

Matumizi ya karoti na asali kutibu presha ya kushuka

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

Hatua za kufuata

1. Tengeneza glasi moja ya juisi ya karoti
2. Weka vijiko vikubwa viwili vya asali ndani yake na kisha changanya vizuri
3. Kunywa yote asubuhi tumbo likiwa tupu na jioni glasi nyingine kwa majuma kadhaa

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=24866>