

## 8 Bệnh do tã c gi n mà ra

T&#225;c Gi&#7843;: DH

Th&#7913; S&#225;u, 06 Th&#225;ng 8 N&#259;m 2010 06:45

---

M i ng i đ u bi t t c gi n s nh h ng r t x u đ n s c kh e nh ng c th là nh ng b nh gì và nó gâ h i ra sao?



### 1. Nám da

Khi tã c gi n, m t l ng máu l n s đ n lên não, nguyên nhân là do l ng ô-xy trong máu gi m, đ c t tăng cao. Đ c t s kích thích nang lông phát tri n, đ n đ n viêm quanh nang lông ở các m c đ khác nhau, t đó xu t hi n các v t nám trên m t. L i khuyên: Khi g p ph i nh ng chuy n không vui, b n hãy hít m t h i th t sâu, dang hai tay ra đ đ i u ti t c th đ lo i b các đ c t .

### 2. Lão hóa t bào não

Khi m t l ng máu l n đ n lên não, nó s t o s c ép cho đ ng m ch. Lúc này hàm l ng đ c t trong máu tăng m nh, l ng ô-xy gi m xu ng m c th p nh t. Các t bào não s gi ng nh nh b trúng thu c đ c v y. L i khuyên: Nh trên

### 3. Loét d dày

Tã c gi n đ n đ n các dây th n kinh giao c m b kích thích h ng ph n, nh h ng tr c ti p đ n

## 8 Bệnh do tác dụng mà ra

T&#225;c Gi&#7843;: DH

Th&#7913; S&#225;u, 06 Th&#225;ng 8 N&#259;m 2010 06:45

---

tim và đường mạch, khi nhìn cho lượng máu lưu thông trong đường tiêu hóa bị giảm, quá trình lưu thông di chuyển ra chậm, gây kém ăn, dần dần số dần dần bệnh loét dạ dày.

Lời khuyên: Massage vùng bụng khi căng thẳng

## 4. Thiểu máu cơ tim

Một lượng máu lớn dần lên não và toàn bộ khuôn mặt, khi nhìn cho lượng máu về tim giảm gây thiểu máu cơ tim. Trong khi đó, hoạt động của tim và nhịp điệu bình thường nên lúc này sẽ phải làm việc hơn bình thường gấp nhiều lần, dần dần nhịp tim đập bất thường.

Lời khuyên: Nhờ lợi ích nhịp điệu vui đã có trước đây để nhịp tim trở lại bình thường.

## 5. Gan bị tổn thương

Khi tác dụng, chất sẽ tiết ra một chất có tên là Catecholamine. Chất này tác động đến hệ thần kinh trung ương khi nhìn cho huyết áp tăng cao, tăng cường phân hủy axit béo, các chất trong máu và gan cũng tăng theo tương ứng.

Lời khuyên: Hãy uống 1 cốc nước khi tác dụng. Nhớ uống "rửa trôi" các axit béo tích tụ trong cơ thể, giảm bớt chất béo.

## 6. Kích thích tuyến giáp

Khi tác dụng, hệ thống nội tiết trong cơ thể sẽ bị rối loạn, khi nhìn cho hormone tuyến giáp tăng tiết, theo thời gian sẽ dần dần bệnh tuyến giáp.

Lời khuyên: Hãy nghỉ ngơi và thư giãn, nhấm mứt lồi, hít thở thật sâu.

## 7. Hồi phôi

Khi tâm trạng bị xúc động, nhịp tim sẽ rất gấp, phàn nàn liên tục mệt mỏi, ít co giãn, đường thở cũng không thể giãn và nghẹt ngẹt.

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

## 8 Bệnh do tó c gi n mà ra

T&#225;c Gi&#7843;: DH

Th&#7913; S&#225;u, 06 Th&#225;ng 8 N&#259;m 2010 06:45

---

### 8. T n th ng h th ng mi n d ch

Khi tó c gi n, c th s theo m nh l nh c a não t o ra ch t cortisol, hormone stress. N u nh ch t này b tích lũy quá nhi u trong c th , nó s c n tr các t bào c a h th ng mi n d ch ho t đ ng, làm gi m s c đ kháng c a c th .  
L i khuyên: Nghĩ l i nh ng h i i c đ p tr c đây mình đã có, c g ng l y l i tr ng thái cân b ng lúc đ u.