

Magonjwa hatari 10 yanayotibika kwa kutumia mbegu za Maboga

By SW - Melkisedeck Shine · April 23, 2022

Baini Siri za Kuwa na Afya Bora na Utimamu · #Karibu AckySHINE · #SMS, Vichekesho, Mahusiano, Biashara na Ujasiriamali, Afya, Chemscha Bongo, Dini pamoja na Vitabu kwenye PDF

Mbegu za maboga zina protini na madini ya kutosha na ya mhimu zaidi mwilini kama madini ya zinki, kopa, maginizia, manganizi na chuma, mbegu za maboga ni tamu na zinaweza kutafunwa nyakati zozote na mahali popote hasa kwa wapenda kutafuna-tafuna kama mimi. Tafiti mbalimbali zimethibitisha pasipo na shaka kuwa mbegu za maboga zina faida nyingi kiafya na zina uwezo wa kukuepusha na magonjwa hatari zaidi ya 10 yafuatayo:

1. UGONJWA WA MOYO:

Kiasi kingi cha madini ya magnesium katika mbegu za maboga yanazifanya mbegu hizi kuwa mhimu sana kwa watu wenye magonjwa mbalimabli ya moyo. Madini ya magnesium ni mhimu kwa ajili ya kuimarisha msukumo wa damu kwenye moyo na kuimarisha afya ya mishipa ya damu hatimaye kutibu na kuzuia magonjwa ya moyo. Mbegu hizi pia zina mafuta mengine mhimu zaidi kwa watu wenye ugonjwa wa moyo yenye OMEGA 3.

2. HUIMARISHA KINGA YA MWILI:

Mbegu za maboga zimebarikiwa kuwa na kiasi cha kutosha cha madini ya zinki (zinc). Kazi kubwa ya madini ya zinki ni kuimarisha kinga ya mwili. Upungufu wa madini ya zinki unaweza kupelekea matatizo kadhaa mwilini ikiwemo kuzaa watoto njiti, kuishiwa nguvu za kiume, matatizo ya homoni, chunusi nyingi mwilini, watoto kuwa na uwezo mdogo shuleni kimasomo na matatizo mengine kadhaa ya kimwili na kiakili.

3. HUONGEZA UWEZO WA MACHO KUONA

4. KINGA YA KISUKARI

Kama unasumbuliwa na kisukari fanya mazoea ya kutafuna mbegu za maboga kila siku na unipe mrejesho hapa.

5. DAWA BORA YA USINGIZI

Kwahiyo kama una tatizo la kukosa usingizi jaribu kutumia mbegu za maboga na uniletee majibu hapa. Kumbuka kukosa usingizi mara nyingi huwa ni matokeo ya msongo wa mawazo na kama ulivyoona mbegu hizi zinaondoa pia stress! Kazi ni kwako ndugu.

6. DAWA BORA YA UVIMBE

Mbegu za maboga zinao uwezo mkubwa wa kuondoa sumu mwilini sambamba na uvimbe (inflammation). Kama ujuavyo sehemu kubwa ya vivimbe mwilini ni matokeo ya sumu kadhaa mwilini. Mbegu za maboga zitakuondolea uvimbe mwilini bila kukuachia madhara

yoyote mabaya hapo baadaye. Kama unasumbuliwa na uvimbe popote jaribu kutumia mbegu za maboga na utuletee majibu. Mbegu za maboga pia ni dawa nzuri kwa aina nyingi za kansa mwilini.

7. HUONGEZA MAZIWA KWA MAMA ANAYENYONYESHA

Mbegu za maboga zina protini nyingi bora itokanayo na mimea isiyo na madhara kama ile ya kwenye wanyama. Pia zina OMEGA 3. Mama mjamzito hata unayenyonyesha tumia mbegu za maboga na utakuwa na uhakika wa kutoa maziwa ya kutosha kwa ajili ya mtoto.

8. DAWA NZURI KWA MATATIZO YA TEZI DUME

9. ZINAONGEZA NGUVU ZA KIUME

Maajabu mengine ya mbegu za maboga ambayo ulikuwa huyajuwi bado.

Utaniuliza kiviipi zinaondoa tatizo la upungufu wa nguvu za kiume? Kwanza kabisa zinaondoa msongo wa mawazo/stress kitu ambacho ni namba 1 katika kusababisha upungufu wa nguvu za kiume, lakini pia zinashusha lehemu (cholesterol), zinatibu kisukari, zinatibu tezi dume (matatizo kama ya ngiri nk), zinashusha kisukari, zina protini nyingi ya kutosha na yenye ubora na mbaya zaidi ni kuwa zina madini ya ZINKI madini mhimu kuliko kitu kingine chochote kwenye upande wa nguvu za kiume na kinga ya mwili. Bado huelewi? Zina madini ya chuma pia

Uzuri ni kuwa mbegu hizi hazina uchungu wowote, ni tamu kuzitafuna wakati wowote na mahali popote hata ukiwa ofisini unaweza kuwa nazo pembeni unatafuna huku unaendelea na kazi zako. Sambamba na hilo kama tulivyoona pale juu kwamba zinaongeza maziwa kwa mama anayenyonyesha kwa upande wa wanaume zinaongeza pia uwingi wa mbegu za kiume (sperm count) ukitafuna mbegu za maboga siku mbili tu utaona ukimwaga bao linatoka la kutosha na zito kweli kweli basi ujuwe ni mbegu za maboga hizo.

10. ZINAONDOA PIA MSONGO WA MAWAZO (STRESS)

Msongo wa mawazo au stress kama mlivyozoea wengi ni tatizo linaloendelea kuwasumbua watu wengi miaka ya sasa. Mbaya zaidi wengi huwa hawaelewi nini madhara ya hizo stress wanazojipa. Yaani stress au msongo wa mawazo unaweza kukuletea magonjwa mengine mwilini zaidi ya 50, hivyo utaona ni jinsi gani ilivyo mhimu kwako kuweka chini stress zako na uendelee na maisha kwani kuendelea kuwa na stress ni hatari zaidi kwa afya yako.

Mbegu za maboga ni msaada mkubwa kwa kina mama waliofikia ukomo wa siku zao na huondoa matatizo ya kiafya yatokanayo na kukoma kwa hedhi. Ni msaada kwa watu wenye saratani mbalimbali, huimarisha ukuaji na ustawi wa mifupa na meno, huondoa harufu mbaya ya kinywa na husaidia pia wenye tatizo la kufunga choo au kupata choo kigumu kila mara.

NAMNA NZURI YA KULA MBEGU ZA MABOGA:

Unaweza kula zikiwa kavu na ndiyo utapata faida nyingi zaidi ingawa mimi napenda kuzikaanga kidogo kama dakika 15 hivi na huwa nazichanganya na maji ya chumvi ya mawe ya baharini kidogo kwa mbali ili kupata radha.

Unahitaji ujazo wa kiganja kimoja cha mkono wako cha mbegu za maboga kwa siku ujazo

wa kama nusu kikombe cha chai hivi kwa siku.

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=23883>