Про ногти

Еще наши предки считали, что полосочка появившаяся на ногте, сулит хозяину подарок. У белых пятнышек более широкий смысл – их появление означало, что в ближайшем будущем человека ждет успех. Но сегодня ученые открыли причину появления этих явлений, и мы знаем, что любое отклонение от нормы – ровных розовых ногтей – означает, что у вас есть какие-то проблемы со здоровьем. Они могут быть незаметными, но, если вовремя их не устранить, они перерастут в нечто более ощутимое.

Первое, что бросается в глаза – цвет ногтей. Как правило, у здоровых людей ногти чисто розового цвета. Если ногти слишком яркие, вам стоит проверить кровь на избыток красных кровяных телец. Нежный голубой цвет ясно указывает на возможные проблемы с сердцем, а желтоватые оттенки либо указывают на проблемы с печенью, либо на ваше пристрастие к сигаретам. Слишком бледный розовый или даже белый цвет ногтей говорит о начале развития анемии.

Белые точки в первую очередь говорят о нехватке в организме кальция – стоит включить в рацион продукты, его содержащие. Кроме того, их появление может говорить о гормональных сбоях.

Странные полоски или даже вкрапления в ногте (не путайте их с белыми точками) зачастую являются предвестниками заболеваний тонкого кишечника или селезенки.

«Слоящиеся» ногти явный признак того, что у вас есть определенные проблемы с желудочно-кишечным трактом. К сожалению, сказать точнее не получится – для установки диагноза необходима консультация специалиста.

Даже скорость роста ногтей может быть признаком определенного заболевания. Наиболее часто медленный рост обусловлен продолжительным стрессом. Зачастую эта проблема решается специальными масками и питательными кремами. Но этот же признак может проявляться просто у женщин «в возрасте», так что стоит быть умеренными в употреблении различных средств – избыток питательных веществ может навредить организму.