

Dr Ivana Bugwande Inc



Tel: 031 207 1557
Email: drivanabugwande@gmail.com

BChD (UP) • Pr 0914576

Shop 2, 33 Overport Drive, Durban, 4091
www.drivanabugwande.com

IMITHETHO OKUFANELE ILANDELWE EMVA KOKUKHIPHA AMAZINYO

- Luma ucindezele uvolo imizuzu ewu 30 (30 minutes).
- Ungaxubhi ngelanga obukade ukhipha ngalo.
- Xubha kusasa ngamanzi afudumele anosawoti.
- Ungabhemi okungenani izinsuku ezimbili.
- Ungafaki lutho esisinini (ulimi, uthi noma umunwe).
- Uma ukopha kuqhubeka, luma isaka itiye (tea bag) uma kusaqhubeka, buyela kudoketela.
- Ungadli ngohlangothi ngosuku okade ukhipha ngalo.
- Uma kukhona ubuhlungu emva kwezinsuku ezintathu noma ezimbili, bonana nodokotela wamazinyo.
- Ungaphuzi amaphilisi ane Aspirin njenge:- Disprin, Anadin, Compral, Grandpa; ngaphambi nangemuva kokukhipha ngoba enza ukopha kunganqamuki.
- Uma unesifo sika Shukela (diabetes) noma iHIV (ingculazi) kuyenzeka ukuthi isisini uma kade ukhipe izinyo singapholi noma sithathe isikhathi eside ukuphola. Uma uba nalenkinga buya emva kwezinsuku ezimbili noma ezintathu

SIYABONGA! UPHOLE!