

Mambo ya Msingi kujua kuhusu rangi ya mkojo wako

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

Je unafahamu ya kwamba rangi ya mkoja inakupa matokea sahihi kuhusu afya yako? Kama jibu ni hapana basi makala haya yanakusu wewe, kwani rangi ya mkoja kwa mujibu wa wataalamu wa afya unauwezo mkubwa wa kukuoia ukweli juu ya afya yako.

1. Mweupe kabisa (Usio na Rangi): Unakunywa maji mengi.
2. Manjano iliyochanganyika na Kijani kidogo. Ni kawaida, una afya na Mwili wako una maji ya kutosha.
3. Manjano iliyo pauka. Upo kawaida tu. Endelea kunywa maji ya kutosha
4. Njano iliyo kolea. Upo kawaida lakini unashauriwa kunywa maji ya kutosha.
5. Njano inayokaribia kufanana na Kahawia au Rangi kama ya Asali. Mwili wako hauna maji ya kutosha. Kunywa maji kwa wingi sasa.
6. Rangi ya Kahawia. Huwenda una Matatizo kwenye Ini lako au Upungufu mkubwa wa Maji mwilini. Kunywa maji ya kutosha na umwone daktari kamali hii ikiendelea.
7. Rangi ya Pinki inayokaribia kuwa kama Nyekundu. Kama hujala matunda yoyote yenye asili ya uwekundu, basi huwenda una famu kwenye kibofu chako cha mkojo. Inaweza ikawa sio ishara mbaya. Lakini inaweza ikawa ishara ya ugojwa wa Figo, uvimbe, matatizo kwenye njia ya mkojo, au matatizo kwenye kibofu. Muone daktari haraka iwezekanavyo.