

Faida za mafuta ya nazi kiafya kwenye mwili

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

Huzuia na kutibu tatizo la kupoteza kumbukumbu

Ketones zina uwezo wa kusambaza nguvu katika ubongo hata kama insulin itakuwa chini ya kiwango kama matokeo ya ugonjwa wa kupoteza kumbukumbu (Alzheimer).

Insulin kazi yake kubwa ni kuishughulikia sukari (glucose) na hivyo kuzipa nguvu seli za ubongo.

Ubongo wa mtu mwenye ugonjwa wa kupoteza kumbukumbu hauwezi kujitengenezea insulin yake kwa usahihi na vya kutosha. Kwa hiyo inashauriwa kutumia mafuta haya.

Huzuia uwezekano wa kupata kansa

Mafuta ya nazi yanao uwezo wa kupigana na seli za kansa. Tafiti za karibuni zinasema kitu chochote chenye uwezo wa kuuongezea nguvu ubongo husaidia pia kuzuia kusambaa kwa seli za kansa katika mwili.

Yanaongeza kinga ya mwili mara dufu

Kuongeza kinga ya mwili ni moja ya faida za mafuta ya nazi sababu ni mafuta ambayo hupigana dhidi ya bakteria, fangasi na virusi mbalimbali.

Paka moja kwa moja juu ya ngozi au kuyanywa pia kuchanganya kwenye vyakula mbalimbali kwa ajili ya kuongeza kinga yako ya mwili.

Yanaongeza nguvu za ubongo

Mafuta ya nazi yana asidi mafuta nzuri zenye uwezo wa kusaidia na kuzilinda seli za ubongo na kuziwezesha kufanya kazi kwa ufasaha zaidi.

Yanaongeza nguvu na uvumilivu

Mafuta ya nazi yanajulikana vizuri kwa uwezo wake wa kuuongezea uvumilivu yaani stamina.

Yanaondoa mba kichwani

Mafuta ya nazi ni dawa ya mba na mara nyingine hutumika kwa kuchanganywa na mafuta mengine

Mafuta bora zaidi kwa ngozi yako

Ni mazuri kwa ngozi na yanatibu magonjwa mbalimbali ya ngozi.

Yanalinda ngozi yako dhidi ya miale ya jua

Mfuta ya nazi yanaweza kuzuia mpaka asilimia 20 ya miale ya jua kushindwa kukufikia moja kwa moja kwenye ngozi yako kama utayafanya kuwa ndiyo mafuta yako ya kupakaa.

Dawa nzuri ya kusugulia mwili (Scrub)

Wengi mnapenda kufanya scrub hasa usoni (facial). Kwa lugha nyepesi ni kitendo cha kusugua ngozi kwa dawa maalumu ili kuondoa uchafu wote na kuifanya ionekane nyororo na yenye kupendeza.

Sasa huhitaji dawa zenye kemikali kwa ajili hiyo wakati mafuta ya nazi yanaweza kukusaidia hilo bila madhara yoyote mabaya.

Fanya hivi changanya nusu kikombe (mln125) cha mafuta ya nazi na sukari kikombe kimoja na ufanye dawa ya kusugua na kusafisha uso wako.

Unaweza pia kutumia nazi yenyewe moja kwa moja kabla hujapata mafuta yake.

Tumezoea kutumia nazi jikoni kwenye mapishi, lakini nazi pia inaweza kutumika kama scrub ya asili ya ngozi yako.

Fuata hatua hizi zifuatazo ili kufanya ngozi ya uso wako iwe laini, nyororo na kufanya uso wako uwe laini, nyororo na wenye mvuto.

Scrub hii unaweza pia kuitumia kwa mwili mzima, lakini hapa nitaelezea namna ya kutumia kwa uso wako.

*Safisha uso wako kwa maji safi na sabuni ya kawaida isiwe sabuni ya dawa (medicated)

*Ukishamaliza hapo, utakaa hivyo bila kuuosha uso wako kwa muda wa dakika 15 mpaka 20.

Ili kupata matokeo mazuri fanya hivi kwa muda wa siku 5 mfululizo bila kuacha, yaani mara moja kwa siku.

Amini nakuambia utapata matokeo mazuri mpaka mwenyewe utaifurahia ngozi yako na hata vocha utaninunulia kunipongeza.

Yanatibu vidonda vya homa mdomoni

Unatakiwa kupakaa tu sehemu yenye tatizo moja kwa moja huku ukinywa kijiko kidogo kimoja kila siku na hutakawia kupona hivyo vidonda.

Yanaimarisha kucha

Yanangarisha kucha na kuzikinga na wadudu.

Hufukuza wadudu mbali

Mafuta ya nazi Yanaweza kutumika kama dawa ya asili ya kufukuza wadudu (insect repellent) wakiwemo mbu. Unachohitaji ni kuchanganya pamoja na kiasi kidogo cha mafuta ya karafuu au ya mnanaa (mint) na ujipake juu ya ngozi yako na hakuna mdudu yoyote akiwemo mbu atakayekusogelea.

Dawa nzuri kwa matatizo ya mifupa

Mafuta ya nazi yana viondoa sumu vyenye nguvu zaidi ambavyo vinaweza kuulinda mwili wako dhidi ya vijidudu nyemelezi.

Upungufu wa madini ya kalsiamu mwilini husababisha mifupa kuwa hafifu jambo linaloishia kuleta ugonjwa wa mifupa (osteoporosis).

Kuzuia ugonjwa wa mifupa unahitaji kuongeza mafuta ya nazi kuwa sehemu ya chakula chako. Hii ndiyo faida ya mafuta ya nazi ambayo niliona si vema kama sitakuambia.

Husaidia kushusha uzito

Watu wenye vitambi au unene uliozidi wanatakiwa kuongeza mafuta ya nazi kwenye milo yao na miili yao itakaa sawa yenyewe.

Matumizi ya mafuta ya nazi yanaweza kusaidia mafuta kuchomwa zaidi mwilini huku kiasi chako cha njaa kikishuka.

Huondoa mfadhaiko (Stress)

Mifadhaiko ni jambo lisiloweza kuepukika katika maisha yetu. Kazi ya mfadhaiko au stress ni kukufanya uwe imara zaidi, mpole na unayejiadini zaidi.

Unapofadhaishwa mwili wako huwa unajiongeza na kuwa na shauku ya kufanikiwa zaidi. Hata hivyo mfadhaiko unapodumu kwa muda mrefu unaweza kuleta madhara makubwa kwa mhusika kihisia na hata kimwili pia.

Mfadhaiko wa muda mrefu unaweza kupelekea huzuni mbaya na hatimaye kuathiri muonekano wako.

Watu wenye mifadhaiko (stress) ya muda mrefu huonekana ni wenye umri mkubwa hata kama umri wao bado ni mdogo.

Tafiti za karibuni zimeonyesha uhusiano wa karibu uliopo kati ya matumizi ya mafuta ya nazi na kupungua kwa mfadhaiko wa akili.

Tunaweza kusema kuwa, kitendo hiki cha kuondoa mfadhaiko au stress ni moja ya kazi ya kustajaabisha kabisa ya mafuta ya nazi. Asidi mafuta zilizomo ndani ya mafuta haya ndizo zinazohusika na kazi hii mhimu.

Matumizi ya mafuta ya nazi yatakuwezesha kuongeza uchukwaji wa viinilishe mhimu kutoka kwenye chakula sababu mafuta haya yana madini ambayo huweza kuyeyuka kwenye mafuta kama kalsiamu na magnesiamu.

Jitibu matatizo katika Kongosho na Kibofu cha mkojo

Kama unapata maumivu au matatizo yoyote katika kongosho au kibofu cha mkojo unahitaji kuongeza matumizi ya mafuta ya nazi.

Ukiendelea kutumia mafuta ya nazi kila mara utaweza kujitibu pia tatizo la mawe katika kibofu cha mkojo na kuondoa hali ya kutojisikia vizuri kutokana na magonjwa

katika kongosho au kibofu cha mkojo.

Yanatengeneza Misuli ya mwili

Faida kubwa ya mafuta ya nazi haiishii katika uwezo wake wa kuchoma mafuta, bali yana kazi nyingine ya kushangaza zaidi nayo ni kutengeneza misuli ya mwili.

Kwenye bidhaa nyingi zinazouzwa zaidi duniani za kutengeneza virutubishi vya kutengeneza misuli ya mwili mafuta ya nazi lazima yawemo.

Kama unataka kuongeza misuli mingi mwilini kirahisi zaidi changanya tui zito la nazi kikombe kimoja (robo lita), ongeza vanilla vijiko vikubwa vitatu, ongeza maji maji ya chungwa vijiko vikuwa viwili na ndizi zilizoiva mbili.

Saga na mashine ya kusagia matunda jikoni (blender) mchanganyiko huu kwa pamoja na ule wote kutwa mara 1 kila siku.

Zuia jino kuoza na magonjwa ya kwenye fizi

Kuzuia kuoza kwa jino na magonjwa ya fizi ni moja ya kazi nyingine nzuri ya kushangaza ya mafuta ya nazi ambayo nimependa kukufahamisha kupitia makala hii.

Mafuta ya nazi ni dawa inayoweza kudhibiti bakteria wabaya na hivyo kuzuia kuoza kwa jino na maumivu mengine katika fizi. Ili kuzuia haya unahitaji tu kutumia mafuta yako ya nazi kama dawa yako ya mswali kila siku.

Unaweza pia kuongeza kijiko kidogo kimoja cha mafuta ya nazi ndani ya kikombe kimoja cha maji ya moto ili kutengeneza dawa ya kusafisha mdomo (mouthwash).

Huongeza ufanisi wa Ini na Figo

Kwa mjibu wa madaktari wengi, kuna uhusiano wa karibu kati ya madhara ya figo na kushindwa kufanya kazi kwa ogani hii mhimu.

Kama tatizo la kufeli kwa figo halitapatiwa ufumbuzi linaweza kupelekea kifo. Figo na Ini ni ogani mhimu zaidi katika mwili ambazo zinatakiwa kupewa uangalizi wa karibu kila mara zisipatwe na madhara yoyote.

Kwa bahati nzuri, mafuta ya nazi yanayo uwezo wa kulinda figo na Ini visipatwe na madhara yoyote mabaya moja ya kazi ya mafuta ya nazi mwilini ulikuwa huijuwi bado.

Wanasayansi wameviona viinilishe katika mafuta ya nazi ambavyo ni mhimu sana kwa afya ya Ini na figo katika mwili wa binadamu.

Yanaondoa mawe katika figo na kibofu cha mkojo

Wagonjwa ambao hawawezi kumudu gharama za upasuaji kuondoa mawe katika figo na katika kibofu cha mkojo wanaweza kujitibu hilo kwa kutumia mafuta ya nazi kama dawa mbadala.

Unachohitaji kufanya ni kunywa tu kijiko kidogo kimoja cha mafuta ya nazi kila siku kutwa mara 1 mpaka utakapokuwa umepona.

Yanatibu baridi yabisi

Mafuta ya nazi hudhibiti uvimbe na kuondoa sumu mwilini, kazi hizi mbili zinayafanya kuwa dawa bora ya kutibu ugonjwa wa baridi yabisi.

Unahitaji kijiko kidogo kimoja cha mafuta haya kila siku ili kujitibu na ugonjwa wa baridi yabisi.

Husaidia kazi za tezi koromeo (Thyroid gland)

Faida za mafuta ya nazi zinahusu pia kurekebisha kazi za ogani za mwili kama kuweka sawa mapigo ya moyo, kupumua na kuzalisha homoni mhimu.

Ufanisi mzuri wa tezi hii huweza kuhakikisha mapigo ya moyo ni sawa, uzito sawa wa mwili, na usawa ulio sawa wa homoni.

Yanatibu kisukari aina ya kwanza

Kutibu kisukari aina ya kwanza ni moja ya kazi nyingine nzuri za mafuta ya nazi sababu mafuta haya yanao uwezo wa kuiweka sawa damu sukari (blood glucose) ndani ya mwili.

Mafuta ya nazi yamethibitika siyo katika kushusha kisukari aina ya kwanza tu bali pia katika kuweka sawa aina mbalimbali za homoni mwilini.

Kijiko kidogo kimoja cha mafuta ya nazi kwa siku kinatosha kwa kazi hii.

Hutibu maambukizi ya fangasi

Mafuta ya nazi ni moja ya dawa nyingine nzuri kwa ajili ya kutibu maambukizi ya fangasi kwa sababu moja kuu kwamba ni mafuta yanayoweza kuua bakteria na virusi mbalimbali.

Tafiti mbalimbali zimeonyesha uhusiano uliopo baina ya matumizi ya mafuta yenye afya na kushuka kwa maambukizi ya fangasi.

Kwa fangasi yoyote juu ya ngozi unaweza kutumia mafuta haya kama mafuta yako ya kupakaa kila siku pia unaweza kunywa kijiko kidogo kimoja kila siku kuongeza kinga zaidi ya mwili.

Yanaweka sawa homoni zako.

Maradhi mengi mwilini huja kama sababu ya homoni zako kutokuwa sawa. Ni bahati kufahamu kuwa mafuta ya nazi ni moja ya dawa za asili nzuri katika kuziweka sawa homoni zako.

Yatakufanya usizeeke mapema

Kuzeeka mapema ni jambo lisilopendwa karibu na watu wote. Kuzeeka mapema hakuathiri muonekano wako tu bali huathiri pia afya yako.

Tunapozungumzia juu ya faida za kushangaza zilizomo katika mafuta ya nazi lazima ujuwe kuwa mojawapo ni hili la kukufanya usizeeke mapema.

Viuajivijasumu vilivyomo kwenye mafuta ya nazi hufanya kazi mhimu katika kupunguza vijidudu nyemelezi na matatizo mengine katika ini.

Hupunguza maradhi ya ubongo

Kuzuia magonjwa ya ubongo ni faida nyingine ya mafuta ya nazi ambayo unapaswa kuijua.

Hupunguza njaa

Mafuta ya nazi yanaweza kukupunguzia hitaji lako la kutaka kula chakula kila mara kwa kuwa hufanya kazi ya kupunguza njaa ndani ya mwili.

Kutumia mafuta ya nazi kutakufanya ujisikie umeshiba kwa kipindi kirefu na kama matokeo yake kutakusaidia kupunguza kiasi cha nishati unaingiza ndani ya mwili wako kila siku.

Kuna uhusiano wa karibu kati ya mafuta safi kwa afya na kuwa na njaa ya wastani.

Yanapunguza uwezekano wa kupatwa na ugonjwa wa moyo

Tafiti mbalimbali Zimeonyesha kwamba Msongamano wa juu wa lipoprotini kolesto (high-density lipoproteins -HDL) unao uwezo wa kulinda moyo wako.

Hivyo mafuta ya nazi yanaweza kupunguza hatari kwako ya kupatwa na ugonjwa wa moyo moja ya kazi nyingine mhimu sana ya mafuta haya.

Lauric acid huongeza uwepo wa kolesteroli nzuri mwilini ijulikanayo kwa kitaalamu kama High Density Lipoprotein (HDL) huku ikiishusha ile kolesteroli mbaya ijulikanayo pia kwa kitaalamu kama Low Density Lipoprotein (LDL) jambo ambalo ni mhimu kwa afya ya moyo kama anavyosema Lovisa Nilsson, mtaalamu wa lishe wa Lifesum.

Yanapigana kuondoa vijidudu nyemelezi

Mafuta ya nazi yanasaidia kuimarisha kinga yako ya mwili kwani mafuta ya nazi yana kiasi cha kutosha cha viujivijasumu (antioxidants) dhidi ya vijidudu mbalimbali nyemelezi.

Yanaotesha nywele

Tafiti zimeonyesha kwamba matumizi ya mafuta ya nazi yanaweza kuwa msaada mkubwa katika kuotesha na kukuza nywele.

Mafuta mazuri kwa ajili ya mdomo/ Lips

Mafuta ya nazi ni mazuri kwa kupaka mdomoni. Vilevile kama una tatizo la mdomo kukauka basi uwe unapakaa mafuta ya asili ya nazi kila mara.

Ni mafuta mabadala ya kupikia yenye afya

Mafuta ya nazi yana uwezo mkubwa wa kuungua na bado yakabaki na viinilishe vyake kama kawaida hata baada ya kuunguzwa au kuchomwa katika moto.

Ni mafuta mazuri kwa wasiopenda kutumia mafuta yatokanayo na wanyama

Mafuta ya nazi hubaki katika hali yake hata katika joto la kawaida tofauti na mafuta mengine.

Mafuta mazuri kwa ajili ya masaji

Mafuta ya nazi ni mafuta mazuri kwa ajili ya masaji na kukupatia hali ya utulivu unaohitaji kupitia masaji.

Hutumika kulainisha uke mkavu

Pakaa mafuta ya nazi katika uke kulainisha. Faida nyingine unapopaka mafuta haya ukeni ni kutibu fangasi na bakteria tena bila madhara.

Husaidia katika ugonjwa wa aleji

Mafuta ya nazi yanaweza kudhibiti dalili za ugonjwa wa aleji. Kila siku pakaa mafuta ya nazi ndani ya pua zako na hauta piga chafya unapokuwa karibu na kile kinachokuletea aleji/mzio.

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=24899>