

Jinsi ya kutibu tatizo la kukosa choo bila kutumia dawa

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

Kukosa choo ni tatizo kubwa katika jamii zetu japo huwa halionekani kama ni tatizo. Hata hivyo kuna vyakula ambavyo vinapatikana kwa urahisi na vinasaidia kutibu tatizo la kukosa choo kwa njia rahisi kabisa.

Kwa kawaida mtu mwenye afya njema anatakiwa kwenda chooni angalau mara tatu kwa siku, lakini si ajabu kusikia mtu hajaenda chooni siku tatu na tunaona ni kawaida sana kwenda chooni mara moja kwa siku.

Tatizo la kukosa choo (Constipation) linatokana na chakula tunachokula kuchelewa kuunguzwa tumboni hivyo kuchukua muda mrefu katika mfumo wa usagaji.

Tatizo hili linasababishwa na mfumo wa chakula kukosa baadhi ya mahitaji ili kufanya kazi yake ya usagaji. Vitu hivi ni maji na vyakula vya fiba(Vyakula vyenye nyuzinyuzi) ambavyo ni muhimu sana kuharakisha zoezi la usagaji wa chakula tumboni.

Vifutavyo ndivyo vyakula ambavyo husaidia kutibu tatizo la kukosa choo.

Tende

Maji

Kunywa maji kwa wingi kunasaidia kutibu tatizo la kukosa choo kwa kuwa maji yanahoea usagaji wa chakula na kufanya choo kuwa laini. Fiba zinahitaji maji ili kufanya kazi ya kufagia uchafu tumboni na maji yanapokosekana hunyonya toka katika uchafu tumboni na kufanya choo kuwa kikavu na kusababisha ugumu wa kutoka.

Wataalamu wa afya wanashauri kunywa glasi 6 mpaka 8 za maji kila siku(Lita 1-2 kwa siku)

Kama kunywa maji ni ngumu kwako basi jaribu kuweka vipande vya matunda kama ndimu ,limao,tikiti maji na aina nyingine ya matunda.

Kahawa na Vinywaji Vingine vya Moto

Kahawa na vinywaji vingine vya moto husaidia kusukumwa kwa chakula tumboni na kupata choo.

Matumizi ya muda mrefu ya kahawa yanaweza pia yakaongezea tatizo. Kama unatumia kahawa kwa wingi unashauriwa kunywa maji mengi pia,vinginevyo itaongezea tatizo la kukosa choo

Ulaji wa Matunda au Saladi

Matunda yanasaidia kutibu tatizo la kukosa choo kwa vile yana fiba kwa wingi. Lakini matunda yanasaidia kuongeza maji maji hasa matunda kama matikiti.

Pia ulaji wa matunda ni muhimu kuzingatia muda wa kula, ni vyema kula matunda saa moja au dakika 30 kabla au baada ya chakula. Kula matunda mara baada ya kula kama wengi wanavyofanya ni makosa na kunakukosesha faida zinazotarajiwa.

Ulaji wa Mboga za Majani

Mboga za majani kama ilivyo matunda ni chanzo kizuri cha faiba ambazo ni muhimu sana katika usagazi na usukumaji wa chakula.

Mchicha, Spinachi, karoti na mboga mboga nyingine ni muhimu kuwepo katika chakula cha kila siku.

Maharage na aina nyingine za kunde kunde pia zina fiba kwa wingi na zinasaidia kupunguza tatizo.

Mazoezi Husaidia Kutibu Tatizo la Kukosa Choo Pia:

Ukiachia vyakula, ufanyaji mazoezi au kazi zinazoshughulisha mwili zinazaidia kuzuia na kutibu tatizo la kukosa choo.

Kufanya mazoezi kila siku angalau kwa dakika 30 ni jambo linaloweza kama utalipa muda na kuweka katika ratiba zako. Mazoezi rahisi kabisa ni kukimbia (jogging) na pia hushughulisha mwili mzima (Total Body Exercise).

Ukiachia kutibu tatizo la kukosa choo pia mazoezi yanasaidia kuzuia magonjwa mengine mengi kama presha na kisukari.

Kama unasumbuliwa na tatizo la kukosa choo au unamfahamu mtu mwenye shida hii basi mshilikishe na ajaribu kufuta maelekezo kama yalivyotolewa hapa ili kuweza kutibu tatizo la kukosa choo kwa kupangilia vyakula tu unavyokula kila siku.