

8 Bệnh do tác gi n mà ra

Tác Giả: Saigon Echo s u t m
Thứ Sáu, 13 Tháng 8 Năm 2010 07:22

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 gi và nó gây h i ra sao?

1. Nám da

Khi t c gi n, m t l ng máu l n s d 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, d n đ n viêm quanh nang lông các m c đ khác nhau, t đó xu t hi n các v t nám trên m t.

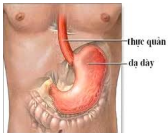
L i khuyên: Khi g p ph i nh ng chuy n không vui, b n hãy hít m t h i th t sâu, dang hai tay ra đ đ i u ti t c th đ lo i b các đ c t.

2. Lão hóa t bào não

Khi m t l ng máu l n d 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



T 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 tim và đ ng m ch, khi n cho l ng máu l u thông trong đ ng tiêu hóa b gi m, quá trình l u thông di n ra ch m, gây kém ăn, d n d n s d n đ n b nh loét d dày.

L i khuyên: Mát xa vùng b ng khi căng th ng

4. Thi u máu c tim

M t l ng máu l n d n lên não và toàn b khuôn m t, khi n cho l ng máu v tim gi m gây thi u máu c tim. Trong khi đó, ho t đ ng c a tim v n ph i đ m b o nên lúc này s ph i làm vi c h n bình th ng g p nhi u l n, d n đ n nh p tim đ p b t th ng.

L i khuyên: Nh l i nh ng k ni m vui đã có tr c đây đ nh p tim tr l i bình th ng.

5. Gan b t n th ng

8 Bệnh do tác giả n mà ra

Tác Giả: Saigon Echo s&#u t&#m
Thứ Sáu, 13 Tháng 8 Năm 2010 07:22

Khi tác giả n, cơ thể sẽ tiết ra một chất có tên là Catecholamine. Chất này tác động đến hệ thống kinh trung ương khiến cho huyết áp tăng cao, tăng cường phân hủy axit béo, các đường trong máu và gan cũng tăng theo từng ngày.

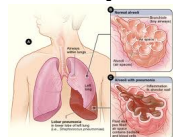
Lời khuyên: Hãy uống 1 cốc nước khi tác giả n. Nên sử dụng “rửa trôi” các axit béo tích tụ trong cơ thể, giảm bớt đường.

6. Kích thích tuyến giáp

Khi tác giả n, hệ thống nội tiết trong cơ thể sẽ bắt đầu hoạt động, khiến cho hormone tuyến giáp tăng tiết, theo thời gian sẽ dẫn đến bệnh tuyến giáp.

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

7. Hở phổi



Khi tâm trạng bất ổn định, nhịp thở sẽ rất gấp, phồng nang liên tục mở rộng, ít co giãn, đường thở cũng không thể thư giãn và nghẹt.

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

8. Tác nhân thường hệ thống miễn dịch

Khi tác giả n, cơ thể sẽ theo mệnh lệnh của não tiết 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: Nghĩ lại những hậu quả đáng sợ của stress đã có, cố gắng lấy lại trạng thái cân bằng lúc đầu.