

12 VỊ TRÍ CỦA MỤN CẢNH BÁO VỀ SỨC KHỎE

Trị mụn bên ngoài chỉ là cách đối phó tạm thời, tìm hiểu những nguyên nhân sâu xa để khắc phục mới là cách chữa trị lâu dài.

12 vị trí xuất hiện của mụn dưới đây cũng là cách mà cơ thể lên tiếng khi sức khỏe có dấu
Trị mụn bên ngoài chỉ là cách đối phó tạm thời, tìm hiểu những nguyên nhân sâu xa để khắc phục mới là cách chữa trị lâu dài.

12 vị trí xuất hiện của mụn dưới đây cũng là cách mà cơ thể lên tiếng khi sức khỏe có dấu hiệu bất ổn.

Vị trí xuất hiện của mụn là những lời cảnh báo với sức khỏe của bạn. (Ảnh minh họa).

1. Trán

Mụn xuất hiện ở trán là dấu hiệu của tâm hỏa thịnh (tim hồi hộp, nóng trong người), quá trình tuần hoàn máu có vấn đề, dẫn tới việc cơ thể tích tụ các độc tố sinh ra mụn.

Nguyên nhân do mất ngủ, tinh thần quá căng thẳng dẫn tới tỳ khí thương tổn, dễ nóng nảy và giận dữ. Tâm hỏa thịnh còn làm cho miệng lưỡi lở loét, đầu lưỡi chuyển màu đỏ, đau nhức khó chịu dẫn tới mất ngủ.

Lời khuyên: cách điều trị dễ dàng nhất là dùng: 12g tâm hạt sen, 12g táo nhân hãm trong nước sôi, uống hàng ngày thay nước trà, giúp cho cơ thể mát hơn.

2. Giữa hai đầu lông mày và huyết ấn đường

Nổi mụn ở vị trí này có thể do gan bị suy nhược mà gây nên. Gan yếu còn làm cho vùng ngực trái bị ê ẩm, căng cứng gây khó chịu.

Lời khuyên: tránh vận động quá sức, đảm bảo giấc ngủ đầy đủ, không dùng bia rượu và các đồ cay nóng.

3. Huyết thái dương

Đây là biểu hiện túi mật không ổn, ví dụ như dịch mật tiết ra không đủ. Ăn quá nhiều đồ ăn chế biến sẵn hoặc thực phẩm giàu chất béo như: ruột động vật, thịt bò... đều làm cho túi mật phải hoạt động quá nhiều, từ đó xuất hiện mụn ở huyết thái dương. Ngoài ra, bắt túi mật hoạt động quá công suất còn làm cho tóc nhanh bạc, khi ăn các đồ béo dễ bị đau bụng.

Lời khuyên: ăn nhiều thực phẩm giàu vitamin và khoáng chất, giảm thiểu dùng các thực phẩm có hàm lượng chất béo cao.

4. Mũi

Mụn xuất hiện ở sống mũi là do da dày và nội tạng bị nóng, hệ tiêu hóa bất ổn. Hơi nóng ở da dày bốc lên quá mạnh còn làm cho chân răng bị sưng đau và miệng thường cảm thấy khô, bỏng rát. Nổi mụn xuất hiện ở hai bên cạnh sống mũi có liên quan đến hoạt động của buồng trứng và hệ sinh sản.

Lời khuyên: hạn chế dùng đồ uống lạnh, ăn nhiều mướp đắng, rau cần có tác dụng làm cho tạng vị thanh hỏa. Ngoài ra, có thể lấy 12g hoa cúc, 12g kim ngân hoa hãm nước uống sẽ làm tiêu tan khí nóng trong người.

5. Cằm

Khi vùng cằm xuất hiện nhiều nốt mụn to và cứng phải đặc biệt chú ý, vì điều đó biểu hiện buồng trứng hoặc tử cung... của hệ sinh sản có vấn đề. Tuy nhiên, nếu mụn chỉ xuất hiện định kỳ hàng tháng vào ngày trước hoặc sau kỳ kinh nguyệt là do nội tiết và hormone, chứ không phải do tình trạng sức khỏe của bạn có vấn đề.

Lời khuyên: không ăn thực phẩm cay nóng, mỡ, đồ quá ngọt, chất kích thích.

6. Môi

Những buổi tiệc tùng triền miên khiến bao tử của bạn bị quá tải, nóng trong người, tiêu hóa kém dẫn đến tình trạng xuất hiện các nốt mụn ở quanh môi.

Lời khuyên: ăn uống đúng giờ, đúng bữa với liều lượng hợp lý. Mỗi ngày, bạn nên uống một cốc sữa hoặc đồ uống lên men sẽ có lợi cho việc điều chỉnh lại chức năng của dạ dày.

7. Gò má phải

Chức năng đường ruột bị rối loạn ảnh hưởng tới khả năng bài tiết chất độc của ruột. Khi chức năng của đường ruột bị rối loạn sẽ có biểu hiện vùng bụng cảm thấy trướng, hay sôi bụng.

Lời khuyên: hạn chế ăn các đồ ăn dễ gây trướng như khoai, hạt dẻ, sắn mì...

8. Má phải

Mụn xuất hiện ở vị trí này cho thấy chức năng của phổi bất thường. Thường khi có hiện tượng ho, cảm hoặc tắc mũi, đau họng thì má bên phải sẽ xuất hiện những nốt mụn.

Lời khuyên: ăn nhiều loại thực phẩm tốt cho phổi như: nước ép cà chua, cá, táo, tỏi...

9. Gò má trái

Chức năng gan mật không tốt, dịch mật tiết ra không đủ, vấn đề này đều thuộc về hệ tiêu hóa. Tuy nhiên, nếu mụn thường xuyên xuất hiện ở vùng gò má trái là biểu hiện triệu chứng túi mật bị

nhiễm hoặc mật kết sỏi.

Lời khuyên: nên chia thành nhiều bữa ăn và hạn chế ăn các thực phẩm nhiều dầu mỡ để tránh hệ tiêu hóa hoạt động quá nhiều.

10. Má trái

Đây là dấu hiệu cho thấy chức năng gan không tốt, sự điều tiết, thải độc, giải độc... của gan hoặc chức năng tạo huyết có vấn đề gây ra hiện tượng trướng đau ở hai bên sườn, vùng ức và vùng bụng, nhãn cầu sẽ chuyển màu vàng và trên má xuất hiện vết ban.

Lời khuyên: tránh uống rượu. Nên ăn nhiều thực phẩm có tác dụng thải độc như: mướp đắng, đậu xanh, dưa chuột, nho, tỏi...

11. Vùng hàm dưới

Hệ thống bạch huyết bài độc không tốt. Xuất hiện mụn là biểu hiện hệ miễn dịch và sức đề kháng của cơ thể đang bị giảm sút... Những người thường xuyên dùng thực phẩm chế biến sẵn hoặc đồ ăn nhanh sẽ làm cho bạch huyết bài độc không tốt từ đó dẫn tới tiện bí.

Lời khuyên: uống vitamin và sinh tố chống lão hóa như tinh chất quả nho sẽ có lợi cho việc giải bỏ độc tố tồn đọng trong bạch huyết. Tăng cường vận động, khiến tiết nhiều mồ hôi giúp thúc đẩy bạch huyết bài độc. Ngoài ra, massage hoặc dẫn lưu bạch huyết cũng có lợi cho việc bài độc của cơ thể.

12. Vùng mông, âm đạo

Theo Đông Y, mụn xuất hiện ở hai nơi này là biểu hiện thấp nhiệt trong người, nước tiểu vàng, đi cầu dễ bị táo bón, vùng âm đạo bị khí hư, viêm nhiễm.

Lời khuyên: hạn chế các thức ăn nhiều gia vị cay, nóng, bia rượu, thuốc lá. Ngoài ra, hàng ngày dùng khoảng 12g ý dĩ, 12g kim ngân hoa (nếu là phụ nữ có thai thì thay 12g ý dĩ bằng 12g thổ phục linh) đem hãm trong nước sôi cho đủ uống cả ngày để thanh nhiệt trừ thấp, giải độc.