



Вид женских рук и маникюр чуть ли не в первую очередь свидетельствует об ухоженности женщины. Но есть случаи, когда дефекты ногтей нельзя исправить только косметическими процедурами. В медицине Тибета диагноз часто ставили по тому, в каком состоянии находятся ногти. Подобная диагностика есть и сегодня. Надо сказать, что она пользуется популярностью и в наше время.

В основу данной методики легло изучение дефектов ногтей. Самые распространенные дефекты, это:

- изменение формы;
- изменение цвета;
- изменение структуры.

Один из широко распространенных дефектов - это ребристая структура ногтя. Она бывает двух видов: поперечная и продольная. Продольная ребристая структура очень часто является особенностью физиологии Вашего организма. Что можно предпринять в данном случае? Специалисты рекомендуют пить не меньше двух литров воды в сутки, а также кушать продукты с повышенным содержанием кератина, селена, йода, кальция, витаминов Е и С. В общем то, это называется есть здоровую пищу.

Согласно данным тибетской медицины продольные бороздки на ногтях говорят о следующих заболеваниях:

- ревматизм,
- заболевания системы пищеварения (дисбактериоз, плохая усвояемость витаминов)

- усталость и депрессии;
- несбалансированное питание;
- половая дисфункция;
- бессонница и тому подобные проблемы.

А вот поперечная ребристость ногтя может говорить о серьезных проблемах со здоровьем или физической травме. Здесь тибетская медицина в качестве причин называет:

- несбалансированное питание;
- недолеченные и запущенные заболевания;
- хроническую лихорадку.

Данная поперечная ребристость часто встречается у пациентов, которые страдают заболеваниями щитовидной железы. Кроме того, на состояние ногтя могут оказывать влияние дыхательная и сердечно-сосудистая системы. Также в качестве причин изменения состояния ногтя называются грибковые и респираторные болезни, сахарный диабет, повреждения. Также поперечная ребристость может вызываться некоторыми токсинами и лекарственными препаратами.

Если вы обнаружили на ногтях поперечные ложбинки, то следует более пристальное внимание уделить маникюру. Откажитесь от обрезного маникюра в пользу SPA, японского или европейского. Ведь поперечные ложбинки могут быть следствием травмы в результате обрезного маникюра. В рацион следует добавить побольше красного мяса, фруктов и овощей, да и вообще, питаться лучше. Постарайтесь не наносить ногтям химических и механических травм. Проводите уборку в резиновых перчатках, поменьше используйте цветные лаки, а если используете, то под них накладывайте основу.

В случае, если отрастающий ноготь имеет ребристый дефект, то уже нужно пойти на прием к терапевту, сделать общий анализ крови, а также пройти обследование важных органов на работоспособность.