

Faida za kuogea maji ya Moto

By SW - Melkisedeck Shine · August 24, 2022

Dondoo za Urembo na Mitindo · #Karibu AckySHINE · #SMS, Vichekesho, Mahusiano, Biashara na Ujasiriamali, Afya, Chemsha Bongo, Dini pamoja na Vitabu kwenye PDF

Watu wengi hupendelea kutumia maji ya moto kuoga pale hali ya hewa inapobadilika na kuwa ya baridi au wakati mwingine mtu anaumwa hivyo anatumia maji ya moto. Sehemu kama Dar es Salaam ni mara cheche utakuta wakazi wake wanaogea maji ya moto kutokana na hali ya joto katika jiji hilo.

Lakini kwa ajili ya urembo na afya ya ngozi, maji ya moto yanatajwa kuwa ni kitu muhimu sana kama vilivyo vipodozi vingine vinavyoisaida ngozi yako kuwa nyororo.

Hizi hapa ni baadhi ya faida zitokanazo na matumizi ya maji ya moto angalau mara tatu kwa wiki

Kulainisha na kutunza ngozi

Maji ya moto husaidia kulainisha ngozi yako tofauti na ukitumia maji ya baridi. Maji ya moto hasa yaliyo katika jakuzi ambapo utatumia muda mrefu kidogo ngozi yako ikiwa kwenye maji, husaidia kuilainisha ngozi yako na kuiweka katika hali nzuri.

Usingizi

Kama huwa unapata matatizo kupata usingizi usiku, amka oga kwa kutumia maji ya moto kwani husaidia kulainisha misuli ya mwili wako na itakaa sawa na utaweza kupata usingizi.

Kukuweka katika hali nzuri

Kuna wakati mwingine mtu hujisikia uchovu wa mwili na kutotaka kufanya chochote (Off mood). Ukioga kwa maji ya moto yatakusaida kukuondolea uchovu na utajisikia mwenye nguvu na upo tayari kukabiliana na changamoto za siku.

Kuchangamsha ubongo

Unapooga kwa kutumia maji ya moto husaidia kuchangamsha ubongo na kuufanya uweze kufanyakazi kwa ufanisi na kwa haraka zaidi.

Kushusha shinikizo la damu

Ukiachanna na masuala ya urembo, kuoga maji ya moto kunatajwa kuwa ni njia ya haraka ya kusaidia kushusha shinikizo la damu. Tafiti zinaonyesha kuwa mtu mwenye shinikizo la damu la kupanda, akioga kwa maji ya moto husaidia kushusha.

Kusaidia mzunguko wa damu

Ukioga kwa kutumia maji ya moto husaidia kuisimu na kuitanua mishipa ya damu hivyo kuwezesha damu kuwa na mzunguko mzuri mwilini.

Licha ya kuwa maji ya moto ni mazuri kiasya, unashauriwa kuto oga kwa maji ya moto sana kwani huathiri ngozi.