

Faida ya kunywa maji yenye limao au ndimu kila siku

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

Wataalam mbalimbali wa afya wanasema ya kwamba kwa kila siku ni vyema unywe maji ya ndimu ili uweze kujitibu magonjwa yafuatayo;

Unachotakiwa kufanya ni; Weka maji yenye joto kidogo (vuguvugu) katika glasi au kikombe , kata limao au ndimu vipande viwili na kamua kipande kimoja tu ndani ya glasi yenye maji.

Kunywa na uanze siku mpya. Ni vizuri ukafanya hivi dakika 30 kabla ya kula chochote kingine kwa faida zaidi.

Anza leo kwa kunywa maji yenye ndimu kila siku asubuhi na uone mabadiliko ndani ya mwili wako. Mshirikishe mwenzio ili naye afaidike.

Maji yenye ndimu husaidia chakula kusagika vizuri na haraka katika mfumo wa chakula. Japo limao lina asidi(acid) lakini likiwa tumboni huwa alkali (alkaline) na kufanya mazingira mazuri kwa usagaji wa chakula.

Pia maji ya uvuguvugu husaidia kusawazisha utumbo uliojikunja na kutoa mawimbi tumboni na kufanya chakula kusukumwa vizuri.

2. Huboresha Kinga za Mwili

Vitamini C na potasiumu iliyomo kwa wingi katika limao inasaidia katika utengenezaji wa seli za kinga katika mwili.

3. Husaidia Kinga Dhidi ya Saratani

Vitamini C ni antioksidant (antioxidant) ambayo inasaidia kuondoa free radicalsmwilini ambazo zimetambulika kusababisha saratani (cancer).

Usafishaji wa Mwili na DamuLimao husaidia kusafisha damu kwa kuondoa uchafu. Limao pia husafisha figo ,ini na mfumo wa chakula.

4. Kurekebisha Sukari katika Mwili

Limao husaidia kuweka kiasi cha sukari tumboni na katika mwili kuwa katika kiasi stahili. Hii inawasaidia sana wagonjwa wa kisukari katika ulaji wao.

5. Dawa ya Kikohozi na Mafua

Limao ikitiwa katika maji ya uvuguvugu na asali husaidia sana katika kutibu mafua na kikohozi kwa njia ya asili.

6. Inasaidia Urekebishaji wa Ngozi na Kupona Makovu

Limao inasaidia kufanya ngozi isizeeke. Kama unataka kubaki kijana basi limao litakusaidia. Tabia za vitamin C za kusafisha uchafu zinasababisha kufanya ngozi kuwa

na afya na kutozeeka haraka.

7. Husaidia Kupungua Uzito

Limao hupunguza hamu ya kula. Na inajulikana kuwa sababu kubwa ya watu kuwa na uzito mkubwa ni kula chakula kingi au kula mara kwa mara. Limao litakufanya ujisikie kushiba muda mrefu hivyo kusaidia wale amabao wanataka kupungua uzito.

8. Kuondoa Harufu ya Mdomo

Limao husaidia kuua bakteria wabaya mdomoni ambao husababisha harufu mbaya.

Madhara ya kunywa pombe wakati wa ujauzito

Kuacha Matumizi ya pombe wakati wa ujauzito ni moja ya njia ya kuzuia kupata matatizo ya kuzaliwa nayo na udhaifu kwa mtoto. Pia kuna matatizo kadhaa yanaweza kutokea kwa kichaga kutokana na matumizi ya pombe wakati wa ujauzito.

Madhara haya ya pombe huweza kuwa ya kujitambua tabia na madhara madhara ya mkusanyiko wa dalili na viashiria kwa mtoto vinavyoitwa fetal alcohol syndrome-FAS. Kutokana na shirika madhara ya pombe yanayoambatana na dalili na viashiria fulani yanaongezeka sana. Pombe imekuwa ikituiwa vibaya sana wakati wa ujauzito ukilinganisha na madawa mengine.

Dalili za mtoto ambaye mama alikuwa akitumia pombe kwa kiasi kikubwa;

Kiasi gani cha pombe ni salama kwenye ujauzito?

Hakuna kiwango salama cha matumizi ya pombe kwenye ujauzito kilichotambuliwa. Kwa usalama ni kutofikiri kutumia pombe wakati wa ujauzito.

Je kuna uhusiano wa kiwango cha pombe na matokea mabaya ya ujauzito?

Hakuna. Miongozi mwa wanawake waliokunywa ounce 5 ya pombe kwa kila siku, 1/3 ya watoto walikuwa na FAS, 1/3 walionesha madhara sumu kabla ya kujifungua, na 1/3 waliobaki walikuwa kawaida. Kundi jingine lililotumia ounce 1-2 kila siku asilimia 10 ya watoto walikuwa na dalili za FAS. Hata kiwango kidogo cha pombe kimekuwa kikisababisha FAS!. Matumizi ya pombe kwa kiasi kidogo bado yamekuwa yakihusika kusababisha mtoto kuwa na IQ kidogo na matatizo ya kujifunza kwa watoto wenye anatomia ya kawaida.

Je pombe husafilishwa kwenye kondo la mtoto?

Kemikali ya ethyl iliyo kwenye Pombe hupita kwenye kondo na kuingia kwa kwenye mzunguko wa damu wa mtoto. Kiwango cha pombe kwenye damu ya mama huwa sawa na kile kwenye damu ya kichanga tumboni.

Je mama aliyekuwa teja wa pombe anatakiwa aache kunywa pombe?

Mama aliyekuwa teja wa pombe anatakiwa apewe msaada wa wataalamu ili kusaidiwa kuacha pombe, madhara a kujifungua kabla ya mda huongezeka kwa watumiaji wa pombe

Dalili za kuacha pombe ghafla zinaonekana wakati gani wa ujauzito?

Dalili za kukatisha kutumia pombe huanza kuonekana upesi pale mtu anapoacha kutumia pombe, Mara nyingi ndani ya masaa 4 hadi 12. Hata hivyo inawezekana dalili za kukatika kutumia pombe kuonekana siku chache baadae. Mtu asipopata tiba hufikia kilele cha dalili ndani ya masaa 48 na huweza kuendelea kufikia miezi 3 hadi 6 na huwa na dalili kiasi kuliko awali. Dalili na viashiria ni kutetemeka, wasiwasi, mapigo ya moyo kwenda kasi, shinikizo la damu la juu, kutokwa jasho, kichefuchefu, kukosa usingizi na hutegemea utegemezi wa pombe na hali ya mgonjwa.

Mara ujauzito unapotambuliwa kuacha kutumia ama kupunguza husaidia kuondoa madhara kwa mtoto?

Kemikali ya ethyl na ethanol iliyo kwenye pombe hupitaka kwenye kondo la nyuma na kuingia kwenye damu na ubongo wa mtoto. Inafikilika kwamba madhara hutokana na sumu iliyo kwenye pombe na mazao ya uchakataji wa pombe mwilini. Kuacha au kupunguza kutumia pombe mara ujauzito unapotambuliwa huweza kupunguza matatizo ya kuzaliwa kwa mtoto hata hivyo kuna uwezekano kwamba inaweza hili lisitokee. Hivyo tafiti zaidi zinatakiwa kufanyika ili kuonyesha usahihi wa jambo hili.