MAJANI YA MPERA NA FAIDA ZAKE MWILINI. 🍊??
---
1. Chai ya majani ya mpera inaponyesha kifua na kikohozi.
2. Majani ya mpera yaliyosagwa vizuri yanatumika kutibu muwasho uliotokana na mzio (allergy).
3. Pia majani haya ya mpera yakichemshwa kama chai yanaondoa cholesterol iliyozidi mwilini.
4. Chai ya majani ya mpera inapunguza kiwango cha tatizo la sukari mwilini.
5. Chai ya mpera ni dawa nzuri kwa wenye matatizo ya nguvu za kiume.
6. Pia inatumika kama scrub ya uso.
Chukua majani ya mpera saga kisha tia maji kiasi na inasaidia kuondoa uchafu usoni.

7. Pia majani ya mpera yakichemshwa ni dawa ya kuponyesha tumbo la kuhara.
8. Kama umejikata kidogo unaweza kutumia majani ya mpera yalioshwa na kusagwa vizuri kwa kupunguza maumivu na kukulinda na maambukizi ya bakteria.
9. Majani ya mpera yaliyosagwa vizuri yanatumika kutibu eneo la mwili lililong'atwa na mdudu na kupunguza maumivu.
10. Chai ya majani ya mpera inaaminika kuwa ina uwezo wa kutibu tezi dume.
11. Kutokana na kuwa na vitamini C kwa wingi majani ya mpera yana uwezo mkubwa wa kutibu chunusi.
12. Chai ya majani ya mpera inasaidia kupunguza uzito mwilini na kuzuia uharibifu sukari ndani ya mwilini.
13. Majani ya mpera yanajaza nywele na kurefusha nywele kwa watu wenye tatizo la kukatika kwa nywele, unasaga na kuchemsha kisha acha yapoe ndio upake kichwani kutoka chini ya ngozi ya kichwa hadi kwenye ncha ya nywele zako.
14. Ukiwa na tatizo la vidonda kwenye ufizi, maumivu ya jino na ufizi tafuna majani ya mpera na utaona maajabu ya majani haya.
15. Chukua majani ya mpera saga vizuri mpaka yawe laini kabisa ongeza na maji kidogo kisha tumia kupaka usoni kama scrub inatibu ngozi inayoanza kuzeeka mapema.
16. Chai ya mpera inasaidia kwa kutibu mvurugiko wa tumbo.
Pamoja na majani hayo kuwa msaada wa kutibu maradhi mbalimbali , halikadhalika juisi ya mapera nayo husaidia sana kutibu mgolo au bawasiri, figo na hata kuondoa mafuta katika moyo.
Kimsingi mti wa mpera karibu kila sehemu yake ni tiba kwani hata mizizi yake inapochemshwa na kutumia kwa kunywa huenda kuwasaidia wanawake wenye matatizo ya hedhi au wenye matatizo ya kutokwa na maji yenye harufu mbaya sehemu zao za siri.
17. Majani ya mpera yanaondoa tatizo la kukatika kwa nywele. Chemsha majani kisha wacha yapoe na ukande kwenye paji na eneo la ngozi taratibu kwa dakika 15, Wacha kwa dakika 30 kisha osha na maji safi bila shampoo au sabuni. Fanya hivyo mara 3 kila wiki.

NAMNA YA MATUMIZI

Kuitengeza chai ya majani ya mpera. Kuna namna mbili.
- Aidha chemsha maji kama glasi nne mpaka itokote sana, chukua majani kama 10 ya mpera, weka ndani ya yale maji moto kisha funika kwa dakika 10 - 15 koroga, chuja, chai yako tayari.

- Aina ya pili ni chemsha maji hayo pamoja na majani yakiwa ndani. Ikitokota ondoa kwenye moto, wacha kwa dakika 10 -15 chuja, chai tayari. Waweza ukatumia majani yaliyo kauka pia. Zingatia ukichanganya na ASALI badala ya sukari ndio bora zaidi.

Imetolewa: https://www.facebook.com/Mathiaslekundayo/posts/2083041698602387

Tarehe 27/09/2018