens). Dit gebeur wanneer die maaginhoud so vining deur die maag en dunderm beweeg dat die water nie uit die dukderm verwyder (geabsorbeer) word nie. Dit het ontwatering tot gevolg.

Duiseligheid : Is 'n gevoel van "dit word swart voor jou", 'n verloor van balans en bewussyn. Egte duiseligheid word veroorsaak deur 'n versteuring in die ewewigsorgaan in die ore, bloedarmmoede, hartproblem of as gevolg van 'n suurstof tekort na die brein. Die term word verkeerdelik gebruik vir die gevoel wat deur mens ervaar word na uitermatige inspanning en infeksiesiektes.

Edeem (Watersug) : Is wanneer vog tussen die sel weefsel opbou,en nie vinnig genoeg deur die liggaam weggevoer kan word nie. Dit lei tot 'n pynlike swelling van die weefsel asgevlog van drukking en kom gewoonlik in die laerliggende dele van die liggaam soos die bene voor. 'n Spesifieke kenmerk van edeem is dat mens 'n holte in die vel kan druk. Dit word veroorsaak deur hart-, aar- of nierprobleme en is 'n teken wat nie geïgnoreer kan word nie. Swak bloedsomloop, spatare of verstopte limfkliere kan dit ook veroorsaak.

Ekseem : Dit is 'n ontsteking van die boonste vellaag saam met 'n oorprodusering van nuwe selle en 'n tekort aan natuurlike velolies om die weefsel vogtig te hou. Daar is geen verklaring voor nie en kan net simptomaties behandel word. Dit kom op dieselfde tyd op verskillende dele van die vel in verskillende stadia en vorme voor, as simptome van rooiheid geswolle vel, blasies, dik skilfers, barsies, vervelling en 'n verdikte horinglaag. Dit jeuk gewoonlik en kan pynlik raak as dit bars. Dit vererger wanneer dit stukkend gekrap word, omdat daar dan infeksie weens swamme of bakterieë kan intree.

Floutes : Dit gebeur wanneer 'n mens sy bewussyn verloor weens 'n daling in bloeddruk. Floutes kan psigies veroorsaak word deur 'n hewige emosionele reaksie waartydens die bloedvate wyer raak. 'n Mens voel enkele sekondes duiselig en het las van koue sweet, mislikheid, speekselafskeiding, 'n naar gevoel op jou maag, ens.

Gal : 'n Dik geel verteringstof wat deur die lewer afgeskei word. Nadat dit in die galblaas gestoor is gaan dit na die duodenum waar dit vette in voedsel afbreek tot 'n emulsie. Soms praat mens daarvan dat jy 'n "galaanval" het. Hierdie toestand bring ongemak in die maag, soos naarheid, braking en algemene mislikheid teweeg. Dit is gewoonlik die gevolg van oormatige inname van vetterige en ryk kosse.

Galbulte(Urtacaria) : Het niks met jou Gal of galblaas te doen nie. Dit is 'n veluitslag wat maklik is om uit te ken. Net soos 'n bysteek vom wit knoppies op 'n rooi basis. Dit jeuk gewoonlik, voel warm en kan soms brand. Die galbulte kan so klein soos puisies wees of verskeie sentimeters in deursnee. Dit word veroorsaak deur velkontak met 'n allergeen of deur oorgevoeligheid vir 'n bepaalde voedselsoort of medikasie soos byvoolbeeld vis, skaaldiere, aarbeie, kaas, neute, slaapmiddels, penisillien of sulfate. Dit is ook die uitslag wat jy op die vel kry as jy in aanraking gekom het met brandnetels.

Geelsug : Word veroorsaak deur 'n virusinfeksie wat die lewer aantas, bv. lewerontsteking en geelkoors. Dit is sigbaar wanneer die wit van die oog, die slymvliese en die vel 'n duidelike gelerige bruin kleur kry en siptome soos moegheid, naarheid en eetlusprobleme kom voor. Geelsug simptome kom ook voor met Hipatites B en C wanneer lewerskade aangerig is weens kroniese blootstelling aan giftige stowwe byvoorbeeld alkohol of onkruiddoders.

Gewrigsontsteking/Jig: 'n Ontsteking of Inflammasie in die gewrigte. Dit sluit Bakteriële artritis, Aseptiese artritis/akute en chroniese jig, in. Gewrigte is geswel, rooi, is pynlik om te beweeg en voel warm.

<u>Bakteriële artritis</u> : Dit is ontsteking wat veroorsaak word deur 'n bakteriese infeksie. Die gewrigsvloeistof is troebelrig as gevolg van bakterieë en etter. Dit staan ook bekend as septiese artritis.

<u>Aseptiese artritis</u> : Dit is 'n ontsteking waarby geen bakterië in die gewrigsvloeistof is nie, maar dit is dikwels die gevolg van voorafgaande infeksie soos bv. Brongiale-, Gastrointestinale– of blaasinfeksie. Simptome hiervan is pyn en swelsels. Dit gebeur meestal 'n week of drie nadat die betrokke infeksie ondervind is.

<u>Jig</u> : Dit is 'n sort ontsteking wat veroorsaak word deur verstorings in die proteïen-metabolisme. Die vlak van die uriensuur in die bloed styg bo die normale en Uriensoute word opgegaar in die kraakbeen en bindweefsel waar dit kristaliseer. 'n Gevoel van "sand" in die gewrigte is bydraend tot die pyn en swelling. Nierstene is 'n verdere risiko van die opbou van uriensoute in die liggaam. Daarom is Alkalisering so belangrik is.

<u>Akute jig(ook bekend as Gout)</u> : Dit kom in die meeste gevalle in die middelste voetbene en die groottoon voor en daarom is dit so berug. Die jigaanval, wat meestal sonder waarskuwing voorkom, gaan gepaard met hewige pyn, rooiheid en swelsels om die aangetaste gewrig. Enige aanraking is pynlik!

<u>Chroniese jig</u> : In die geval word die kraakbeen in die gewrigte afgebreek en die beweegbaarheid van die gewrig neem af. Dit is dikwels die gevolg van beserings, sportbeserings of ouderdom.

Griep : Ook influenza genoem. Dit word veroorsaak deur 'n virus. Die aanvang gaan gepaard met koue rillings en koors wat vinnig tot 40 grade Celcius styg. Spierpyn, veral in die arms, bors en rug, maar ook in die bene en hoofpyn is ander simptome. Seerkeel, hoes en toe neus is simptome wat na 'n paar dae ontstaan. Braking en diarree kan ook voorkom. Bedrus so vroeg as moonlik saam met simptomale behandeling is die beste. Jy behoort binne dae te herstel tensy 'n sekondêre infeksie soos

brongitis of Longontsteking deur verwaarlosing ingetree het. (Sien ook bl. 6)

Hardlywigheid : Verwys na die hardheid van die ontlasting en nie die gereeldheid daarvan nie. Waar Diarree plaasvind as min vloeistof deur die dermkanaal opgeneem word, is hier te veel vog uit die ontlasting geabsorbeer. Die stoelgang is hard en klonterig en dit kan tot pynlike ontlasting lei. Pyn kan in die buik in die omgewing van die blindederm ervaar word en soms kan daar bloederigheid in die broek van kinders voorkom. Gereelde stoelgang, 'n purgeermiddel en die drink van genoeg water is 'n beginpunt vir behandeling.

Hartkloppings : Dit word meestal veroorsaak deur 'n aritmiese hartklop wat konstant of tydelik kan wees. Simptome soos 'n verspreide lam gevoel op die bors of 'n gevoel dat die hart vining of hard in die bors rond bons. Daarmee saam kan duiseligheid voorkom, asook 'n geneigdheid om flou en kortasem te word. Soms raak 'n arm, been of een kant van die liggaam tydelik lam.

Hoofpyn : 'n Dowwe of kloppende pyn in die kop, maar wat ook onderskei kan word as:

- Tydelike hoofpyn: Dit word gewoonlik veroorsaak deur moegheid, ooreising, hou teen die kop, ens. Dit kan 'n simptoom van 'n onderliggende siekte bv. bloedarmoede, hoë bloeddruk, virusinfeksie, ens. wees.
- Terugkerende hoofpyn: Is hoofpyne wat gereeld sy opwagting maak. Ons dink hier aan Sinus-hoofpyn, spanningshoofpyne en hoofpyne wat met beserings soos kop-, nek- of senuwee-beserings gepaardgaan. 'n Spesiale groep hoofpyn ontstaan as gevolg van bloedvat aandoenings, bv. Migraine (skeelhoofpyn) en Horton se sindroom.

Inflammasie : Dit is die reaksie wat lewende weefsel op besmetting, besering, irritasie, ens. het. Dit word gekenmerk deur 'n rooi voorkoms, warm gevoel in die area, swelling, pyn, ens. Dit kan baie pynlik wees, en kan erger raak hoe langer jy dit ignoreer. Dit gebeur min, maar daar kan soms etter ook wees.

Keelseer : Is presies wat dit sê: 'n pyn in die keel. Dit kan veroorsaak word deur iets hards of groots te sluk, maar gewoonlik eerder 'n gebarste slymvlies weens snork, of 'n pynlike onsteking van die boonste lugweë as gevolg van 'n Bakteriese of virale infeksie. Die keelholte word rooi, geswel en krapperig. Verkoue, griep, hoesbuie en koors is gewoonlik verskynsels wat met die ontsteking gepaard gaan.

Kroep : 'n Ligte hoes en heesheid kan dikwels die aanval wat meestal snags voorkom, voorafgaan. Die kind word wakker en het die kenmerkende "blafhoes" en vind dit moeilik om asem in te asem. (Asma kan maklik inasem, maar sukkel om te kan uitasem). Met die inteug kan 'n mens 'n roggel/skor geluid gehoor word. Vals kroep is wanneer die slymvliese om die stembande opswel en daar asemhalingsprobleme ontstaan. Dit kom gewoonlik voor by kinders tot op 6 jaar. Die oorsaak is dikwels 'n allergiese reaksie of 'n ontsteking van die boonste lugweë.

Menstruasie : Menstruasie is normaal, maar daar is verskeie probleme wat rondom hierdie vroulike wonder kan voorkom. Steurnisse wat kan voorkom in die verband is dismenoree, amenoree, onreëlmatige mensturasie en premenstruele spanning.

- Dismenoree : Dit is die hewige menstruasiepyn wat voorkom by jong vroue wat nog nie 'n kind gehad het nie. Dit duur ongeveer 3 dae en saam met dit kan jy dalk Diarree, rugpyn en swaar bloedvloei ervaar.
- Amenoree : Dit is die wegbly van menstruasie en 'n simptoom van swangerskap of 'n ernstiger pro-

bleem met die vrouedele.

Onreëlmatige menstruasie : Kom by alle ouderdomsgroepe voor waar die aanvang van Menstruasie 'n week en soms meer, vroëer of later begin.

Premenstruele spanning : Kom dikwels in die ouderdomsgroep 30 – 50 jaar voor en gaan menstruasie vooraf. Dit het ook 'n groot invloed op die gemoed met simptome van angs, depressie en kort humeur. In die toestand gaar die liggaam vog op. Tydens menstruasie raak die liggaam weer ontslae van die oortollige vog.

Mondsere/mondsproei : Mondsere is gewoonlik nie 'n ernstige probleem nie en herstel binne 'n paar dae. Dit kan egter pynlik wees veral vir kinders. Dit is gewoonlik klein, roomkleurig seertjies op die tong, die tandvleis of die wang van die mond en gaan dikwels gepaard met spanning. 'n Trauma seer soos 'n brandwond, lasserasie deur 'n skerp voorwerp, of waar die kind hom raakgebyt het, is gewoonlik groter en begin gewoonlik as 'n seerplek aan die binnekant. Dit kan infeksie kry, nog pynliker word en langer vat om te genees.

Sproei: kom gewoonlik by babas voor, en verhoed hulle om te drink. DIt is pynlike wit melkerige blase aan die binnekant van die mond.

Koorsblare : word veroorsaak deur die **Herpes simplex** virus. Die virus vestig rondom die mond en laat pynlike sere op die lippe wat oopbars. Dit verdwyn gewoonlik vanself na 'n paar dae maar herhaal dikwels jaarliks op dieselfdeplek.

Naar: 'n Mislike gevoel wat aanleiding kan gee tot vomering. Gewoonlik word dit veroorsaak deur 'n reaksie van die liggaam op 'n vreemde stof wat ingeneem is. Die liggaam sien dit as 'n bedreiging en wil dit daarom uit homself werp! Erge spanning, koors, slym op die bors en ooreet kan ook tot naarheid lei. Chroniese naarheid kan dui op 'n wanfunksionering van die lewer, Galblaasprobleme en swangerskap.

Netelroos : Dit is 'n allergiese velreaksie (jeuk en swelling) wat vining ontwikkel en dikwels vanself weer oorgaan. Sien ook galbulte.

Neusbloei : Die neus is deurtrek van klein bloedvate wat help met reukherkenning. Hulle sit dikwels baie vlak, en wanneer een of meer van hulle beskadig word deur hoë bloedruk op 'n warm dag, 'n krap in die neus of 'n Lego blokkie in 'n kind s'n... begin dit bloei. Neusbloeding is gewoonlik nie ernstig nie, maar as dit dikwels voorkom moet 'n dokter geraadpleeg word. Dit kan 'n aanduiding wees van hoë Bloeddruk wat lewensbedreigend kan wees by volwassenes.

Omlope : Dit is 'n swaminfeksie van die vel en hare wat as kaalkolle op die kop en as ronde rooi of grys, skubberige kolle op die vel vertoon. Namate die infeksie versprei, bly die rand van die kring skubberig en die middel begin meer soos normale vel te lyk. Dit gaan gewoonlik saam met 'n gejeuk op die rooi kolle.

Oorpyn : Kan spruit vanuit iets so eenvoudig soos 'n verandering in lugdruk, of 'n aanduiding wees van 'n infeksie. Dit kom algemeen by kinders en babas voor en sal 'n baba bv verhoed om te kan drink omdat dit pynlik is om te suig. Dit is gewoonlik infeksie in die middeloor en dit veroorsaak middeloorontsteking. 'n Kind sal kla van oorpyn as gevolg van tandpyn, mangelontsteking of pampoentjies. Die grootste bedreiging en ook die pynlikste is middeloorontsteking. Dit kan lei tot 'n oordrom wat bars en etter wat uitloop. Simptome kan die volgende insluit: pyn in die oor, koors, etterafskeiding in die oor, hardhorendheid, ontsteekte mangels, geswolle kliere en pyn as die oor aangeraak word.

Oumansklier (Prostaat) : Die prostaat is een van die kliere waaraan 'n man se hele bestaan gekoppel is. Probleme rondom hierdie klein klier kan lei tot probleme met urinering soos blaas beheer en erektiele disfunksie. Daarsonder is 'n ereksie onmoontlik. Die korttermyn Prostaatontsteking/Prostatitis word veroorsaak deur bakterië of ander aansteeklike stowwe. Simp-

tome is druk en 'n brandpyn tydens urinering en 'n vae pyn in die onderbuik wat na die lies, dye en heiligbeenwerwels versprei. Daar kan ook 'n helder afskeiding uit die uretra kom. Gewrigte in die bekken, asook die knieë en enkels word dikwels aangetas. Die afwyking wat egter die meeste voorkom is die langsame vergroting van die klier. Dit kom by mans van 60 jaar en ouer voor. Vroegtydige simptome is 'n drang om te urineer, veral snags en moeite om die blaas leeg te maak. Die straal is dun en swak. Die blaas ledig hom nie heeltemal nie, sodat nadruppels ontstaan.

Rumatiek : Dit gaan gepaard met chroniese ontsteking van die gewrigte, die bindweefselskede van die senings, slymbeurse en spiere. Die ontsteking kan na 'n ruk ook die kraakbeen en been vernietig. Naby die gewrigte word knobbels gevorm wat mens deur die vel kan voel. Die ontsteking veroorsaak pyn en 'n swelsel in die ontsteekte gewrig. Die gewrigte is soggens styf. Dikwels is rumatieklyers ook tam en siek en het 'n effense koors. Die siekte begin gewoonlik in die vinger- en toongewrigte.

Skilfers : Dit is wit velvlokkies op die kopvel wat maklik met die vingers afgevee kan word. Die vel werp gedurig dooie selle af en wanneer dit meer as normal selle afwerp, ontstaan skilfers op die kop. Dit is nie 'n aansteeklike toestand nie en ook nie 'n infeksie nie.

Sooibrand : 'n Brandende pyn in die boonste gedeelte van die maag en laer borskas wat versoorsaak word deur 'n verteringsprobleem. Dit het niks met die hart te doen nie.

Spatare : Is 'n vergrote netwerk aartjies, meestal aan die oppervlak van die bene. Dit word deur die verswakking van die vaatwand veroorsaak. Simptome is pyn of 'n swaar gevoel in die kuite.

Suikersiekte: Gewoonlik is dit as gevolg van die verminderde produksie van insulien of van ontsteking van die pankreas. Die liggaam is gevolglik nie in staat om suiker (glukose) uit die bloed te onttrek nie.

Bloedsuikervlakke styg en suiker is ook aanwesig in die uriene. Simptome sluit moegheid, hewige dors en 'n gereelde urinering in.

Tandpyn : volg op tandbederf. Die beskermende buitelaag van die tand word weggevreet in so 'n mate dat die senuwees in die sagte kern van die tand deurdring. Sinus infeksie kan soms met tandpyn verwar word.

Verkoue : Die eerste fase van die siekte is gewoonlik dat jy nie lekker voel nie, koue rillings en 'n irritasie in die neus en keel. Binne 'n dag of wat kry 'n mens 'n loperige neus, begin nies, kry keelseer en 'n hoes. Oorpyn kan ook voorkom.

Vraatjies : Dit is klein onskuldige knoppies wat deur 'n virus veroorsaak word. Hulle bestaan uit 'n oormaat dooie selle wat bokant die veloppervlakte uitsteek. Hulle kan een-een of in groot getalle oor die hele liggaam of geslagsdele voorkom. Klein swart kolletjies in die knoppe is bloedvate en nie vuiligheid nie. Vratte is gewoonlik nie pynlik of ernstig nie.

Winderigheid: 'n Gevoel van opgeblasenheid wat gewoonlik ontstaan as voedselsoorte soos bv. 'n peer geëet is. Die spysverteringskanaal veroorsaak gasse in die derms. Tydens ooreting kan winderigheid ook ontstaan en mens bra ongemaklik laat voel.

Wonde : Word veroorsaak deur 'n besering van buite af soos skaaf-, sny- en steekwonde. Oppervlakkige beserings beskadig net die opperhuid of boonste vellaag, terwyl dieper beserings ook die vet onder die vel, die bloedvate, senuwees, spiere en senings beskadig. Daar lek altyd bloed en weefselvog uit 'n wond. Die grootste gevaar wat weens wonde kan ontstaan is bloeding en infeksie. Baie keer is daar ook 'n verminderde werking van die beskadigde liggaamsdeel.

SCLC

SUPPORT CENTRE FOR LAND CHANGE

George: 044 803 9900

Graaff-Reinet: 049 892 5272

Ons Borge:

NATIONAL LOTTERIES COMMISSION
LOTTO FUNDED

GLOBAL GREENGRANTS FUND
Where change takes root

HEINRICH BÖLL STIFTUNG

!Am—Kxa Organics
Because I Am Earth

Saamgestel deur H. Alfred Stannard 083 375 7026
www.akorganics.co.za