

Как о проблемах со здоровьем узнать по ногтям?

Одним из самых известных шуточных изречений о здоровье, несомненно, считается фраза Мишеля Крестьена: «Здоровый человек не тот, у кого ничего не болит, а тот, у кого каждый раз болит в другом месте». Конечно, одним из главных показателей нарушения функции организма является боль или непривычные тревожные ощущения. Говорят, лицо – зеркало души, но лицо также зеркало... тела. Какой у вас цвет лица, есть ли мешки под глазами и т.д. – все это может быть не только свидетельством бессонной ночи или переутомления, но и притаившейся болезни. Однако есть еще один показатель, который, по мнению медиков, тоже является немаловажным для постановки начального диагноза – это состояние наших ногтей. Такой метод используется в китайской диагностике, и хоть он считается прикладным, изучение наших рук может о многом рассказать врачам.

То, что зимой и весной наши ногти выглядят совсем не так, как летом – это нормально и имеет объективные причины. Витамин D, который мы получаем от солнечных лучей, только к осени укрепляет даже очень ломкие ногти и приводит их в надлежащий вид. (Одним из самых характерных показателей недостатка витамина D в организме являются слоющиеся ногти.) Но есть и обратная сторона медали – после лета ногтевые пластины высушиваются, и следует их увлажнять.

Кстати, к фруктово-ягодным маскам на лицо мы уже привыкли, но, оказывается, ногтям тоже нужно уделить внимание: например, разрезать яблоко и вонзить ногти в мякоть. Но от овощных «процедур» следует воздержаться – там крахмал, который сушит еще больше. Если у вас проблемы с ногтями, не следует (причем, иногда так болезненно) обрезать их «под корень» – там есть нервные окончания. И пилку можно использовать не чаще раза в месяц, а не раз в день, как это делают отъявленные модницы. Чтобы ногти не были хрупкими, советуют есть больше яичных белков и употреблять в пищу витамины А, В, С, Е, а также кальций, серу и железо (естественно, не в натуральном виде).

Ну, это все пока мелкие проблемы и сезонные полезные советы. Но как, все-таки, узнать по ногтям, пора ли бить тревогу? Прежде всего, не повезло тем, кто употребляет алкоголь: *коричневые ногти* – это уже хронический алкоголизм, а *желтые* – начинающийся. Так что, если хотите скрыть от кого-то свою пагубную страсть, старайтесь по возможности не показывать ему (ей) свои руки. Но если вы заметили желтоватые ногти у девушки, это еще не значит, что перед вами – замаскированная жертва «зеленого змия». Просто частое использование жидкости для снятия лака

пагубно влияет на цвет ногтей, и они приобретают нездоровый оттенок. Курение также оставляет свой след на пальцах и ногтях – особенно на среднем и указательном, которыми мы держим сигарету. Кстати, заусеницы, которые нас порой так раздражают, – это, слава богу, не признак нездоровья, а просто воспаление при избытке влаги, как говорят врачи.

По форме ногтей можно определить и внутренние болезни: например, если у человека *ноготь квадратный*

, нужно обследоваться на предмет выявления онкологического заболевания.

Большой выпуклый ноготь

может быть показателем туберкулеза легких, а тонкие

, *блестящие, как будто покрытые бесцветным лаком ногти*

свидетельствуют о том, что у вас очень серьезные проблемы с печенью.

Плоский искривленный ноготь

– бронхиальная астма;

короткий, плоский ноготь

– органические заболевания сердца;

большой размер полумесяца

– тахикардия, а его

отсутствие

– невроз сердца. Кстати, мне всегда казалось, что мужчины грызут ногти гораздо чаще, но оказалось, что

обгрызенный ноготь

– это показатель половой дисфункции... у женщин, помимо того, что это

свидетельствует о неврозах и гастритах.

Полоски и вкрапления на ногте

– заболевания селезенки и тонкой кишки;

полоски без вкраплений

– заболевания кишечника; а

ломкие желобки на ногте

– это отложения извести, знать бы еще, откуда эта известь взялась...

После таких ужасов первое, что делает нормальный здоровый человек – это начинает искать у себя хотя бы один вышеописанный признак. Однако наши собственные диагнозы порой очень далеки от действительности, а то получится, как у героя «Трое в лодке, не считая собаки», который, после прочтения медицинской энциклопедии, нашел у себя все, кроме воспаления коленной чашечки. Поэтому оставьте свою мнительность – если, конечно, вы сами не замечаете каких-то существенных изменений в форме, цвете и состоянии ваших ногтей. Тогда лучше обратиться к врачу, а пока «покормите» свои ногти яблочком или любовно увлажните каким-нибудь кремом. А вдруг они так неважно выглядят только потому, что вы на них просто не обращаете внимания?

Как о проблемах со здоровьем узнать по ногтям

Автор: admin

06.09.2013 16:01 -

Автор - **Яна Джангирова**

[Источник](#)