



#### نخيل نيوز - متابعة

حذّر الدكتور إريك بيرغ، المتخصص في حمية الكيتو والصيام، من أن بعض العلامات على الوجه قد تكشف عن مشكلات صحية خفية في الجسم.

وفقاً لفيديو نشره على قناته في "يوتيوب"، التي تضم 12.6 مليون متابع، قد يكون وجهك بمثابة خريطة لحالتك الصحية الداخلية.

وأشار بيرغ إلى أن "ارتفاع مستويات السكر في الدم قد يؤثر على الأعضاء والشرابيين، ما يزيد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب ويعرض الجسم لمضاعفات خطيرة، مثل الدُمّاض الكيتوني السكري".

ولفت إلى أن "أعراضاً مثل العطش الزائد، التبول المتكرر، الصداع، وعدم وضوح الرؤية يمكن أن تتفاقم لتؤدي إلى الإرهاق وفقدان الوزن".

فيما يلي 7 علامات على الوجه قد تكون إشارات صحية مقلقة:

شكل الوجه:

انتفاخ أو استدارة الوجه قد يدل على ارتفاع مستويات الأنسولين نتيجة الإفراط في تناول الكربوهيدرات.

العينان:

العيون المحتقنة بالدم قد تشير إلى مشكلات في الكبد أو نقص في النوم.

منطقة العينين:

الانتفاخ تحت العينين قد يكون دلالة على احتباس السوائل ومشكلات في الكلى.

شكل الذقن:

تراكم الدهون حول الذقن قد يشير إلى احتمال توقف التنفس أثناء النوم.

لمس البشرة:

البشرة الدهنية قد تكون علامة على نقص الزنك أو ارتفاع الأندروجينات المرتبط بزيادة الأنسولين.

جفاف الجلد وتقشره:

قد يكون بسبب مشكلات في الكبد أو ارتفاع أحماض أوميغا 6.

حب الشباب:

يمكن أن يرتبط بزيادة الأندروجينات نتيجة لارتفاع الأنسولين.

### نخيل نيوز

ينصح بيرغ بمراجعة طبيب مختص عند ملاحظة أي من هذه العلامات، وذلك لضمان المتابعة الصحية المناسبة وتجنب أي مضاعفات.