

Matumizi ya maji kutibu shinikizo la chini la damu

By SW - Melkisedeck Shine · April 10, 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

Matumizi ya maji ya kunywa ni moja ya dawa rahisi kabisa ya shinikizo la chini la damu.

Hii ni kwa sababu Maji ni mhimu kwa kila ogani ndani ya mwili iweze kufanya kazi zake sawa.

Kwa hiyo sababu kuu ya mtu kuwa na shinikizo la chini au hata la juu ni matokeo ya mishipa ya damu kutokuwa na vimiminika vya kutosha.

Mishipa ya damu imeundwa kwa maji maji ya damu (serum) na seli za damu.

Maji yanapopungua kwenye mwili hata vipenyo vya mishipa yako navyo hupungua ukubwa wake jambo linaloleta kushuka kwa shinikizo la damu.

Matatizo yote haya ni matokeo ya kutokunywa maji ya kutosha kila siku.

Kwa sababu hii, ili kupandisha juu shinikizo la damu unahitaji kunywa zaidi maji sambamba na juisi nyingine za matunda au za mboga mboga kila siku.

Hii inasaidia kuongeza vimiminika katika mishipa ya damu.

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=24863>