

Matumizi ya kahawa kutibu presha ya kushuka au 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

Kahawa husaidia kuongeza presha au shinikizo la damu. Unashauriwa Kunywa kikombe kimoja cha kahawa kunaweza pia kusaidia kupandisha shinikizo lako la damu kwa muda.

Kama unapatwa na kushuka kwa shinikizo la damu mara kwa mara basi kunywa kikombe cha kahawa asubuhi au unywe wakati unakula cha mchana na cha jioni.

Usizidishe matumizi ya kahawa kwakuwa kahawa ina madhara mabaya kwa afya ya mwili kwa ujumla.

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=24870>