

Dondoo muhimu kwa Afya yako unapostuka usiku

By SW - Melkisedeck Shine · April 5, 2022

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

Kumekuwepo na tatizo la vifo vya ghafla sana tena kwa watu ambao wana afya njema na hii inatokana na kuamka ghafla usiku ambapo ubongo hukisa damu ya kutosha.

Unapoamka katikati ya usiku kwenda kujisaidia haja ndogo mfumo wa damu unakuwa umebadilika. Kwa sababu kuamka ghafla, kinakuwa hakuna mzunguko wa kutisha wa damu kwenye ubongo unaosababisha moyo kushindwa kufanya kazi kutokana na ukosefu wa damu.

Ushauri: tumia dakika 3 na nusu kufanya yafuatayo":

1. Unapoamka usingizini lala kitandani kwa nusu dakika ; 2. Kaa kitandani kwa takribani nusu dakika; 3. Shusha miguu, kaa pembeni ya kitanda takribani nusu dakika.

Baada ya dakika 3 na nusu hutakuwa na tatizo la ukosedu wa damu kwenye ubongo na moyo kushindwa kufanya kazi inapunguza uwezekano wa vifo vya ghafla na kuanguka ghafla.

Shirikisha marafiki na jamaa.

Inatokea bila kujali umri.

Kushare ni kujali. Kama tayari ulikuwa unajua hili lichukulie kama kumbukumbu.

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=23918>