

**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).

**NÔN 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***