

## 7个信号告诉你身体垃圾已超标，告诉你应对妙招

我们的身体就像垃圾桶一样，需要定时的进行清理，否则一些毒素堆积在体内，就会让各种疾病缠上你，所以及时的排毒会让我们的身体更加健康，但是如何判断身体内的毒素超标了呢？以下这些症状告诉，你的体内有垃圾或已超标啦~

### 1、便秘

#### 【信号】肠道垃圾超标

如果你排便间隔时间多于3天或3天以上，你可能患上了便秘。长期便秘，会产生大量毒素堆积，这些“垃圾”被人体吸收，会继发肠胃不适、口臭、色斑等其他症状，导致人体器官功能减弱，抵抗力下降。

#### 【建议】

吃纤维素含量高的食物、配合水果、蔬菜等，外加多喝水，以保证肠道健康。

### 2、肥胖

#### 【信号】高能量食物摄入超标

如果你的体重超过标准体重20%，就属于肥胖了。属于高热量食物超标。肥胖易引起气喘、心悸、内分泌失调，乃至心血管疾病。

#### 【建议】

合理安排日常饮食，多多参加户外运动。

### 3、黄褐斑

#### 【信号】慢性酒精超标、口服药物超标

当你出现黄褐斑时，有可能也是身体垃圾堆积的一种信号。原因可能为内分泌发生变化、长期口服避孕药、肝脏疾患、肿瘤、慢性酒精中毒、日光照射等。

#### 【建议】

应及时关注自身健康，如有不适可到医院就医。避孕药等药物最好不好长期服用。

### 4、痤疮

#### 【信号】高脂肪饮食超标、微量元素缺乏

痤疮是一种毛囊与皮脂腺的慢性炎症性皮肤病。微量元素缺乏，精神紧张，高脂肪或高碳水化合物饮食也都会是痤疮的诱因。

#### 【建议】

适时减缓压力，合理控制饮食。严重时需到医院就诊。

### 5、口臭

#### 【信号】肺、脾、胃积热或食积不化

口臭是指口内出气臭秽的一种症状，食物长期淤积在体内排不出去就变成了毒素。贪食辛辣食物或暴饮暴食，疲劳过度，感邪热，虚火郁结，或某些口腔疾病以及消化系统疾病都可以引起口臭。

#### 【建议】

关注消化健康，必要时可食疗或药疗，多吃清淡易消化的食物，喝些养胃粥。

### 6、十二指肠溃疡

#### 【信号】忧思过度、饮食不节

忧思郁怒、肝郁气滞的内生之毒，饮食不节，过饥过饱，过食辛辣等物，嗜烟酒带来的外来之毒都可引起十二指肠溃疡。

**【建议】**

不熬夜，辛辣食物、烟酒少沾。

7、湿疹

**【信号】** 消化系统或肠胃系统垃圾超标、精神紧张

多是由消化系统疾病、肠胃功能紊乱、精神紧张，或是外界物质刺激所引起的皮肤炎症性反应性疾病，它也是新陈代谢过程中产生的废物堆积所致。

**【建议】**

多喝水，配合食疗、药疗，及时清除体内毒素。

关键字：身体