

Jinsi ya kutibu chunusi kwa kutumia limau au limao

By SW - Melkisedeck Shine · May 9, 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

Dawa nyingine nzuri kwa ajili ya chunusi usoni na mwilini ni limau. Limau linajitokeza kwenye vyakula vingi tunavyokula kila siku mathalani limau halikosekani pakiwepo supu au mapishi yoyote ya samaki.

Limau lina kiasi kingi cha vitamini C ambayo inaweza kutumika kama antibiotiki inayozuia kuongezeka na kukua kwa bakteria wanaosababisha chunusi.

Limau pia ina tindikali maalumu inayohamasisha chunusi kutoka katika ngozi.

Unachotakiwa kufanya ni kukata limau pande mbili au nne na upake majimaji yake moja kwa moja kwenye chunusi pole pole kwa dakika 10 hivi kasha jisafishe na maji safi.

Tindikali katika limau inaweza kuzidhuru seli zilizopo juu ya ngozi yako hivyo tumia dawa hii mara 1 au 2 tu kwa wiki na siyo kila siku.

Vitamini C iliyomo kwenye limau husaidia kukinga mwili dhidi ya magonjwa mengi sababu ndiyo vitamini inayosaidia kuongeza kinga ya mwili.

Kinga ni bora kuliko tiba!

Hivyo tumia vitamini C mara kwa mara au kunywa juisi ya limau kila siku ili kuweka mwili wako katika afya bora zaidi muda wote.