Автор: Ирина Ковалева
30.11.2010 09:42 - Обновлено 19.05.2011 12:37

Врачеватели Поднебесной на протяжении тысячелетий изучали руки своих пациентов с таким же вниманием, с каким современные медики исследуют рентгеновские снимки и томограммы, потому что были убеждены: по виду ногтей с гораздо большей точностью, чем по другим признакам, можно судить о состоянии внутренних органов.

За неделю ногти удлиняются чуть меньше, чем на миллиметр, причем быстрее всего – на среднем пальце правой руки, а на левой делают это медленнее. В холодное время года они словно впадают в спячку, отрастая не так быстро, как летом, потому что обмен веществ замедляется, витаминов не хватает, уровень гемоглобина в крови падает. И вот тогда-то на ногтевых пластинах появляются соответствующие метки.

Если на ногте какого-то пальца постоянно появляется одна и та черточка или вмятинка, либо он все время трескается или разламывается в определенном месте, это не досадная случайность, а подсказка организма, вступившего в борьбу с болезнью!

Метки на ногте большого пальца свидетельствуют о неполадках в дыхательной системе, указательного – о заболеваниях толстого кишечника, среднего – о нарушениях кровообращения, безымянного – о нервных и эндокринных расстройствах, мизинца – о патологии тонкого кишечника и сердца. Но вот что интересно: предупредительные знаки подобного рода возникают задолго до ухудшения самочувствия и появления первых клинических симптомов развивающегося недуга, а всего по состоянию ногтей можно с большой долей вероятности определить свыше двух десятков разных болезней!

Ногти покрываются белыми черточками? Хотя специалисты по гаданию на ногтях – онихоманты - считают это благоприятным знаком, медики не видят в нем ничего хорошего. Если оставить все, как есть, ногтевые пластины станут чересчур мягкими, ломкими, начнут слоиться.

Сдайте анализ крови на гемоглобин (из пальца), чтобы исключить железодефицитную анемию, а если результат будет в норме, сделайте биохимическое исследование (из вены) – определение уровня кальция в сыворотке и денситометрию – измерение плотности костей. Скрытый дефицит кальция из-за нелюбви к молочным продуктам и частого сидения на диетах – серьезная женская проблема, но стоит пополнить его запасы, и ногти придут в норму.

Поперечные желобки на ногтях указывают на дефицит цинка, от которого страдают главным образом вегетарианцы, или же на нарушения функции желудка, кишечника,

печени, почек и других внутренних органов. А продольные вмятины свидетельствуют о том, что в организме тлеет какой-то затянувшийся воспалительный процесс. В первую очередь стоит подумать о кариесе, гайморите, хроническом тонзиллите или бронхите, а также о воспалении желчного пузыря – холецистите, поджелудочной железы – панкреатите, почечных лоханок – пиелонефрите. Эти заболевания долгое время протекают без явных клинических симптомов, и только ногти, образно говоря, выдают их с головой.

Бугорчатые ногти бывают при грибковом поражении (онихомикозе), а также метаболическом синдроме, сахарном диабете и других нарушениях обмена веществ. А если характерные углубления и вмятинки, как от укола иглой, придают ногтевым пластинам вид наперстка, это признак псориаза. Так что проверьте уровень сахара и холестерина в крови и проконсультируйтесь у дерматолога.

Чересчур выпуклые ногти в форме часовых стекол, отливающие синевой, да еще в сочетании с пальцами в форме барабанных палочек – признак порока сердца, полукруглые указывают на предрасположенность к легочным заболеваниям, с желтоватой лункой – на проблемы с печенью, бледные – на недостаток железа в организме, темно-коричневые пятнышки – на эритремию… Каждому знаку можно найти научное объяснение, а попутно проверить: сбудется ли предсказание, написанное на ногтях.

Ногти не доставят вам проблем, если вы будете подкармливать их тем, что им нравится. Вкусы у них разносторонние: они, например, любят яйца и куриный бульон – здесь много необходимых ногтям цистеина и биотина, а также достаточно жира и воды, из которых состоят тонкие прослойки между пластами кератина, придающие здоровый блеск и эластичность вашим ноготкам.

На пользу им также сыр, творог, йогурт, молоко, желе и холодец, мясо (особенно курятина и индейка), рыба, фруктовые и овощные салаты, хлеб из муки грубого помола, нешлифованный рис, орехи, семечки подсолнуха и тыквы, зеленый чай, свежеотжатые соки и минеральная вода.

Пейте побольше! Проблемы с ногтями нередко начинаются из-за того, что мы едим всухомятку, забывая утолять жажду в течение дня.

Ногтевые пластины слоятся и ломаются? Восточная медицина рекомендует в таких случаях делать упор на морепродукты, суши, грибы и зелень, а также ежедневно пить коктейль из свежеотжатых соков (2–3 морковки, небольшая свекла и кусочек белокочанной капусты), в который добавили 3–4 столовые ложки сливок.

Наберитесь терпения – полное обновление ногтевой пластинки происходит за полгода: тогда можно будет в полной мере оценить эффект диеты для ногтей.

Иллюстрации с сайта: © 2010 Thinkstock .