

Gezondheid-Zorg-Welzijn

Wat kan je nu al zelf doen?

- Gebruik je nu al medicatie, zorg voor voldoende voorraad en verdiep je in mogelijke natuurlijke alternatieven.
- Zorg als je hulpmiddelen nodig hebt (katheter, sonde, steunkousen, lenzenvloestof, stoma, incontinentie, etc.) dat je voldoende voorraad hebt.
- Heb je ergens last van, ga dan nu naar de dokter, tandarts o.i.d. (stel het niet uit).
- Ben je bekend met een ziekte/aandoening, verdiep je er in en zoek natuurlijke middelen die je kunnen helpen (als het erger wordt).
- Zorg dat je EHBO doos goed is gevuld.
- Denk ook aan hulpmiddelen als krukken, rollator, (lees)bril, steunkousen, etc.
- Kijk naar alternatieven voor maandverband (wasbaar, menstruatie-cup), incontinentie materiaal, etc.

EHBO doos

• Pleisters	• Pincet
• Gaasjes	• Tekentang
• Snelverband	• Isolatieleden
• Zwachtels	• (kwik) Thermometer
• Hechtpleisters	• Desinfectiemiddel
• Handschoenen	• Vette watten

Zelfzorg medicatie/middelen

• Pijnstillers/aspirine	• Iets tegen keelpijn
• Reistabletten	• Hoestdrank/tabletten
• Anti-wormenmiddel	• Honing
• CBD-olie	• Teatree-olie
• Natriumbicarbonaat	• Kokosolie
• Appel-cider-azijn	• Colloïdaal Zilver (antibiotica)
• Actieve Kool (diarree)	•

Kruiden/planten met geneeskrachtige werking

• Oregano (ontstekingsremmend)	• Weegbree (bloedstelpend, antibacterieel)
• Salie (keelpijn/verkoudheid)	• Smeewortel (als pleister)
• Knoflook (tegen parasieten)	• Brandnetel (vochtafdrijvend)
• Grapfruitzaad (Antivirus/bacterieel)	• Paardenbloem (bloeddruk verlagend)
• Curcuma (ontstekingsremmend)	• Kamille (verzachtend/ontstekingsremmend)
• Calendula (wondgenezing)	• Kruidnagel (o.a. kiespijn)

Mentale gezondheid

- Zorg voor voldoende rust (ook in je hoofd).
- Zorg voor voldoende ontspanning (zoek een hobby).
- Verzamel een kring mensen om je heen waar je op terug kan vallen.
- Voldoende bewegen, ga sporten, wandelen, fietsen, ...

Leestips (kijk ook eens naar 2^e hands boeken)

- Groot handboek geneeskrachtige planten/ Dr. Geert Verhelst €155,00
- De 6 natuurlijke wondermiddelen voor dagelijks gebruik/ Alessandra Moro Buronzo €16,95
- Velt-kruiden, kwalen & recepten/ Ver. V. Ecologische Leef- en Teeltwijze (Velt) €24,95
- Zelfgemaakte bereidingen met geneeskrachtige kruiden/ Anne McIntyre €19,95
- De geheime kracht van CBD/ Dyveke Kok €20,99
- Het grote wildplukboek/ Edwin Florès €29,95
- Baking Soda/ Ida Verstraten €23,95
- De helende werking van Natriumbicarbonaat/ Dr. Mark Sircus €23,50
- Geschenken uit de tuin van God/ Jolande Bijl €19,95
- De geneeskracht van bijen/ Paul Uccusic €27,50
- De groene apotheek/ James A. Duke €49,00
- Geneeskrachtige kruiden en planten/ D. Lousse, N. Macé, C. Saint-Béat, A. Tardif €39,95
- Bij www.completerisbeter.nl zijn verschillende boekjes te bestellen voor €2,00 per stuk. O.a. kruiden, huismiddeltjes, voeding tegen ziektes, water behandelingen.
- www.heelpuur.com : EHBO cursus natuurgeneeskunde (vanaf mei 2022 €47,00)
- Google eens op Fytotherapie, Natuurgeneeskunde, Germaanse geneeskunde, Ayurveda, Chinese geneeskunde, Oma weet raad, etc. Of zoek specifiek naar de aandoening die u heeft.

E-books gratis te downloaden op:

www.leefbewust.nu : Geneeskrachtige recepten (met o.a. een zelf te maken antibioticum)
www.healthwatch.eu : De genezende werking van baking soda/ Top 60 toepassingen van bakingsoda/ De genezende werking van kokosolie/ Top 90 toepassingen van kokosolie
www.robkalmeyer.nl : De geneeskracht van bijen
www.kokosolie.org : Kokosolie verzadigd van gezondheid

Tip! Maak een map met informatie die voor jou interessant is!