

Jinsi ya kutibu chunusi kwa kutumia mvuke

By SW - Melkisedeck Shine · April 9, 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

Mvuke husaidia kusafisha ngozi. Ni rahisi sana kutumia mvuke kutibu chunusi.

Chemsha maji kwenye sufuria jikoni funika na uache nafasi kidogo ya mvuke uwe unatoka, kisha chukua taulo na ujifunike usoni huku ukisogelee karibu na mvuke unapokea na uruhusu mvuke huo ukupate kwa mbali.

Baki hapo kwa dakika 5 mpaka 10 hivi huku ukiwa umetulia (relaxed). Huu mvuke utakusaidia pia kujisikia mtulivu na kukuondolea mfadhaiko wa akili.

Mwishoni mwa zoezi jisafishe uso wako na maji ya baridi.

Endelea kusoma makala hii kujifunza zaidi dawa nyingine za asili za kutibu chunusi.

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=24806>