

Vyakula vya Kukuza nywele na kuzifanya ziwe na Afya

By SW - Melkisedeck Shine · October 24, 2022

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

Kuwa na nywele zenye afya nzuri ni muhimu kwa wote bila kujali jinsi, hali hii husababisha wengi kutumia madawa ya aina mbalimbali ya kuhakikisha nywele zao zinastawi na kuwa na muonekano mzuri. Kwa bahati mbaya, wengi waliotumia madawa yanayotengenezwa kwa kemikali hujikuta katika wakati mgumu siku za usoni wakikabiliwa na matatizo ya nywele kukatika na hata kupata madhara katika ngozi ya kichwa.

Njia bora na salama zaidi ya kustawisha nywele, kuzifanya ziwe na mvuto wa aina yake bila kujali wewe ni mtu wa asili ya bara Asia, Afrika au Marekani, ni kula vyakula vyenye virutubisho muhimu kwa afya ya nywele.

Vifuatavyo ni sehemu ya vyakula ambavyo hupatikana kirahisi barani Afrika na kwa bei nafuu, ambavyo vitakupa afya bora zaidi ya nywele zako.

1. Yai

Nywele za binadamu zina protini ambayo zimeumbiwa. Hivyo ni muhimu kuhakikisha kuwa zina protini ya kutosha, na hilo hufanyika kupitia vyakula. Protini ni nguzo kuu ya nywele za binadamu, na yai ni moja kati ya vyakula vyenye utajiri mkubwa wa protini. Hakikisha unakula yai angalau mara tatu kwa wiki.

2. Spinachi

Nywele zinahitaji madini ya chuma ili ziweze kuwa katika hali nzuri ya afya. Kukosekana kwa madini ya chuma husababisha nywele kunyonyoka. Mwili unapokosa madini ya chuma, hewa ya oxygen na virutubisho hushindwa kufika vizuri kwenye mizizi ya nywele hivyo hufanya nywele kuwa dhaifu na zisizo na muonekano mzuri.

Mboga za majani aina ya spinachi ni suluhisho, kwakuwa zina madini ya chuma kwa wingi ambayo seli za nywele huhitaji.

3. Jamii ya Machungwa, Limao

Vitamini C husaidia katika ukuaji wa nywele kusaidia usambaaaji wa virutubisho na ukuaji wa haraka wa nywele.

4. Karoti

Ni muhimu sana kuhakikisha unakunywa juice ya karoti kila siku, kama unataka nywele zako zikue haraka zikiwa na mwonekano mzuri wenye afya. Vitamini A inayopatikana kwenye karoti ni muhimu sana kwa ukuaji wa seli za nywele. Kumbuka nywele zina tishu ambazo hukua haraka zaidi katika mwili.

5. Parachichi

Tunda aina ya parachichi lina kazi nyingi sana mwilini kama matunda mengine, lakini hili ni tunda la kipekee ambalo lina utajiri wa vitamini E ambayo husaidia mzunguko wa damu na katika hilo husaidia mfumo wa ukuaji wa nywele kwa haraka.

Tunda hili husaidia kuhuisha na kurekebisha mafuta na kiwango cha PH (inayosafisha kemikali mwilini) ambavyo kama vitazidi kwenye mwili vinaweza kusababisha kusimama kwa ukuaji wa nywele, yaani nywele hudumaa.

Kwa faida zaidi, vitamin E inayopatikana kwenye parachichi kwa wingi husaidia zaidi afya ya moyo wa binadamu na zaidi ngozi. Hakikisha unapata tunda hili kadiri iwezekanavyo.

Hivi ni baadhi tu ya vyakula na matunda kwa ukuaji mzuri wa nywele zako. Kama unatumia vizuri mlo wako, utakuwa adimu sana kutumia mafuta yenye kemikali ambayo yanaweza kukuletea madhara mabaya.