

Matumizi ya zabibu kavu 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

Zabibu huweza kutumika kama tiba ya shinikizo la chini la damu kama ifuatavyo

1. Chukua zabibu kavu Loweka zabibu 30 mpaka 40 ndani ya kikombe cha maji kwa usiku mzima.
2. Asubuhi kabla ya kula wala kunywa chochote kula zabibu moja baada ya nyingine na unywe pia maji yake
3. Rudia zoezi hili kila siku kwa majuma kadhaa hata mwezi.

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=24869>