

Namna ndizi inavyotumika katika urembo

By SW - Melkisedeck Shine · April 18, 2022

Dondoo za Urembo na Mitindo · #Karibu AckySHINE · #SMS, Vichekesho, Mahusiano, Biashara na Ujasiriamali, Afya, Chemsha Bongo, Dini pamoja na Vitabu kwenye PDF

Hakikisha unanawa uso wako mara tatu kwa siku. Unapofanya hivyo unaondoa uchafu.

Ndizi pia husaidia kuzuia chunusi.

Hakikisha unanawa uso kwa sabuni ambayo inaendana na ngozi yako. Ikiwa ngozi yako ni ya mafuta, hakikisha unatumia sabuni ambayo itakuacha ukiwa mkavu na kama ngozi yako ina ukavu, jioshe na sabuni itakayokufanya uwe na unyevu.

Kulainisha ngozi

Changanya asali na ndizi moja iliyopondwa na upake kwenye uso na shingo. Nawa uso kwa maji ya fufutende baada ya muda wa nusu saa. Fanya hivi angalau mara moja kwa wiki.

Kung'arisha uso

Ndizi huwa na Vitamin C ambayo husaidia kuiweka ngozi kuonekana iking'aa. Kwenye ndizi iliyopondwa, ongeza vijiko viwili vidogo vya juisi ya limau na upake kwa uso na shingo. Osha kwa maji ya fufutende baada ya dakika 20. Ni vizuri kupaka mchanganyiko huu wakati unapoenda kulala.

Kuzuia mikunjo

Ponda parachichi na ndizi pamoja. Paka kwa uso na uoshe baada ya muda. Mchanganyiko huu hulainisha ngozi ya uso na kuwa laini lakini pia upunguza ukubwa wa matundu ya ngozi ya uso wako.

Kusugulia uso (Scrubing)

Changanya ndizi na sukari kijiko kimoja, kisha paka usoni na usugue taratibu. Ndizi hulainisha ngozi kavu na sukari huondoa seli zilizokufa kwenye ngozi.

Saga ndizi moja na Oats vijiko vitatu kisha changanya na asali na maziwa. Paka usoni kwa dakika 15 kisha sugua.