MATUMIZI DAWA YA BUPIJI

KWA KUNYWA

1.Weka Tone 3 kwenye Maji Ya Uvuguvugu ya 50 ml kunywa Mara Moja.

KWA KUJIFUKIZA;

1.Chemsha maji lita 2.

2.Chukua Chombo kikavu ( Bakuri au Sufuria ) Weka Matone 10 Ya Bupiji koroga kwa mwiko kisha vuta pumzi na kutoa huku ukiwa umejifunika shuka.

3.Jifukize Dakika 5 au 10.

4.Hakikisha Umefumba Macho Wakati Wa Kujifukiza.

5.Kama Unatumia Steamear Weka Matone Matatu Ya Mafuta Ya Bupiji Ufanye Kama ilivyo elezwa hapo juu, Unajifukiza au kujisteam Mara Mbili Kwa Siku Asubuhi na Jioni.

FAIDA ZA DAWA YA BUPIJI

1.Kufungulia Mirija Ya Kupumua Kwa Haraka Na Kukupa Nafuu.

2.Kushusha Homa.

3.Kuondoa Kikohozi.

4.Kuondoa Mafua.