

Jinsi ya kutibu chunusi kwa kutumia Uwatu (Fenugreek)

By SW - Melkisedeck Shine · April 9, 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

Uwatu ni dawa nyingine ya asili inayotumika kutibu chunusi. Uwatu unaondoa sumu na maambukizi mbalimbali.

Hizi ni hatua chache za kutibu chunusi kwa kutumia uwatu

a)Chukua kijiko kidogo cha unga wa mbegu za uwatu b)Ongeza maji kidogo kupata uji mzito (paste) c)Pakaa mchanganyiko huu sehemu yenye chunusi d)Acha kwa dakika 20 au kwa usiku mzima e)Kisha jisafishe a maji safi f)Fanya zoezi hili mara 2 au 3 kwa wiki

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=24798>