

Faida za kula tunda la apple (tufaa)

By SW - Melkisedeck Shine · April 15, 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

Tunda asili yake ni sehemu za Mashariki mwa Europe na pia Magharibi mwa Asia, na tunda hili linajulikana kwa miaka ya zamani mno katika miji ya Old China, Babulon na Egypt. Tunda hili hutumiwa na lina faida kubwa katika mwili wa mwanaadamu. Lina dawa ya maradhi tofauti:

Apple hutibu Anaemia

Apple lina wingi wa iron, arsenic na phosphorus, kwa mtu mwenywe ugonjwa huu inafaa kufanya juice ya apple iwe fresh. Ni vizuri kunywa juice hiyo glass moja kabla kula chakula (nusu saa kabla) na pia kabla ya kwenda kulala usiku.

Hutibu tatizo la kuharisha na kutapika

Mwenye kutokezewa na ugonjwa huu ni vizuri sana kutumia tunda hili (iwe bivu). Kila siku ale 2 pia kama yatapikwa au kuchomwa ni mazuri zaidi kwani hulainisha cellulose.

Hutibu matatizo ya tumbo.

Kuna matatizo tofauti ya tumbo, kwahivo tunda hili limekusanya matatizo yote ya tumbo na kuondoa matatizo hayo. Changanya apple, asali kidogo na ufura kidogo na kula kabla chakula hii husaidia kuondoa matatizo ya tumbo kama vile usagaji mdogo wa chakula na mengine.

Kuumwa na kichwa.

Tunda hili lina faida katika maradhi yote ya kichwa. Apple lilowiva limenye maganda yake, halafu ule kwa kutia chumvi kidogo kila siku asubugi kabla ya kula kitu chochote, na uendelee kufanya hivi kwa muda wa wiki 2.

Matatizo ya moyo

Apple ya wingi wa potassium na phosphorus lakini sodium inapatikana kidogo sana. Kwa wakai wa zamani watu walikuwa wakila matunda haya na asali, kwa ajili ya maradhi ya moyo na research imefanyika imeonekana kwa wale watu wanotumia vyakula venye potassium kwa wingi huepukana na maradhi ya moyo. Kwahili ni uzuri kula tunda hili pamoja na asali.

High Blood Pressure

Apple linasaidia katika kuongeza kutoa (secreation) mkojo ambayo hii inasaidia kurudisha blood pressure katika hali ya kawaida, pia inasaidia kupungua kwa sodium chloride katika figo..

Hutibu matatizo ya meno

Matunda ya maepo yanasaidia sana meno katika kuyasafisha na kuyaepusha na vijidudu na kuoza, kila baada chakula kula apple moja.