

Namna ya kuondokana na tatizo la kunuka Kikwapa

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

Harafu ya jasho inakera, kibaya zaidi ni kuwa wewe mwenyewe husikii harufu hiyo ila wale walio karibu yako. Kwa upande mwingine kujaribu kuzuia kutoka jasho ni hatari kwa afya yako na kujaribu kuondoa harufu kwa kutumia pafyumu husababisha madhara mengine ya kiafya na kwa bahati mbaya perfume zina jaribu poteza harufu kwa mda mfupi tu na sio kutokomeza tatizo hilo.

Dawa rahisi ya kuondoa harufu kwenye kwapa o ni kutunza mwili wako ikiwa ni pamoja kuoga mara kwa mara hata ikibidi mara tatu kwa siku kwa kuanzia, kwani harufu mbaya ya kwapa inatokana na kuwepo kwa bakteria katika kwapa hasa kukiwa na unyevu au maji maji kwapani.

Ili kukomesha tatizo hili ni lazima kuoga mara nyingi pia wakati unaoga mkazo utiliwe kwenye kwapa tumia dodoki na sabauni unaposafisha kwapa lako, pili ni lazima ukaushe kwapa barabara ili kuondoa unyevu ambao unakaribisha bakteria ambao wanajaribu kuvunja vunjia jasho lako na ndiyo maana linatoa harufu kali.

Vile unashauriwa mara baada ya kuoga tumia potassium alum au sulphur.

Vile vile jitahidi kuepuka nguo za polista (polyester) vaa nguo za pamba 100%

Punguza kula vyakula vyenye viungo vikali kama vitunguu swaumu nk.

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=25248>