







Normalerweise ist die Vene innen sauber und glatt, aber Zucker der sich in den Venen ansammelt, macht diese starr.

Bei Wetterwechsel fühlen wir uns krank. Zum Beispiel wenn es kalt ist, kann sich die Vene nicht ausdehnen. Wenn es kalt ist, kann sich die Vene nicht zusammenziehen. Dann bekommt man Kopfschmerzen.



## •Hinweise:

Vermeiden Sie unnötigen Zucker im Essen.

Trinken Sie Rangtsüd-Saft um den Zucker im Blut zu reduzieren. Essen Sie regelmäßig frische Mayom oder trinken Sie Raktoey², das stärkt die Bauchspeicheldrüse.

- 1 Mayom ist ein saueres Obst etwa so groß wie eine Himbeere und enthält viel Vitamin C
- 2 Raktoey ist eine Wurzel des Toey-Busches