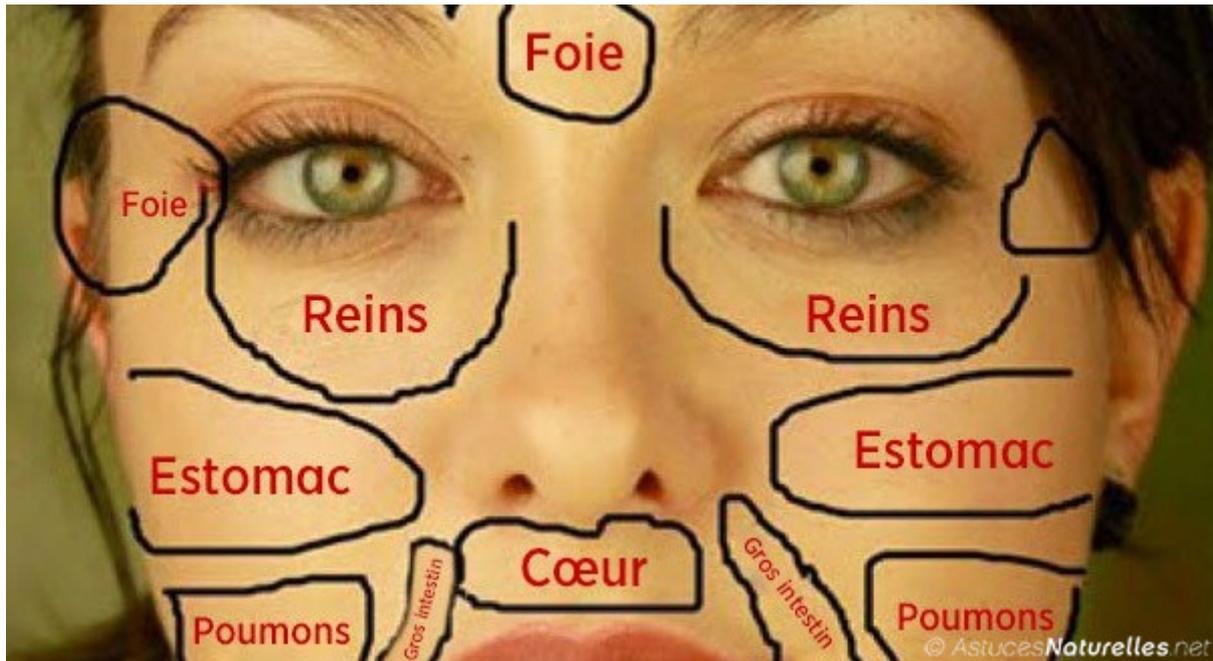


La carte chinoise du visage



Front : vessie et intestin grêle :

Cause: La consommation excessive d'aliments et de graisses en conserve entraîne une digestion lente. En outre, cette condition est causée par le stress, le sucre et l'alcool.

Cure: Essayez d'éviter la consommation d'alcool et essayer d'améliorer votre sommeil. Aussi, assurez-vous de boire beaucoup d'eau et de consommer des aliments crus.

Entre les sourcils : Foie :

Cause: Votre estomac n'obtient pas le repos dont il a normalement besoin, ce qui mène à la fatigue chronique. La consommation excessive de viande rend l'estomac faible et trop long dans son travail. En outre, cela pourrait être un signe que vous êtes allergique à certains aliments.

Cure: Il est très important de consommer des aliments frais et sains. Essayez de faire du yoga, de la méditation, de la marche rapide ou tout autre exercice. Aussi, assurez-vous de passer plus de temps à l'air frais.

VOIR PLUS: Les étirements, un excellent moyen de rester en bonne santé ! 14 poses à réaliser avant de dormir ...

Articulation des sourcils: Reins :

Cause: Mauvaise circulation sanguine, alcool, cœur affaibli et tabagisme.

Cure: Réduire la consommation de caféine, éviter la consommation d'alcool et de boissons sucrées, et assurez-vous de boire beaucoup d'eau.

Nez : Cœur :

Cause: Mauvaise circulation, estomac gonflé, gaz, espace clos, et air pollué. L'hypertension peut également être la cause de nombreux problèmes dans cette zone du visage.

Cure: Vérifiez votre taux de cholestérol et de réguler votre tension artérielle. Vous devez boire du thé vert biologique afin que vous puissiez éliminer les toxines du corps. Et, exercez vous régulièrement.

Partie supérieure des joues : Poumons :

Cause: Pollution, asthme et tabagisme. En outre, des cernes peuvent apparaître autour de vos yeux.

Cure: Ne vous exposez pas à la fumée de cigarette ou à l'air pollué. Si vous êtes fumeur, vous devez cesser de fumer dès que possible. Assurez-vous de faire quelques exercices.

Joues : Poumons et reins :

Cause: Consommation excessive de sucre, aliments malsains, stress et tabagisme.

Cure: Eliminer les aliments malsains de votre alimentation et assurez-vous d'acheter des produits cosmétiques de haute qualité.

Bouche et menton : Estomac :

Cause: Les aliments qui sont pleins de graisse, de sucre et de stimulants comme l'alcool et la caféine. Les aliments épicés peuvent également avoir une grande influence sur cette zone. Le déséquilibre peut également être causé par le stress et l'insomnie.

Cure: Consommer des fruits et des aliments qui peuvent équilibrer votre organisme.

Mâchoire et cou : Hormones :

Cause: Ne pas boire assez d'eau, consommation excessive de sel et de nourriture assaisonnée.

Cure: Réduire la consommation de caféine et de sel. Assurez-vous de boire beaucoup d'eau au quotidien.