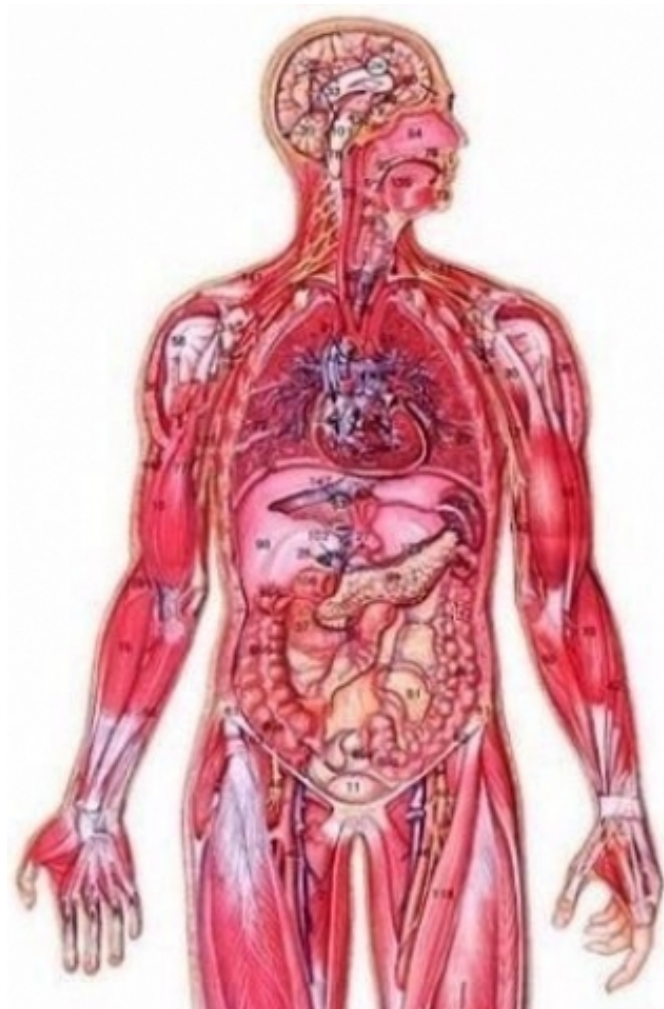


Наш организм и его сигналы



Наш организм и его сигналы

Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/nash-organizm-i-ego-signal/>

Врачи уверены, что в нашем организме «вдруг» ничего не бывает. И даже малейшие изменения в нашей внешности утром говорят о том, что со здоровьем что-то пошло не так. Мало кто из нас подвергается регулярному медосмотру. Но предупредительные сигналы организма о начинающихся неполадках мы можем рассмотреть сами на открытых участках собственного тела.

Потрескавшиеся губы

Если наряду с трещинками на губах и в уголках рта ощущается мышечная слабость, возникают проблемы с концентрацией внимания и усиленно выпадают волосы это серьезный сигнал о недостатке в организме витамина B2 (рибофлавина). Нарушенное равновесие быстро восстановят молочные продукты, яйца, арахис, персики, соя, груши, томаты и цветная капуста.

Белый налет на языке

Это спутник тех, кто долго голодает или простужен. Но если на фоне обволакивающего белого налета отчетливо проявляется покраснение краев языка, то весьма вероятен гастрит.

Бледно-серый налет на языке

Нарушена работа желудочно-кишечного тракта. При одновременной припухлости губ и сухости кожи организму скорее всего не хватает железа. Срочные контрмеры: меньше черного кофе и чая (они блокируют усвоение ценного элемента), больше петрушки, печени, рыбы и белых грибов, и намного больше яблок и цитрусовых.

Сухость во рту

Нормальная реакция на стрессы и переживания. Если сухость длится долго и ей сопутствует раздражительность, то вам не хватает витамина В3 (никотиновой кислоты). Этого витамина много в мясе птицы, орехах, говядине, пророщенных пшеничных зародышах. К сухости во рту иногда приводит и воспаление слюнных желез, а так же начальные проявления сахарного диабета.

Запах изо рта

Если он не связан с вчерашним бурным застольем или нечищеными зубами, то стоит проверить уровень сахара в крови (диабет), «просветить» печень, почки (аммиачный запах), вылечить хронический бронхит (гнилостный запах).

Шелушащаяся кожа

Нередко чешуйки сигнал о недостатке витаминов А и В2. Полноценное питание быстро приведет кожу в норму. Если шелушение сопровождается сильным зудом, то без раздумий надо обращаться к врачу серьезная опасность грибкового заболевания. Синеватые пятна, когда они возникают даже от слабого нажатия на кожу, означают, что есть проблемы со свертываемостью крови или с работой печени. Ясность могут внести только лабораторные анализы.

Припухлые веки

Нередко организм сигнализирует о проблемах с почками, особенно при ощущении общей разбитости, холодной и бледной коже.

Болезненная чувствительность глаз к яркому свету

Расплата за злоупотребление алкоголем и табаком. Пора прекращать! Иногда это симптом «сенной лихорадки» (поллиноза аллергии на цветение растений), еще чаще признак недостатка витамина А, и тогда надо больше есть сыра, моркови и томатов.

Увеличение лимфатических узлов

В организме идет воспалительный процесс: от обычной простуды до более серьезного, когда необходимо вмешательства медиков.

Темная моча

Скорее всего, вы просто недопиваете жидкости до нужного количества. Но если выход темной мочи сопровождается высокой температурой и слабостью, то вполне вероятны более опасные заболевания мочеполовой системы, разобраться в которых может только уролог.

Частые кровотечения из носа

Пора регулярно измерять артериальное давление. Если повышено причина найдена и надо лечить гипертонию. Если давление в норме, то значит вам не хватает витамина К. Придется подналечь на капусту, шпинат и суп из крапивы.

Повышенная потливость

Обследуйте щитовидную железу. Если обильно потеете ночью это признак нервного истощения.

Медленное заживление ран

У вас дефицит цинка, который восполняется морепродуктами и бобовыми.

Поперечная бороздка на ногте (одна)

Была повреждена зона роста ногтя. Множественные бороздки возникают из-за авитаминоза или тяжелого хронического стресса.

Продольные бороздки на ногте

Почти всегда признак плохого пищеварения. Если бороздки сохраняются долгое время, обязательно обследуйте поджелудочную железу.

Изменение цвета белков глаз, синяки и темные круги под глазами

Если белки глаз (склеры) покраснели измерьте давление, скорее всего, оно повышено. Желтизна говорит о высоком содержании билирубина в печени и нарушении ее ферментативной функции. Синяки и темные круги под глазами чаще бывают от усталости и недосыпания, но все же врачи рекомендуют проверить сердце. Очень часто эти признаки оказываются первым симптомом сердечной патологии. Если доктора заболевания исключили, с синяками и мешками можно побороться. Самый лучший способ избавления от мешков под глазами - мази от геморроя, но этот способ косметологи не рекомендуют применять часто, такая мазь сильно сужает сосуды: хотя мешки пропадают мгновенно, нежной коже вокруг глаз достается сполна. Еще один способ массаж. Каждое утро по 5 минут делайте круговые движения вокруг глаз безымянными пальцами, слегка надавливая. Главное правило делать это очень медленно. Мешки и темные круги под глазами появляются из-за застоя лимфы, ее-то мы и «выгоняем» массажем. А так как течет лимфа очень неторопливо, толку от быстрых круговых движений не будет.

Прыщи и угри на лице

Наша кожа для внутренних органов, словно «записная книжка». И если они не справляются со своими обязанностями, то «пишут» нам об этом высыпаниями. Что удивительно, в этой «книжке» у каждого органа своя страничка, а точнее - свой участок тела. Если в легких скопилась лишняя слизь и жидкость, мелкие красноватые прыщи непременно зацветут вас на щеках. Что делать: приготовить коктейль: 0,5 стакана измельченного листа алоэ, 0,5 стакана измельченной корки свежего лимона и 2 стакана меда, настоять неделю. Принимать по 3 столовых ложки перед каждой едой не менее 40 дней. Затем сделать перерыв на 10 дней и повторить курс. Максимально сократите потребление молочных продуктов, насыщенных жиров и сахара на время лечения. Если там же, на щеках, появились не красные прыщики, а «гнойнички» с белыми головками, знайте, это «бастует» кишечник, можно смело настаивать и принимать целебный коктейль.

Постоянное высыпание красных угрей на висках - сигнал бедствия от печени и желчного пузыря. Что делать: чистить печень и желчный пузырь (эта процедура не помешает никому, даже людям с чистой кожей). Наливаем в один стакан оливковое или любое другое растительное масло, в другой стакан выдавливаем сок из лимона. Делаем 2-3 глотка масла, запиваем таким же количеством сока, через 15 минут повторяем, и так далее. Когда стаканы опустеют, привязываем горячую грелку на область печени и ложимся на правый бок, прижимая колени к животу. Захотелось в туалет? Грелка больше не понадобится. Посетив WC, вы всё увидите своими глазами.

Любые высыпания на лобовой и волосистой части головы - сигнал от желудка. Что делать: устроить разгрузочный день. Выберите один из этих продуктов: кефир, сок, гречка, рис, огурец или любой фрукт. И ешьте только его целый день в неограниченном количестве. Хорошо бы давать такой «выходной» желудку хотя бы раз в неделю.

Красные угри на подбородке и нижней челюсти свидетельствуют о нарушении в выработке

половых гормонов или воспалениях и инфекциях мочеполовой системы. Эту проблему может корректировать только врач, но до визита к нему лучше отказаться от горячей ванны и бани. Тепловые процедуры могут усугубить ситуацию.

Прыщи и угри на спине

Крупные красные высыпания на лопатках и спине, если они идут вдоль позвоночного столба, сигналы проблем с позвоночником, а если такие же прыщи располагаются вдоль ребер - это первый признак мышечной невралгии.

Что делать: выпрямиться! От неправильной осанки расстояние между позвоночными дисками уменьшается, позвонки давят на нервные окончания - кровоснабжение ухудшается, результат на коже. Скручивания, массаж, упражнения на вытяжение позвоночника и плавание не только приведут кожу спины в порядок, но и прибавят 2-3 сантиметра в росте.

Отеки

Утром кольцо не налезает на палец и разношенные туфли жмут? Причиной мог стать ужин соленые продукты, алкоголь, углеводы, консервированные и копченые продукты задерживают воду в организме, или же более серьезные проблемы.

Почечные отеки появляются на лице с утра, а к вечеру спадают. Как правило, они бледные, рыхлые и надолго сохраняют след от нажатия.

Сердечные отеки появляются ближе к вечеру в области живота, поясницы и половых органов, - рассказывает Светлана Комиссарова, - они часто сопровождаются одышкой, синюшностью губ, пальцев стоп и кистей, набуханием шейных вен.

Печеночные отеки «приходят» в область живота с сосудистыми звездочками, зудом и желтушностью кожи в области отека.

Что делать: приготовить мочегонный отвар. Равные части листьев толокнянки, березовых почек, листьев брусники, измельченных плодов можжевельника залейте кипятком и подержите 15 минут на медленном огне. Отвар остудите, процедите и употребляйте по 2 столовые ложки 5-6 раз в день.

Если отек покраснел и зудит это аллергический отек, отвар не поможет. Что делать: врачи советуют не рисковать - не ждать пока все само пройдет, а принять противоаллергический препарат.