

Đề Gương
Mặt Thêm
Hồng Hào

ĐỂ gương mặt thêm hồng hào



Thiếu máu làm cho da của bạn xỉn màu, khô và gặp vô số vấn đề như mụn, da không đều màu... môi thâm hơn và tóc không còn vẻ óng ả.

Mỹ phẩm chỉ có thể là cứu cánh tạm thời, tìm cách bổ sung lượng máu và chất dinh dưỡng để da và tóc khỏe đẹp từ bên trong mới là khoa học. Hãy cùng tìm hiểu nhé!

Hãy thử làm 1 trắc nghiệm nhỏ, bạn đang gặp phải các vấn đề nhưc đầu nào trong các vấn đề sau:

1. Da xỉn màu, tái nhợt, môi sậm màu, móng tay chuyển màu trắng, không bóng.
2. Bạn hay chóng mặt không rõ tại sao.
3. Thường cảm thấy hồi hộp, tim đập nhanh.
4. Mất ngủ thường xuyên.
5. Thường hay bị tê tay tê chân.
6. Kinh nguyệt không đều.

Nếu bạn có 3 trong 6 hiện tượng trên, tức là bạn đang bị thiếu máu. Vậy làm thế nào để bổ sung lại dưỡng chất để khỏe khoắn và hồng hào hơn?

1. Chế độ ăn uống



Bạn nên ăn thêm nhiều thực phẩm giàu chất đạm và khoáng chất như sắt, axit folic và vitamin B12 như: hạt sen, nhãn, gan, tiết heo, đường đỏ, táo tàu, trứng... và các loại rau xanh, hoa quả tươi có tác dụng thúc đẩy lưu thông máu.

Đặc biệt với chị em phụ nữ khi sau khi sinh em bé và đang cho con bú, nên bổ sung viên sắt theo chỉ định của bác sỹ, bởi phụ nữ ở giai đoạn này rất dễ bị thiếu máu do thiếu sắt.

2. Chăm vận động



Tập thể dục vừa sức là cách làm cổ điển để có 1 cơ thể khỏe mạnh. Hãy lựa chọn các môn thể thao không đòi hỏi cường độ luyện tập cao như Yoga, thái cực quyền, aerobic...

Đặc biệt nếu bạn là nhân viên văn phòng phải ngồi lâu trước máy vi tính, nên thường xuyên nghỉ ngơi vài phút sau mỗi giờ để mắt được thư giãn và tập các bài tập bổ trợ để làm dịu các cơ trên mặt, có thể tham khảo tại đây.

3. Sử dụng các vị thuốc đông y



Các vị thuốc bổ từ Đông y lành tính và bổ sung máu rất hiệu nghiệm. Các vị thuốc như đương quy, hồng hoa, hạt kê tử, long nhãn...

Những vị thuốc bổ máu trong Đông y phần nhiều có tính vị cam “ngọt”, ôn hoặc cam bình.

Chủ yếu thích hợp với các chứng do tâm gan huyết hư sinh ra sắc mặt vàng ả, môi nhạt trắng, hoa mắt, ù tai, tim đập rộn ràng, mất ngủ, hay quên hoặc kinh nguyệt không đúng kỳ, lượng ít màu nhạt, thậm chí bế kinh, mạch nhỏ yếu.

Bạn nên đến khám và dùng thuốc theo sự kê đơn của các phòng khám Đông Y uy tín và chất lượng, không nên dùng theo kinh nghiệm hay sự mách bảo, truyền tai.

Theo Xinhxinh