

BẮT BỆNH QUA TỪNG VỊ TRÍ TRÊN KHUÔN MẶT

Mới đây tạp chí Thời trang và sắc đẹp của Mỹ đã đưa ra “bản đồ” về các chứng bệnh thường thấy và biểu hiện rõ qua các vị trí khác nhau trên khuôn mặt, nhằm giúp mọi người nắm được cách nhận biết để phát hiện và điều trị bệnh kịp

Vị trí số 1 và 2: Các bệnh liên quan đến hệ tiêu hóa

Khi gặp các vấn đề về da và tiêu hóa, hai vị trí này sẽ thể hiện rất rõ tình trạng của bệnh, có thể là những nốt mụn đầu đen, mẩn ngứa hoặc biến đổi màu sắc từ sáng trở thành tối sạm...

Lúc này bạn cần lưu ý hạn chế ăn các loại đồ ăn nhanh, thực phẩm chế biến sẵn và ngừng uống thuốc giảm béo nếu có. Nên uống nhiều nước, ăn uống thanh đạm với nhiều rau củ quả và các thực phẩm giàu chất xơ.

Vị trí số 3: Các bệnh liên quan đến gan

Biểu hiện khi cơ thể bạn đang báo động về việc hoạt động quá tải của chức năng gan ở vị trí số 3 có thể là ra nhiều mồ hôi, biến đổi sắc da, dị ứng nổi mẩn đỏ...

Để giảm gánh nặng cho gan, nên tránh uống bia rượu, các loại thức ăn nhiều dầu mỡ. Đồng thời, tăng cường chế độ luyện tập hoặc chỉ ít cũng vận động khoảng 30 phút/ ngày để tăng cường thể lực, đảm bảo ngủ đủ giấc tạo điều kiện cho gan được nghỉ ngơi và lấy lại “phong độ” tiếp tục hoạt động trơn tru.

Vị trí số 4, 5, 7 và 8: Các bệnh liên quan đến thận

Khi vùng da quanh mắt và tai biến đổi màu sắc thành tối sạm hoặc xuất hiện quầng thâm mắt, chứng tỏ chức năng hoạt động của thận trong cơ thể đang gặp trục trặc.

Lúc này, nên điều chỉnh lại chế độ ăn uống một cách hợp lý với khẩu phần ăn nhiều trái cây, rau xanh và ngũ cốc, uống nhiều nước, ăn ít các thực phẩm chứa nhiều cholesterol, nước uống có ga, rượu bia nhằm mục đích giảm tải áp lực và củng cố chức năng hoạt động của thận.

Vị trí số 6: Các bệnh liên quan đến tim mạch

Vùng mũi mọc nhiều mụn trứng cá, tấy đỏ, tiết nhiều chất nhờn bất thường không đơn giản chỉ là vấn đề của da mà quan trọng hơn nó là biểu hiện cho thấy tim mạch của bạn không được khỏe mạnh.

Bạn nên kiểm tra huyết áp và bổ sung vitamin B có trong các loại thực phẩm hàng ngày. Hạn chế ăn đồ cay, uống nước có chứa chất kích thích như cồn, cafein và các loại thịt. Nên nạp các loại thực phẩm giàu omega-3 và omega-6 như các loại cá, các loại hạt...

Ngoài ra, không nên sử dụng thường xuyên các loại hóa mỹ phẩm gây bít lỗ chân lông quanh vùng mũi, tạo điều kiện cho các vi khuẩn tấn công gây tổn thương da.

Vị trí số 9 và 10: Các bệnh liên quan đến hệ hô hấp

Nếu tại hai vị trí này thường xuất hiện các nốt ban đỏ dị ứng hoặc ửng hồng bất thường gây căng giãn da... bạn nên nghĩ ngay tới cơ quan hô hấp của mình để tiến hành các biện pháp đối phó kịp thời, giúp hệ hô hấp nhanh chóng phục hồi.

Nên ăn thực phẩm thanh đạm, cắt giảm đồ ngọt, đi đâu đó để hít thở bầu không khí trong lành, tránh tiếp xúc với môi trường nhiều khói bụi, vi khuẩn hay nấm mốc.

Vị trí số 11 và 12: Các chứng bệnh liên quan tới rối loạn hormone trong cơ thể

Sự thay đổi nội tiết hoặc biến đổi hormone có thể khiến vùng da tại hai vị trí này biến sạm đen, mọc mụn... Nên uống nhiều nước, ngủ đủ giấc, ăn nhiều rau xanh, giữ da mặt luôn sạch và khô

thoáng để nhanh chóng “thổi bay” những triệu chứng khó chịu đó.

Vị trí số 13: Các bệnh liên quan đến dạ dày

Chức năng hoạt động của dạ dày bị suy giảm hay gián đoạn được thể hiện khá rõ tại vị trí số 13 này. Nên ăn nhiều thực phẩm giàu chất xơ, uống trà xanh để thúc đẩy tiêu hóa. Hạn chế các loại đồ ăn lạnh, cứng và có chứa nhiều axit.

Vị trí số 14: Các chứng bệnh viêm nhiễm

Vị trí này xuất hiện nhiều nốt ban đỏ hoặc mụn trứng cá bất thường, rất có thể đó là phản ứng của cơ thể khi bị các loại vi khuẩn, virus tấn công.

Nên nghỉ ngơi điều độ, tránh thức khuya làm việc căng thẳng, nên uống nhiều nước và ngủ đủ giấc để giúp cơ thể tăng cường sức đề kháng chống lại sự tấn công của các chứng bệnh viêm nhiễm.