

Njia za kutibu chunusi bila kwenda hospitali

By SW - Melkisedeck Shine · April 10, 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

Chunusi ni nini?

Chunusi ni ugonjwa wa ngozi unaosababisha vipole vidogo vya mafuta kwenye ngozi na wakati mwingine hufanya ngozi kuwa na maumivu au kuhisi kuungua. Viupele hivi hutokea wakati vishimo vya kupitisha jasho katika ngozi vinapozibwa kwa mafuta na seli za ngozi zilizokufa au wadudu yaani bakteria. Mara nyingi chunusi hutokea usoni, mgongoni, kifuani na shingoni. Chunusi huwaathiri takribani asilimia 80% ya watu wenye umri kati ya miaka 11-30. Ugonjwa huu hutokea zaidi kipindi cha kuelekea utu uzima, kwa wasichana kuanzia miaka 14-17 na wavulana kuanzia miaka 16-19.

Chanzo cha Chunusi

Unaweza kutibu chunusi bila kwenda hospitalini kama ifuatavyo;

Siki ya tufaa (Apple cider vinegar) ni moja kati ya dawa zinazojulikana katika kutibu chunusi ahsante kwa uwezo wake wa kurudishia tindikali katika ngozi. Bakteria wabaya, mafuta na uchafu mwingine wowote utaondoka juu ya ngozi yako bila kupenda ukitumia dawa hii.

Tafuta tu siki ya tufaa ya asili kabisa bila kuongezwa vingine ndani yake. Changanya siki hii na maji kidogo na umwagie ndani ya kitambaa kisafi kizito na upitishie hiki kitambaa sehemu yenye chunusi mara kadhaa kwa dakika 10 kisha jisafishe uso wako na maji ya baridi.

Kitunguu swaumu hujulikana kama kitu cha kushangaza katika tiba huko mashariki ya mbali, Kitunguu swaumu ni maajabu ya Mungu mwenyewe.

Kina nguvu za kuua bakteria mbalimbali na kuzuia magonjwa ikiwemo kutibu chunusi. Kuna namna 2 za kutumia kitunguu swaumu kutibu chunusi; namna ya kwanza ni kukitumia kitunguu swaumu kwenye vyakula vyako unavyopika kila siku, namna ya pili ni kukitwangwa kitunguu swaumu na kukipaka moja kwa moja katika sehemu yenye chunusi.

Ukiacha harufu yake isiopendwa na wengi, kitunguu swaumu kinaweza kukupa afya na urembo unaohitaji.

Kitunguu swaumu husaidia kupunguza ukubwa wa chunusi. Hata hivyo uwe makini kwani

kitunguu swaumu kinaweza kuunguza ngozi yako usipokuwa makini na ili kuepuka hili jaribu kuchanganya kidogo na maji baada ya kukitwanga ili kupunguza makali yake.

Dawa ya mswaki au dawa ya meno ni dawa nyingine ya asili unayoweza kutumia kujitibu chunusi. Hii inatumia usiku tu.

Pakaa kiasi fulani cha dawa hii kwenye chunusi zako na uende ulale kasha asubuhi jisafishe na maji safi. Fanya zoezi hili kila baada ya siku 1 mpaka umepona.

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

Hii inaweza kuchukuliwa kama njia rahisi na isiyo na gharma katika kutibu chunusi. Kwa mjibu wa wanasayansi kutumia mchanganyiko wa ute mweupe wa yai na maji maji ya limau ni namna nzuri ya kutibu chunusi.

Changanya ute mweupe wa mayai matatu na kijiko kidogo kimoja cha maji maji ya limau na ukoroge vizuri. Pakaa mchanganyiko huu usoni na uache kwa dakika 15 hivi kisha jisafishe na maji moto.

Fanya zoezi hili mara 1 au 2 tu kwa wiki

Maganda ya ndizi ni dawa nyingine nzuri ya kuondoa chunusi. Unachohitaji ni kuwa tu na maganda ya ndizi kwa ajili hii.

Hatua kwa hatua namna ya kutumia dawa hii:

a)Menya ndizi na ule b)Chukua ganda la ndizi uliyokula na ukandamizekandamize sehemu ya ndani ya ganda hilo sehemu yenye chunusi c)Subiri kwa dakika 30 kisha jisafishe na maji safi

Mchanganyiko wa mdalasini na asali ni dawa nzuri ya kutibu chunusi.

Changanya asali vijiko vikubwa viwili na mdalasini ya unga kijiko kikubwa kimoja. Safisha vizuri uso wako.

Kisha pakaa mchanganyiko huo kwenye uso wako usiku na asubuhi ujisafishe vizuri uso wako.

Mvuke husaidia kusafisha ngozi. Ni rahisi sana kutumia mvuke kutibu chunusi.

Chemsha maji kwenye sufuria jikoni funika na uache nafasi kidogo ya mvuke uwe unatoka, kisha chukua taulo na ujifunike usoni huku ukisogelea karibu na mvuke unapokea na

uruhusu mvuke huo ukupate kwa mbali.

Baki hapo kwa dakika 5 mpaka 10 hivi huku ukiwa umetulia (relaxed). Huu mvuke utakusaidia pia kujisikia mtulivu na kukuondolea mfadhaiko wa akili.

Mwishoni mwa zoezi jisafishe uso wako na maji ya baridi.

Endelea kusoma makala hii kujifunza zaidi dawa nyingine za asili za kutibu chunusi.

Moja ya sababu za kutokea chunusi katika ngozi yako ni kuwepo kwa takataka au uchafu juu ya ngozi yako na njia rahisi ya kusafisha taka hizo ni kwa kutumia baking soda hivyo kuifanya ngozi ipumuwe vizuri.

Kwahiyo ukiwa na chunusi hebu fikiri kuhusu baking soda. Baking Soda husaidia kubandua seli za ngozi zilizokufa na kufanya mafuta yaliyozidi kuondoka.

Ni rahisi zaidi kutumia baking soda kutibu chunusi. Chukua baking soda na uchanganye kidogo na vijiko vinne vidogo vya maji au vya maji maji ya limau na upake uji huo moja kwa moja kwenye chunusi. Subiri kwa dakika 10 na ujisafishe na maji ya moto.

Kutumia mtindi na asali ni moja ya dawa rahisi zaidi za kutibu chunusi.

Unahitaji:

a)Kijiko kimoja cha asali b)Kijiko kimoja cha mtindi

Hatua kwa hatua namna ya kutumia:

a)Changanya hayo mahitaji yako mawili vizuri b)Pakaa ple pole mchanganyiko huu kwenye uso wako c)Ikikauka unapaka tena, hivyo hivyo mpaka umepaka mchanganyiko wote d)Acha dakika 10 mpaka 15 hivi e)Mwishoni jisafishe na maji ya uvuguvugu

Asali hasa asali mbichi ya asili ni dawa nzuri sana ya kutibu chunusi. Asali ni antibiotiki ya asili ambayo husaidia kupunguza ukubwa wa chunusi na maumivu ya chunusi.

Asali inaweza pia kuzuia ngozi yako isipatwe na maambukizi mengine ambayo yangeweza kusababisha matatizo kwenye ngozi au makovu.

Hivyo asali inachukuliwa kama moja ya dawa za asili nzuri za kutibu chunusi unazotakiwa kuzijaribu.

Kwanza safisha ngozi yako vizuri na maji ya uvuguvugu kasha jipake asali moja kwa moja sehemu yenye chunusi. lache kwenye ngozi kwa dakika 30 kisha jisafishe na maji safi ya uvuguvugu.

Mchanganyiko wa chumvi na mafuta ya zeituni (olive oil) ni dawa nyingine inayotibu chunusi. Mafuta ya zeituni yandhibiti bakteria na huondoa sumu vitu ambavyo vinafanya kuwa dawa nzuri kutibu chunusi na matokeo ya chunusi.

Changanya nusu kijiko kidogo cha chai cha mafuta ya zeituni na kiasi kidogo cha chumvi katika chombo kisafi. Safisha vizuri uso wako. Kisha jipake mchanganyiko huu

kwenye uso wako na uache kwa dakika 10 hivi.

Mwisho jisafishe vizuri na maji ya uvuguvugu.

Dawa nyingine nzuri kwa ajili ya chunusi usoni na mwilini ni limau. Limau linajitokeza kwenye vyakula vingi tunavyokula kila siku mathalani limau halikosekani pakiwepo supu au mapishi yoyote ya samaki.

Limau lina kiasi kingi cha vitamini C ambayo inaweza kutumika kama antibiotiki inayozuia kuongezeka na kukua kwa bakteria wanaosababisha chunusi.

Limau pia ina tindikali maalumu inayohamasisha chunusi kutoka katika ngozi.

Unachotakiwa kufanya ni kukata limau pande mbili au nne na upake majimaji yake moja kwa moja kwenye chunusi pole pole kwa dakika 10 hivi kasha jisafishe na maji safi.

Tindikali katika limau inaweza kuzidhuru seli zilizopo juu ya ngozi yako hivyo tumia dawa hii mara 1 au 2 tu kwa wiki na siyo kila siku.

Vitamini C iliyomo kwenye limau husaidia kukinga mwili dhidi ya magonjwa mengi sababu ndiyo vitamini inayosaidia kuongeza kinga ya mwili.

Kinga ni bora kuliko tiba!

Hivyo tumia vitamini C mara kwa mara au kunywa juisi ya limau kila siku ili kuweka mwili wako katika afya bora zaidi muda wote.

Tango ni tunda na ni mboga pia na ni chanzo kizuri cha potasiamu na vitamini nyingi ambazo zina kazi mhimu katika ngozi yako na huifanya ngozi ngozi ionekane laini na yenye kupendeza.

Tango ni moja kati ya dawa kamili za kutibu chunusi. Ni rahisi kulitumia tango kutibu chunusi.

Kata tango katika silesi ndogo ndogo na uvibandike juu ya ngozi yenye chunusi. Kumbuka kusafisha kwanza ngozi yako kabla ya kubandika hizi silesi za tango.

Namna nyingine na kusaga tango upate juisi yake na uchanganye na sukari kasha jisuguwe kwenye ngozi yenye chunusi kwa dakika 2 au 3 kisha jisafishe na maji safi.

Mshubiri au Aloe Vera kama ilivyozoeleka na namna nzuri kwa wale wote wanaotaka kubaki na ngozi nyoro na ya kupendeza kila siku.

Chukua kipande cha mshubiri freshi na ukikate kasha chukua maji maji yake (jeli) na upake moja kwa moja kwenye uso wako na ujisuguwesuguwe kwa dakika 15 hadi 20 hivi pole pole kasha jisafishe na maji safi.

Tumia dawa hii mara 2 au 3 kwa wiki. Hii ndiyo njia rahisi ya kutibu chunusi bila kukuacha na madhara mengine mabaya.

Barafu inaweza kuzipunguza chunusi zionekane ni ndogo na kupunguza madhara yatokanayo na chunusi.

Namna ya kutumia barafu kutibu chunusi ni rahisi na haraka zaidi. Chukua kipande cha barafu na ukipitisha sehemu zilipo chunusi mara kadhaa kwa dakika 3 hadi 5 hivi.

Kumbuka kusafisha vizuri uso wako kabla ya kuanza kupitisha hii barafu kwenye uso wako.

Dawa nyingine madhubuti ya chunusi ni papai. Tunda hili ni moja ya matunda yanayotumika kwa ajili ya urembo hasa kwa wanawake.

Chukua papai na uchanganye na asali kidogo, likoroge kidogo na ujipake sehemu yenye chunusi moja kwa moja kwa dakika 15 hivi hivi kisha jioshe uso wako na maji ya moto kisha malizia na kujisafisha na maji baridi mra baada ya kutumia maji ya moto.

Fanya zoezi hili mara 2 mpaka 3 kwa wiki.

Unahitaji:

a)Kijiko kimoja cha asali b)Parachichi 1

Hatua kwa hatua namna ya kufanya tiba hii:

a)Safisha vizuri uso wako b)Kausha na taulo uso wako c)Chukua nyama ya ndani ya parachichi d)Ongeza asali kijiko kimoja ndani ya parachichi e)Changanya vizuri vitu hivyo viwili upate uji mzito. f)Pakaa mchanganyiko huo kwenye sehemu yenye chunusi g)Acha kwa dakika 15 mpaka 20 hivi h)Mwisho jisafishe na maji ya uvuguvugu na ujifute vizuri

Aspirin inaweza kuwa ni moja ya dawa nzuri za chunusi. Chukua vidonge viwili au vitatu vya aspirin na utwange upate unga wake kisha ongeza maji kidogo upate uji mzito hivi.

Kisha pakaa mchanganyiko huo moja kwa moja sehemu yenye chunusi kwa 10 hivi kisha jisafishe na maji safi.

Fanya zoezi hili mara 1 tu kwa wiki.

Unahitaji vitu vifuatavyo:

a)Binzari ya unga b)Maziwa fresh c)Asali d)Bakuli e)Kijiko cha chai

Hatua kwa hatua namna ya kutumia:

a)Weka kijiko kidogo kimoja cha binzari ya unga ndani ya bakuli b)Ongeza kijiko kidogo kimoja cha asali ndani yake c)Ongeza tena kijiko kidogo kimoja au viwili vya maziwa fresh d)Changanya vizuri mchanganyiko huu upate uji mzito e)Pakaa pole pole sehemu yenye chunusi mchanganyiko huu f)Baada ya dakika 5 au 7 hivi jisafishe uso wako g)Fanya zoezi hili mara 2 au 3 tu kwa wiki