

# **Jinsi ya Kujiremba na Kuboresha ngozi yako kwa kutumia Matunda**

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

Wakati mwingine ili uweze kuboresha mwonekanao wa ngozi yako si lazima utumie makemikali yenye viambatano vyenye sumu ili uweze kufanya hivyo, bali inahitajika uweze kutumia matunda ambayo yana msada mkuubwa wa kuweza kufanya ngozi yako ing`are.

## **1. Parachichi.**

Tunda hili limekuwa maarufu sana kwa kutengenezewa juisi lakini huenda watu hawalipendi kwa sababu kwa kutokuwa na sukari katika radha yake. Tunda hili lina vitamin kibao, ambapo pia huongeza mafuta mwilini kwa wale walitumialo mara kwa mara, wanashauriwa kula au kunywa juisi ya parachichi wakati wowote endapo kama huna matatazo yeyote yananahusiana na kuzidi kwa mafuta mwilini. Pia tunda hili huongeza uzito endapo utalitumia mara kwa mara. **2. Apple.**

Hili ni tunda maarufu sana duniani lihusishwalo na wapendanao, lakini tunda hili pamoja na kupema umaarufu mkubwa duniani na kuwa na vitamin na madini kibao, pia lina kazi sana katika kukupa muonekano mzuri wa ngozi ya mwili wako. Tunda hili husaidia kuboresha mzunguko wa damu pamoja na kuhifadhi ngozi isipoteze uhalisia wake. **3. Ndizi.**

Hili pia ni tunda lenye jina kubwa kwa watu wengi wanaojali ulaji wa wa matunda, kwani ni tamu na lenya radha safi. Tunda hili husaidia kulainisha ngozi ya uso iliyokauka, kwa mfano utakuta kuna baadhi ya mafuta au rosheni zimechorwa ndizi. Kula ndizi ili urekebishe ngozi ya uso wako pamoja na kuupa uwezo mzuri wa umeng`enyaji chakula. **4. Papai.**

Ni tunda sahihi kabisa kati kukupa ngozi yenye mafuta, kurudishia au kuziba majeraha ya mwili. Papai pia hung`arisha ngozi rangi ya ngozi yako, yote haya hufanyika enzyme inayotokana na papai ambayo huitwa papain. Enadapo kama utaka kutumia papai katika ngozi yako, basi chukua asali changanya na papai liloiva nap aka usoni kwako kwa dakika kumi kisha safisha kisha utona kitakachotokea katika uso wako, utaonekana na kama ngozi ya mtoto wa siku moja.

Asante na endelea kutembelea Muungwana blog kila wakati.