

## **Namna ya kuondoa Mikunjo ya ngozi**

By SW - Melkisedeck Shine · June 23, 2021

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

MIKUNJO katika ngozi ni miongoni mwa matatizo yanayowakabili wanawake wengi. Tofauti na mikunjo ya uzee, mikunjo hii hutokana na kuchoka kwa ngozi kunakosababishwa na mambo mablimbali. Katika kupambana na tatizo hilo, wadau wa urembo wa asili wamegundua njia mbalimbali zinazoweza kutumika kutatua tatizo hili.

Wadau hao wanashauri kumwona mtaalamu wa afya kwa ushauri zaidi wa matumizi ya njia hizo za asili kabla ya kuanza kutumia njia za asili kwani hata kama ni vipodozi asilia, haina maana kama ni salama kwa watu wote.

Kwa mujibu wa wadau hao, unaweza kutumia viungo vinavyopatikana jikoni kwako kupambana na mikunjo katika ngozi. Baadhi ya viungo hivyo ni pamoja na:

Karoti Tumia juisi ya karoti kwa kupaka katika ngozi yako, hasa katika maeneo yaliyoathirika. Karoti ina virutubisho muhimu kwa ngozi yako. Pia ina uwezo mkubwa wa kuondoa sumu ndani ya ngozi.

Si hivyo tu, karoti inaweza kuondoa kabisa tatizo la mikunjo ya ngozi hasa sehemu za pembeni ya macho, shingo na maeneo kama hayo. Namna ya kufanya

Chukua karoti, saga kwenye mashine kisha kamua ili kupata juisi yake. Tumia pamba kupaka katika maeneo yaliyoathirika, fanya hivyo mara kwa mara, itakusaidia kupunguza ama kuondoa kabisa tatizo hilo.

Maziwa Maziwa yana virutubisho vinavyochochea kunawiri kwa ngozi. Pia yana chembechembe za 'Alfa-Hydroxide Acid' ambazo zina uwezo mkubwa kuondoa seli zilizokufa mwilini.

Yote haya husaidia kwa kiasi kikubwa kuondoa tatizo la mikunjo katika ngozi.

Unachotakiwa kufanya Kuchukua maziwa kiasi na chovya pamba ndani yake, kisha paka maeneo yaliyoathirika.

Aloe Vera Jeli ya Alovera ndiyo hasa inayotakiwa katika zoezi hili. Chukua jani lake na kisha likate ili kupata utomvu wake.

Chukua utomvu au jeli hiyo kama wengine wanavyoita na kisha pakaa sehemu iliyoathirika, itapunguza ama kuondoa kabisa tatizo hilo.

Parachichi 'Mask' ya Parachichi husaidia kuifanya ngozi iwe na mng'ao. Siyo hivyo tu, bali huchangia kwa kiasi kikubwa pia kuifanya ngozi iwe laini na nyororo.

Unachotakiwa kufanya Chukua parachichi liloiva vizuri, kisha saga hadi lilainike.

Baada ya hapo pakaa sehemu iliyoathirika na acha kwa muda wa dakika 10, kisha osha sehemu hiyo uikaushe.

Papai Mask ya Papai pia husaidia kuondoa tatizo hili.

Unachotakiwa kufanya Chukua kipande cha papai kilichoiva na kuchanganya na kijiko

kimoja cha unga wa ngano.

Pakaa sehemu iliyoathirika na kaa nayo kwa muda usiopungua dakika kumi. Mbali na kupaka pia unaweza ukatumia kula kwani lina vitamin E kwa wingi, ambavyo ni muhimu katika ukuaji wa ngozi.

Maji Kunywa maji mengi kwani husaidia kuifanya ngozi yako iwe na unyevu muda wote. Ikiwa utazingatia zoezi hili mikunjo kati ngozi yako itakuwa ni historia.

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=6806>