



Mọi người đã từng bị tác động sức khỏe như những gì bạn thấy ở hình ảnh trên và nó gây ra sao?

## 1. Nám da

Khi tác động, mức độ lưu thông máu lên não, nguyên nhân là do lưu thông ô-xy trong máu giảm, đặc biệt tăng cao. Đặc biệt sẽ kích thích nang lông phát triển, dẫn đến viêm quanh nang lông ở các mức độ khác nhau, từ đó xuất hiện các vết nám trên mặt.

Lời khuyên: Khi gặp phải những chuyện không vui, bạn hãy hít thở thật sâu, dang hai tay ra để đi vào tình trạng thoải mái bỏ các đặc điểm.

## 2. Lão hóa tế bào não

Khi mật độ lưu lượng máu giảm dần lên não, nó sẽ tạo sức ép cho đường mạch. Lúc này hàm lượng đường trong máu tăng mạnh, lượng ô-xy giảm xuống mạch thấp nhất. Các tế bào não sẽ giảm nhẹ nhẹ bị trúng thuốc đường vậy.

Lời khuyên: Như trên

## 3. Loét dạ dày

Tác động dần dần các dây thần kinh giao cảm bị kích thích hàng phần, như hàng triệu tiếp đến tim và đường mạch, khiến cho lưu lượng máu lưu thông trong đường tiêu hóa bị giảm, quá trình lưu thông di chuyển ra chậm, gây kém ăn, dần dần sẽ dần dần bị loét dạ dày.

Lời khuyên: Mát xa vùng bụng khi căng thẳng

#### 4. Thiểu máu cơ tim

Một lượng máu lớn dồn lên não và toàn bộ khuôn mặt, khiến cho lượng máu về tim giảm gây thiểu máu cơ tim. Trong khi đó, hoạt động của tim vẫn phải đảm bảo nên lúc này sẽ phải làm việc hết công suất để bù đắp lại, dồn dồn nhồi máu tim để bù đắp thiếu hụt.

Lời khuyên: Nhớ hít thở khi niềm vui đã có trước đây để nhồi máu tim trở lại bình thường.

#### 5. Gan bị tổn thương

Khi tác động, cơ thể sẽ tiết ra một chất có tên là Catecholamine. Chất này tác động đến hệ thần kinh trung ương khiến cho huyết áp tăng cao, tăng cường phân hủy axit béo, các độc tố trong máu và gan cũng tăng theo theo quá trình này.

Lời khuyên: Hãy uống 1 cốc nước khi tập gym. Nước sẽ "rửa trôi" các axit béo tích tụ trong cơ thể, giảm bớt độc tố.

## 6. Kích thích tuyến giáp

Khi tập gym, hệ thống nội tiết trong cơ thể sẽ bị rối loạn, khiến cho hormone tuyến giáp tăng tiết, theo thời gian sẽ dẫn đến bệnh tuyến giáp.

Lời khuyên: Hãy nghỉ ngơi và thư giãn, không mệt mỏi, hít thở thật sâu.

## 7. Hơi thở

Khi tâm trạng bạn xúc động, nhịp thở sẽ rối loạn, bạn đang liên tục mở rộng, ít co giãn, động tác cũng không thể thư giãn và nghỉ ngơi.

Lời khuyên: Tĩnh tâm, thở hít-thở sâu 5 lần, để cho phổi được nghỉ ngơi và thư giãn.

## 8. Tồn tại những hạn chế

Khi tiếp xúc, cơ thể sẽ theo mệnh lệnh của não tạo ra chất cortisol, hormone stress. Nếu chất này tích lũy quá nhiều trong cơ thể, nó sẽ cản trở các tế bào của hệ thống miễn dịch hoạt động, làm giảm sức đề kháng của cơ thể.

Lời khuyên: Nghỉ ngơi, hạn chế tiếp xúc với stress, tập thể dục để cân bằng lại.

**Nguyễn Ph ng**

**Nguồn: songhanhphuc /(XHN)**