

Mambo ya kufanya unapostuka usiku ili kulinda afya yako

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

Kumekuwepo na tatizo la vifo vya ghafla sana tena kwa watu ambao wana afya njema na hii inatokana na kuamka ghafla usiku ambapo ubongo hukisa damu ya kutosha.

Unapoamka katikati ya usiku kwenda kujisaidia haja ndogo mfumo wa damu unakuwa umebadilika. Kwa sababu kuamka ghafla kunakuwa hakuna mzunguko wa kupisha damu kwenye ubongo unaosababisha moyo kushindwa kufanya kazi kutokana na ukosefu wa damu.

Ushauri:tumia dakika 3 na nusu kufanya yafuatayo unapostuka usiku 1. Unapoamka usingizini lala kitandani kwa nusu dakika. 2. Kaa kitandani kwa takribani nusu dakika. 3. Shusha miguu, kaa pembeni ya kitanda takribani nusu dakika.

Baada ya dakika 3 na nusu hutakuwa na tatizo la ukosefu wa damu kwenye ubongo na moyo kushindwa kufanya kaz, kufanya hivi husaidia kupunguza uwezekano wa vifo vya ghafla na kuanguka ghafla.

Ushariwa kuwashirikisha watu wengine somo hili, kwani Kushare ni kujali na kumsaidia mtu mwingine ili asipate elimu hii .Kama tayari ulikuwa unajua hili lichukulie kama kumbukumbu kwani jambo hili Inatokea bila kujali umri.

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=25254>