

Faida za matumizi ya Ukwaju kiafya

By SW - Melkisedeck Shine · April 15, 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

Faida kuu za ukwaju ni kama ifuatavyo:

Huondoa sumu Mwilini

Chanzo kizuri cha viua sumu mwilini 'antioxidants' ambavyo huzuia Saratani (cancer)

Una Vitamin B na C

Chanzo cha Vitamini B na C vile vile "carotenes"

Huondoa homa

Hushusha joto la mwili na kuondosha homa, hasa homa ya malaria na homa ya matumbo

Huzuia mafua

Huulinda mwili dhidi ya mafua na kero za mafua kooni

Husaidia mmengenyo wa chakula

Husaidia myeyusho na mmengenyo wa chakula na kuondosha kuvimbiwa

Hutibu nyongo

Husaidia kutibu matatizo ya nyongo (bile disorders)

Husaidia kurahisisha choo (laxative)

Hupunvuza Lehemu

Husaidia kupunguza wingi wa lehemu (cholesterol) na hivyo kuimarisha moyo

Husaidia Ngozi

Husaidia ngozi kuwa nyororo, vile vile husaidia ngozi inayopona baada ya kuungua au yenye vidonda

Hua minyoo

Husaidia kuua minyoo tumboni (kwa watoto wadogo)

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=24929>