

mchanganyiko wa sehemu moja ya asali pamoja na sehemu mbili za maji vuguvugu na kijiko kimoja (cha chai) chenye mdalasini-na kuchua sehemu zilizoathirika. Nafuu hupatikana katika muda wa dakika moja. Vinginevyo tengeneza chai-kikombe kimoja chchenye maji moto, weka vijiko vya chakula-viwili vya asali na kijiko cha chai mdalasini. Kunywa asubuhi na jioni ili kuondoa maumivu.

Katika tafiti iliyofanyika hivi karibuni na Chuo Kikuu kimoja hulo Copenhagen, madaktari waliwapa wagonjwa 200, (syrup) mchanganyiko wa kijiko kimoja *(cha chai) cha asali na kimoja cha mdalasini kila asubuhi kabla ya kifungua kinywa, Asilimia 73% yao waliripoti nafuu kubwa ya maumivu yao na ongezeko katika kufanya shughuli k.m. kujongea na kutembea vyema.

(19) Maambukizo kwenye kibofu cha Mkojo (Bladder Infections)

Bilauri ya maji vuguvugu yaliyochangwa na vijilo viwili (vya chai) vya mdalasini na ijiko kimoja (cha chai) cha asali huondoa bakteria kwenye kibofu. Unaweza ukatumia juise ya cranberry badala ya maji ikiwa ambukizo la kibofu linakuwa sugu.

(20) Maumivu ya Jino (Toothache)

Changanya sehemu tano za asali, na sehemu moja ya mdalasini na tumia kwa maumivu ya jino. Dondoshea kwenye jino au meno yaliyoathirika hadi maumivu yatakapotoweka.

(21) Vidonda vitokanavyo kwa Mgonjwa kulala kwa muda mrefu (Canker Sores (Bed Sores)

Saladi ya kupaka vidonda iliyochanganywa na asali pamoja na Mdalasini kwenye chai ya raspberry nyekundu ni dawa nzuri ya kuondoa maumivu makali ya canker sores.

(22) Shinikizo la Damu (High Blood Pressure)

Shinikizo la Damu pamoja na matatizo yaambatanayo ya maumivu ya kifua na kizunguzungu yalitoweka kutoka kwa wagonjwa wengi wiki chache tu baada ya watafiti wa Kiitaliano kuwapa dozi za mara kwa mara za asali iliyochanganywa na Mdalasini. Vipimo vya shinikizo la damu vilionyesha ukawaida na wote 137 waliofanyiwa jaribio hilo waliripoti kujisikia vyema/vizuri baada ya wiki chache za tiba hii ya ajabu.

(23) Kuumwa na Wadudu (kwa Washawasha) wenye Sumu

Pakaa Asali na Mdalasini moja kwa moja kwenye sehemu zilizoathirika na rudia wakati mwasho unapokuathiri. Rudia

tena hadi viuvimbe vinatoweka.

(24) Madhara ya Ngozi (Infections)

Fanya kama ilivyoelekezwa hapo juu. Rudia kufanya hivyo hadi hali itakapokwisha.

(25) Kuvimba (Sore Feet) Nyayo

Chua Asali na Mdalasini vuguvugu katika (miguu) nyayo zilizoathirika baada siku ndefu kazi au baada ya mazoezi marefu. Rudia kila asubuhi halafu nawisha nyayo kwenye maji baridi na vaa viatu.

(27) Kupungua kwa Usikivu (Hearing lost)

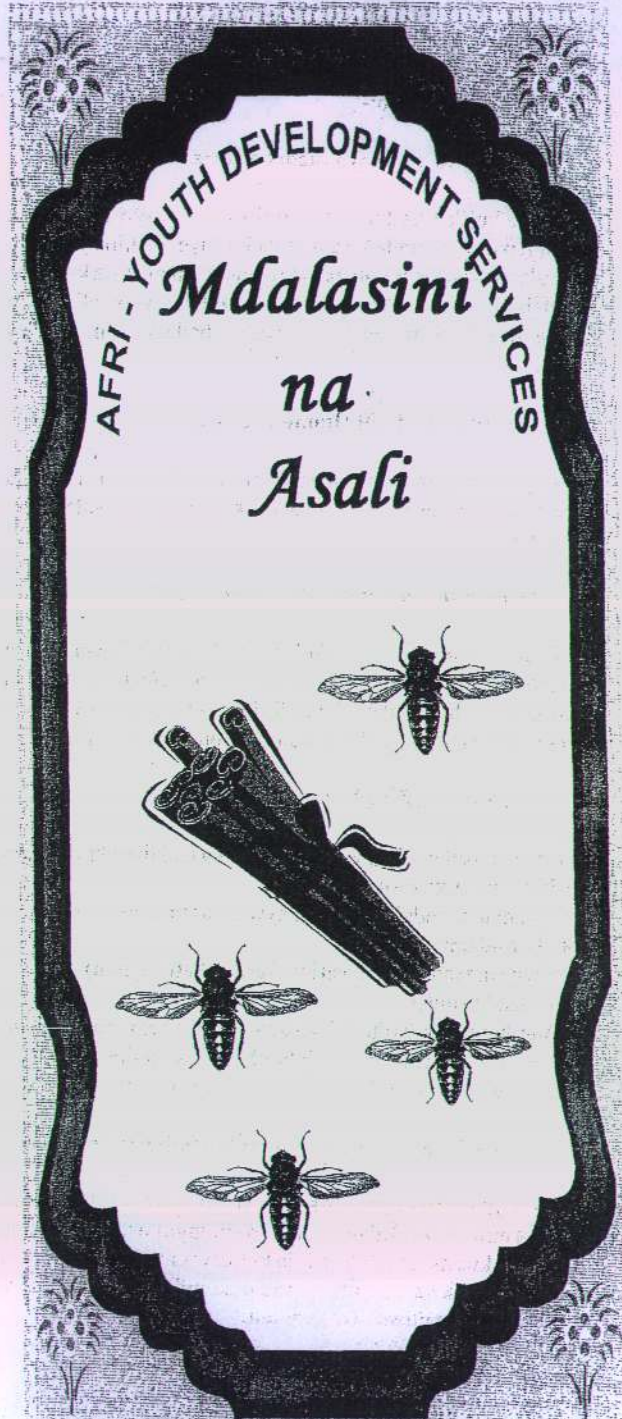
Dozi za kila siku za Asali na Mdalasini hufanya hali ya usiku kuwa makini kama ilivyogunduliwa na Wagiriki wa zamani.

Kwa maelezo zaidi wasiliana na :-

AFRI-YOUTH
DEVELOPMENT SERVICES
P.O.Box 714, Tel: 2502806,
0744300748 ARUSHA

0757-909088

AFRI-YOUTH
DEVELOPMENT
SERVICES
P.O.Box 714, Tel: 250 2806,
0744-300748 ARUSHA



MDALASINI NA ASALI

Hutumika kutibu magonjwa mengi kati ya hayo ni kama ifuatavyo:-

1. Ugonjwa wa moyo (heart disease)

Unaweza kujikinga kupata ugonjwa wa moyo na kuzuia mkusanyiko wa mtandao wa mafuta kwenye mishipa ya damu kwa kula asali na mdalasini mara kwa mara. Tumia kwa kikombe cha maji moto kama utumiaji wa chai au kahawa. Asali iwe ni Badala ya sukari na mdalasini iwe na badala ya majani au kahawa.

2. Kinga ya Mwili (Immune System)

Kinga yako ya mwili itaongezeka mara tatu ikiwa utatumia mara kwa mara asali na mdalasini kwa pamoja wataalamu wanasema:

3. Mchafuko wa Tumbo (Upset Stomach).

Asali imtambuliwa kwa kipindi kirefu kama dawa ifaayo kuondoa mchafuko wa tumbo pamoja na kichefuchefu. Ongeza kiasi kidogo cha mdalasini na hii tija ya kimaajabu vile vile itapunguza maumivu yaletwayo na vidonda vya tumbo.

4. Chunusi (Pimples)

Changanya Vijiko vitatu vya Asali pamoja na kijiko kimoja cha mdalasini na paka kwenye chunusi.

- Nyunyuzia mdalasini na kunywa masaa mawili baada ya kuamka asubuhi

- Kunywa tena saa 9 alasiri wakati nishati (nguvu) inapoanza kushuka

- Anashauri Dr. Milton Abbozza ambaye kazi zake hihusu asali na mdalasini kama kichocheo cha nishati mwilini Zinatambulika kimataifa. Katika wiki moja hivi itaonyesha

5. Kutokuchanguliwa kwa chakula (Indigestion)

Tumia Vijiko viwili vya Asali iliyonyunyuziwa Mdalasini kabla ya mlo (kula chakula) huondoa kiungulia na wataalamu wanasema kwamba asali husaidia kutolewa juisi zinazotumika kuchanguliwa kwa vyakula tumboni na mdalasini unaongeza spidi ya kuchanguliwa kwa vyakula.

6. Helemu (cholesterol)

Kipimo cha helemu cha watu waliokuwa na afya nzuri (katika jaribio) kilishuka kwa wastani wa 10% katika muda pungufu wa masaa mawili baada ya kunywa bilauri moja (once 16) yenye vijikoviwili, vikubwa vya mdalasini iliyochanganywa na maji ya moto. Kinywaji hiki kutwa mara tatu kilifanya kazi nzuri yakushusha kiwango cha helemu mwilini.

7. Kupunguza Uzito

Kila siku asubuhi nusu saa kabla ya kunywa chai na usiku kabla ya kulala kunywa kikombe kimoja cha maji yaliyochemshwa pamoja na asali na mdalasini. Kama itatumika mara kwa mara uzito utapungua kwa kutumia mchanganyiko huu. Utaendelea kula chakula chako kama kawaida, bila kupunguza mlo au kuruka mlo.

8. Harufu mbaya kutoka Mdomoni.

Waamerika wa kusini wanasukutua kwa kutumia asali na mdalasini pamoja na maji vuguvugu kila asubuhi ili harufu toka mdomoni kuwa nzuri na safi kiasilia. Katika Asia ya Kusini Mashariki. Watu hula kijiko cha Mdalasini na Asali ili kuondoa harufu mbaya mdomoni (halitosis). Wataalamu wanaamini kwamba uwezo wa kuua bacteria uliopo kwenye asali ndiyo unaopigana na harufu mbaya itokayo mdomoni.

9. Kukatika kwa Nywele (Hair Loss)

Asali ikichanganywa na mdalasini pamoja na mafuta vuguvugu ya Olive hutoa kichocheo maridhawa cha kuotesha nywele kinachotumika katika dawa ya Dock. Mchanganyiko huo vuguvugu unapakwa kwa kusugua kichwani kwa dakika 15

10. Mafua (Colds)

Tumia kijiko kimoja (cha mezani) cha asali vuguvugu iliyochanganywa na robo kijiko (cha chai) cha mdalasini mchanganyiko huu ni mahususi katika kuondoa chafya na kivumbikoo.

11. Ugumba (Infertility)

Asali inaaminika kuamsha nyege za mapenzi wa jinsia zote mbili, wanashauriwa kunywa angalao vijiko viwili (vya mezani) kila siku kabla ya muda wakulala (usiku), ili kuongeza uwezo wa kuzaa kwa akina mama, kiunga hiki (mdalasini) huchanganywa na kiasi cha asalina kufanya mgando (paste) huwekakwenye fizi na kunyonywa taratibu.

12. Ukosefu wa nguvu za kiume (uhanithi) (Impotence)

Asali ina historia ndefu ya kumsaidia mwanaume, pamoja na kuwa dawa madhubuti ya kuponyesha uhanithi. Kutokana na uwezo wake wa kuondoa uhanithi, Asali ilipigwa mafufuku kwa makasisi katika baadhi ya Dini za Kimashariki mwa Dunia.

13. Uchovu (Fatigue)

Upo ushahidi mpya kwamba sukari asili zilizopo kwenye asali zina uwezo wa kuongeza nishati mwilini. Zikitumika ipasavyo, sukari hizi zinaweza kuwasaidia wazee na wengine wanaosumbuliwa na uchovu, wataalamu wanapendekeza kuchanganya nusu kijiko cha asali katika Nusu bilauri ya maji.

14. Vijidudu visumbuavyo kibofu cha mkojo.

Ukitumia Kijiko cha asali na kijiko cha chai cha mdalasini unga kwenye bilauri ya maji vugu vugu itaua vijidudu visumbuavyo kwenye kibofu.

IS. Maisha Marefu.

Ukichemsha Maji vikombe 3, ukaweka vijiko 4 vya asali na kijiko 1 chamdalasini utengeze kinywaji moto. Inasaidia agozi yamwili kuwa nyororo na kuepusha uzae. IdWango cha uhai pia huongezeka. na kuweza kufanya shughuli kama mtu wa umri wa miaka 20.

16. Saratani.

Utafiti uliofanyika Japan na Australia umeonyesha kuwawagonjwawaliolishwa mdalasini na asali wakati wa kuchomwa mionzi kwa ajili ya saratani ya tumbo na mifupa walionekana kuwa na nafuu ya kupona mara mbili ya wale waliopewa mionzi bila asali na mdalasini. Hawa wagonjwa walipewa asali na mdalasini kila siku kwa wakati huo wa kuchomwa mionzi. Dk. Hiroki Owatta alisema "Tuliwapa kijiko kimoja cha mdalasini na asali maratatu kwa siku kwa mwezi".

17. Kuondoa Michirizi Miguuni na Mikononi inayosababishwa na unene

Changanya Asali Vijiko viwili na Kijiko kimoja Mdalasini, paka sehemu zenye michirizi. Subiri kwa dekika kumi na tano na uuawe. Fanya hivyo mara mbili kwa siku. Na uwe pia mtumiaji wa Mdalasini kama chai. Utapata matokeo mazuri.

(18) Ugongwa wa Viungo/ Maumivu na Uvimbe (Arthritis)

Wataalamu wa lische wanapendekeza kuchukua kwa kutumia