

Константин Григорьев



Как узнать  
все о своем  
**здоровье**  
по **НОГТЯМ**  
и **ВОЛОСАМ**



**ДИАГНОСТИКА**  
и **ОЗДОРОВЛЕНИЕ**

Академия здоровья и удачи

Константин Григорьев

**Как узнать все о своем  
здоровье по ногтям и волосам.  
Диагностика и оздоровление**

«АСТ»

2010

## **Григорьев К.**

Как узнать все о своем здоровье по ногтям и волосам. Диагностика и оздоровление / К. Григорьев — «АСТ», 2010 — (Академия здоровья и удачи)

По внешнему виду ногтей, ладоней, состоянию волос можно поставить диагноз и определить характер болезни. Методика проста и понятна даже для тех, кто никогда не сталкивался с медициной. Можно потратить всего несколько часов на изучение этой книги и овладеть основными навыками диагностики. Кроме того, правильная стрижка волос и ногтей с учетом особенностей лунного календаря, поможет вернуть здоровье, обрести силу, удачливость, привлечь в жизнь настоящее богатство. В конце книги прилагается лунный календарь стрижки волос и ногтей на 5 лет.

## Содержание

Вступление	5
О чем расскажет эта книга	7
Диагностика заболеваний по ногтям	8
Что нужно знать о ногтях	8
Строение ногтя	8
Состав ногтя	8
Диагностика по ногтям	10
Связь между ногтями пальцев рук и ног, внутренними органами и эндокринными железами по Пак Чже Ву	11
Делаем первые выводы	11
Уточняем диагноз	12
Как определить возраст болезни по ногтям	15
Не все изменения ногтей указывают на болезни внутренних органов	16
Диагностика заболеваний по ладони	17
Здоровье как на ладони	17
Как узнать о болезни по ладоням	17
Форма руки расскажет о предрасположенности к заболеваниям	17
Температура руки	18
Цвет и состояние рук – о нарушениях в организме	18
Предсказание болезней по линиям ладоней	18
Определяем время возможной болезни	19
Как узнать о состоянии здоровья по пальцам	22
Диагностика заболеваний по волосам	23
Что нужно знать о волосах	23
Строение волос	23
Состав волос	23
Что волосы расскажут о состоянии здоровья	24
Конец ознакомительного фрагмента.	26

# Константин Григорьев

## Как узнать все о своем здоровье по ногтям и волосам. Диагностика и оздоровление

*Один лечится тем, что отдыхает, другой лечится работой.*  
**Н. А. Островский**

### Вступление

*...Внешний вид – это зеркало нашего здоровья и показатель самочувствия. И это вовсе не метафора! Особенно когда это относится к волосам и ногтям!*

*Из лекции специалиста по восточной медицине*

Вы испытываете постоянную усталость или недомогание, вас совсем замучили кошмары и вечные мигрени? Присмотритесь к своей коже, взгляните на свои руки, волосы! Ничего не замечаете? А истина, между тем, лежит на поверхности!

Именно волосы, ногти и ладони первые расскажут, что вы заболели, что какой-то орган начал работать неправильно. Ни опытный диагност, ни самые современные анализы не смогут так точно выявить болезнь на ранней стадии, как это сделаете вы сами, если внимательно оцените внешний вид ногтей и волос. Мы ошибочно полагаем, что ногти и волосы – всего лишь омертвевшие слои клеток (кератин), и редко связываем их внешний вид с отклонениями в организме. При плохом самочувствии мы скорее обращаем внимание на темные круги под глазами, бледность лица или синеватый оттенок губ.

А вот восточная медицина (которая все больше и больше завоевывает уважение и доверие во всем мире) полагает, что ногти и волосы – это своеобразные ворота для получения и распределения по нашему телу биоэнергии. От того, сколько такой энергии, свободна ли она циркулирует, зависит ваше самочувствие и работа всех органов и систем. Представим, что какой-то орган стал работать неправильно, поток энергии сразу же перестал быть плавным, возникли застои, вся энергетическая система пострадала. Ресурсы человека велики, и до поры до времени вы не замечаете сбоев, но они уже отразились на самых чувствительных и важных биоэнергетических точках – ногтях и волосах.

Умение восточных врачей определить болезнь за считанные секунды, просто бросив взгляд на пациента – это не мистика, не волшебство. Просто восточная медицина, в отличие от слишком технологичной западной, умеет наблюдать и делать выводы. Поэтому мимолетный взгляд на ваши ногти скажет врачу больше, чем все анализы и исследования вместе взятые.

В чем ценность такого знания?

Любой человек может стать диагностом и самостоятельно оценить свое состояние. Для этого не нужны годы учебы. Достаточно нескольких часов для изучения простой и понятной информации и желание заняться своим здоровьем.

И если вы научились определять начинающиеся болезни по ногтям и волосам, вашему искусству ставить диагноз сможет позавидовать опытный врач с самой современной аппаратурой.

В 1925 году доктором Г. Шиннером были опубликованы результаты многолетних исследований, в которых он сопоставил зависимость формы, текстуры и цвета ногтевых пластин и внутренних органов человека.

Методика выявления проблем организма на ногтях и руках позволила избежать серьезных осложнений туберкулеза, сердечной недостаточности, бронхиальной астмы и т. д.

Известный южнокорейский профессор, основоположник Су Джок терапии (акупунктуры) Пак Чже Ву исследовал ногти как энергоканалы. На практике он доказал, что существует прямая связь между ногтями рук и ног и внутренними органами и железами, позволяющая диагностировать и предотвращать многие заболевания.

Диагностическая методика заболеваний по ладоням, ногтям и волосам доступна и проста даже для тех, кто никогда не занимался вопросами медицины (традиционной и нетрадиционной). Благодаря этой книге вы сами убедитесь, что можно легко оценить состояние своего тела, победить множество недугов, научиться контролировать свое настроение, заряжать позитивом не только себя, но и окружающих вас людей.

## **О чем расскажет эта книга**

Итак, в этой книге вы сможете узнать:

- Как по внешнему виду рук и линиям ладоней, форме, длине, текстуре, цвету ногтей и состоянию волос определить сбой в организме, уточнить, в каких конкретно органах и системах наблюдаются нарушения.
- Как по виду ногтей и волос определить, к каким заболеваниям вы предрасположены.
- Как вовремя распознать серьезные нарушения ногтей и волос, которые могут случиться в ближайшем будущем.
- Как проследить тенденции развития болезни.
- Как, узнав о надвигающейся болезни, предотвратить ее.

## Диагностика заболеваний по ногтям

### Что нужно знать о ногтях

С давних времен ногти играли важную и неоднозначную роль для человека. Уходу за ними уделяли особое внимание. Чтобы ногти были красивыми, девушки прибегали к различным заговорам и обрядам. А уход за ногтями был настоящим ритуалом, поскольку считалось, что они хранят в себе всю информацию о человеке.

#### Это интересно!

Известно, что:

- в Древнем Египте и Китае длинные ногти (свидетельство мудрости) носили только члены царской семьи, а рабы стригли ногти очень коротко;
- древние египтяне считали, что зелье, сваренное с использованием обрезков человеческих ногтей, волос и крови, давало полную власть над окружающими;
- во времена инквизиций обладательниц длинных ногтей обвиняли в колдовстве;
- евреи и некоторые мадагаскарские племена считали, что зло сосредоточивается на кончиках ногтей;
- у восточных славян запрещалось стричь ребенку ногти до года, чтобы он не был подвержен порче (мать обкусывала их зубами). После смерти было принято класть ногти в гроб, так как считалось, что с их помощью можно было вскарабкаться в рай по высокой стеклянной горе;
- в Белоруссии и Болгарии запрещалось сжигать ногти во избежание бед и болезней, и нередко их приносили в жертву лешему и домовому.

По тому, насколько ухожены руки и, в частности, ногти, можно судить о чистоплотности, профессии, об определенном социальном статусе людей. И не только!!!

По состоянию рук, и особенно **ногтей**, можно диагностировать нарушения работы организма и некоторые заболевания, и даже предсказать возможные болезни в будущем.

### Строение ногтя

С физиологической точки зрения, **ногти** – это особые участки кожи на верхней части оконечностей пальцев рук и ног. Рост ногтя начинается с *матрикса*, который составляет 30 % от общей длины ногтя. Здесь происходит уплотнение одного из типов клеток кожи – кератиноцитов. Из них и формируется *ногтевая пластинка*.

Продолжением матрикса является белое, полулунной формы образование – *лунула*. Основу, или тело, ногтя составляет *ногтевое ложе*, за пределы которого выходит свободный край. Оно содержит большое количество кровеносных сосудов, питающих ногти и создающих их здоровый розовый цвет. Ногтевое ложе и матрикс от проникновения какой-либо инфекции защищает *кутикула* и боковые кожные складки – *валики*.

### Состав ногтя

Основой ногтевой пластинки является *кератин* – белок, который также присутствует в волосах и в коже. Твердость ногтя связана с тем, что в этот белок входит значительное коли-

чество атомов серы. Здоровый вид ногтевой пластине обеспечивают также другие микроэлементы – *кальций, хром, фосфор, селен, цинк* и др. Наличие между слоями кератина тонких прослоек жира и *воды* придает ногтевой пластинке эластичность и блеск. При этом соотношение жира и воды должно быть постоянно 1:10, иначе ногти становятся ломкими и проблемными.

Ногти растут со скоростью 0,15 мм в сутки в зависимости от возраста и состояния здоровья человека. Следовательно, за месяц они могут достигнуть 4,5 мм, а за год – 5,4 см.

### **Это интересно!**

Известно, что ногти растут быстрее:

- в молодом возрасте до 20 лет,
- на правой руке (а у левши, соответственно, на левой),
- на длинных пальцах (на среднем, безымянном, указательном),
- у мужчин,
- днем,
- в теплом климате,
- летом,
- в период беременности и восстановления после какого-либо повреждения.

Полностью ногти обновляются в течение 90–115 дней. Однако их рост не может продолжаться бесконечно, и, достигая определенной длины, прекращается. В «Книге рекордов Гиннеса» в конце марта 1997 г. были зафиксированы рекордно длинные ногти Шридхара Чиллала из Индии, общая длина которых составила 6,12 м. При этом на ноготь большого пальца приходилось 1,40 м, ноготь указательного – 1,09, среднего – 1,17, безымянного – 1,28, мизинца – 1,22 м.

## Диагностика по ногтям

У здорового человека ногти розовые, блестящие, гладкие и полностью соответствуют форме пальца.

Однако какие-либо изменения в структуре, форме, цвете ногтей являются первыми сигналами о нарушениях в организме. Вероятно, вы и сами замечали, что на ногтях появляются странные белые пятна, ногти меняют цвет и т. д., только не могли дать объяснения этим явлениям. В традиционной медицине пока также не существует точного ответа, отчего возникают такие изменения, как они связаны с работой организма.

Единственное объяснение сегодня дает нетрадиционная восточная медицина.

Тело человека пронизано энергетическим каналами, которые нельзя увидеть даже при помощи сложных приборов. Энергия поступает к нам извне, распределяется по телу, наполняя каждую клеточку.

В восточной медицине считают, что у человека имеется 12 основных каналов. По ним энергия перемещается по телу. Кроме каналов существует еще 8 сосудов, которые выполняют функцию резервуаров, регулирующих распределение энергии в теле человека. Если эти резервуары наполнены и находятся в тонусе, то энергия может правильно циркулировать по организму. Если же в меридианах и каналах случается застой, то распределение энергии нарушается, что может привести к развитию болезни. От чего же зависит наполнение тела энергией?

Ответ прост и сложен одновременно: энергетика нашего тела зависит от всех факторов в совокупности. Сознание, настроение, погода, время суток, пища – все это неизбежно влияет на то, насколько гармонично будут работать каналы и меридианы организма.

Например, когда человек злится, поток энергии через печень начинает двигаться неправильно, неравномерно.

Если человек испытывает внезапный испуг, то резко ослабевает поток энергии в канале мочевого пузыря. В данном случае начинает срабатывать защитный механизм организма, приводящий энергобаланс в норму. В случае, если его ресурсов оказывается недостаточно, то сокращение мочевого пузыря ведет к непроизвольному мочеиспусканию.

В течение суток характер движения потоков изменяется в зависимости от работы каналов, так как в разное время они работают неодинаково: например, в канале сердца поток энергии наиболее силен между 11 и 13 часами.

Как видите, все явления легко объяснимы.

Какое отношение к этой энергетической системе имеют ногти?

Дело в том, что энергия не возникает в теле человека сама по себе. Ее нужно получить извне. Так вот, поступает она через специальные точки, которые находятся на кончиках пальцев. У каждого канала (то есть органа или системы) есть свой «поставщик» энергии. Так, например, большой палец связан с эндокринной системой (а также с глазами и селезенкой); указательный – с пищеварительным трактом (толстой и тонкой кишкой); средний – с иммунной системой, сердцем; безымянный – с дыхательной системой, печенью и легкими, а мизинец – с выделительной системой (почками, мочевым пузырем и половыми органами).

Поэтому изменения движения энергии в канале сразу же отражаются на ногтях. А когда человек справляется с недугом, они снова становятся ровными и гладкими.

Ноготь отражает недуги практически мгновенно. Некоторые заболевания по ногтю можно увидеть за 2–3 года до их проявления – возникновения боли или дискомфорта, которые заставляют вас обратиться к врачу.

Одним из авторитетов в области ногтедиагностики на сегодняшний день считается южнокорейский профессор, основоположник Су Джок терапии (акупунктуры) Пак Чже Ву. Попро-

буем продиагностировать свой организм, опираясь на выявленную им зависимость между ногтями и внутренними органами и системами.

## Связь между ногтями пальцев рук и ног, внутренними органами и эндокринными железами по Пак Чже Ву

Связь между органами и пальцами рук и ног следующая.

### Руки

Пальцы руки (ногти)	Правая рука		Левая рука	
	Органы	Железы	Органы	Железы
Большой	Головной мозг		Головной мозг	

Указательный	Толстая кишка (легкие)	Над-почечники	Тонкая кишка (сердце)	Щитовидная железа
Средний	Наружные половые органы (внутренние половые органы)	Копчиковая железа	Янь-органы чувств* (Инь-органы чувств)	Эпифиз
Безымянный	Мочевой пузырь (почки)	Яички и яичники	Спинальный мозг (головной мозг)	Гипофиз
Мизинец	Желудок (селезенка)	Поджелудочная железа	Желчный пузырь (печень)	Тимус

### Ноги

Пальцы ноги (ногти)	Правая нога		Левая нога	
	Органы	Железы	Органы	Железы
Первый (большой)	Головной мозг		Головной мозг	
Второй	Легкие (толстая кишка)	Над-почечники	Сердце (тонкая кишка)	Щитовидная железа
Третий	Внутренние половые органы (наружные половые органы)	Копчиковая железа	Инь-органы чувств* (Янь-органы чувств)	Эпифиз
Четвертый	Почки (мочевой пузырь)	Яички и яичники	Головной мозг (спинальный мозг)	Гипофиз
Пятый (мизинец)	Селезенка (желудок)	Поджелудочная железа	Печень (желчный пузырь)	Тимус

\* Инь-органы чувств обеспечивают вкусовую, тактильную и сухожильно-мышечную чувствительность. Янь-органы чувств – это органы зрения, слуха, обоняния.

## Делаем первые выводы

Теперь внимательно рассмотрим общее состояние ногтей на каждом пальце и сделаем первые выводы.

### Большой палец

Начнем описание с большого пальца. Он тесно связан с головным мозгом. Поэтому пятна, утолщения, изменение формы лунки ногтя большого пальца могут свидетельствовать о патологии сосудов головного мозга. Это особенно заметно у курильщиков с большим стажем.

### Указательный палец

Указательный палец отвечает за легкие и толстый кишечник. Уменьшение или исчезновение лунки ногтя этого пальца говорит о серьезных нарушениях в работе соответствующих органов. Появление белых крапинок на указательном пальце является сигналом о скоплении кальция в легких.

#### ***Средний палец***

Средний палец отражает состояние сосудистой системы и тонкого кишечника. Поэтому уменьшение лунки на нем является показателем соответствующих нарушений. Белые крапинки на ногте говорят о плохой усвояемости кальция в кишечнике. Кроме того, патологии ногтя среднего пальца могут быть связаны с воспалительными процессами органов слуха, зрения, обоняния, а также с некоторыми гинекологическими заболеваниями.

#### ***Безымянный палец***

Исчезновение лунки в основании ногтя безымянного пальца свидетельствует о неполадках в работе эндокринной и лимфатической систем, о недостаточности функции щитовидной железы, почек, мочевого пузыря, а возможно, и некоторых других желез внутренней секреции.

#### ***Мизинец***

Мизинец дает информацию о самом важном органе – сердце, а также о состоянии женских репродуктивных органов и желудке. Ногтевые нарушения связаны здесь с гипертонией, атеросклерозом, нарушением сердечного ритма, гастритом, язвой желудка и т. д. Большая лунула мизинца может указывать на предрасположенность к тахикардии, а ее отсутствие – на невроз сердца.

Ногтевая диагностика по канонам восточных практик на сегодняшний день признается даже традиционной медициной как наиболее достоверная и безопасная. Конечно, для того чтобы самостоятельно поставить более точный диагноз, следует учитывать ряд дополнительных характеристик.

## **Уточняем диагноз**

### ***Как узнать о нарушениях в организме по цвету ногтей***

Изменение цвета ногтей является первым сигналом того, что необходимо забеспокоиться о своем здоровье. Появление на ногтях желтых или синих пятен, черных прожилок или белых линий вместо нормального розового оттенка говорит об определенных сбоях организма.

#### ***Бесцветные ногти***

Обесцвечивание ногтей наблюдается, как правило, при:

- стрессе;
- анемии;
- курении;
- общем ухудшении здоровья (например простуде);
- аллергии;
- диабете;
- использовании некачественного лака.

#### ***Желтые ногти***

Желтые пятна или полное пожелтение ногтя является следствием курения, а также говорит о нарушении жирового обмена. Желтоватый оттенок ногтей может свидетельствовать о:

- заболеваниях дыхательных путей;
- плохом кровообращении;
- заболевании печени;
- грибковой инфекции;
- возрастных изменениях;
- приеме некоторых лекарственных препаратов.

### ***Зеленые ногти***

Зеленоватый оттенок – это сигнал о возможной инфекции в ногтевой пластине и в организме в целом, поэтому необходимо незамедлительно обратиться к врачу.

### ***Синий оттенок ногтей***

Синий оттенок ногтевой пластины свидетельствует о возможных проблемах с органами дыхания, точнее, с легкими. Если на ногтях прорисовываются синие линии, то необходимо обследоваться на наличие рака кожи.

### ***Черные прожилки и красно-коричневые пятна на ногтях***

Если на ногтях вы обнаружите маленькие прожилки черного цвета, то, скорее всего, это связано с нарушением работы сердца, поэтому не откладывайте поход к кардиологу.

Появление красно-коричневых пятен на ногтевой пластине говорит о недостатке в организме определенных веществ:

- фолиевой кислоты;
- белка;
- витамина С.

### ***Белые пятна на ногтях и белые линии***

По старинным преданиям, белые пятна на ногтевых пластинах служат признаком счастья и удачи. Однако с точки зрения медицины, их появление скорее всего говорит о недостатке цинка и железа в организме. Наличие белых следов на ногтях может также сигнализировать о появлении проблем с такими органами как:

- почки;
- печень;
- сердечно-сосудистая система;
- нервная система.

Правда, следует учесть, что белые пятна могут быть всего лишь признаком ранения основания ногтя. Лунки ногтей становятся белесыми, если кожа получает недостаточное питание.

### ***Как узнать о проблемах в организме по форме и текстуре ногтей***

Процессы, протекающие в нашем организме, оставляют свой след на текстуре ногтей. В результате многолетних исследований доктору Г. Шиннеру по внешнему виду ногтей удалось выявить более сорока заболеваний. Приведем самые распространенные из них.

**Если концы ногтей от природы закручиваются**, то есть вероятность наличия у вас проблем с сердцем и дыхательными путями. В таком случае не стоит откладывать посещение врача, так как только он сможет поставить точный диагноз.

**Вогнутые ногти (ложкообразные)** свидетельствуют об анемии, вызванной недостатком железа в организме. **Вогнутые ногти также предупреждают**, что алкоголь вам точно противопоказан.

**Ногти в виде полушарий** свидетельствуют о склонности к легочным заболеваниям. Кстати говоря, это наблюдение было сделано еще Гиппократом, откуда и пошло название «гиппократов ноготь».

**Если форма ногтей напоминает квадраты**, то у вас, скорее всего, генетическая предрасположенность к гормональным нарушениям.

**Выпуклые, похожие на луковицу, ногти могут** указывать на слабость сердца и легких. Довольно часто такую форму ногтей можно встретить у больных туберкулезом.

**Плоские и тонкие ногти** – это признак недостатка витамина В<sub>12</sub>.

**Сплюсненные и будто раздробленные ногти** предупреждают, что в организме, скорее всего, появились глисты.

**Ногти треугольной формы**, как правило, характерны для страдающих болезнями позвоночника и спинного мозга.

Внимательное рассмотрение текстуры ногтей также должно натолкнуть вас на ряд размышлений о состоянии здоровья.

**«Дырчатые ногти» – ногти, поверхность которых словно испещрена выемками – указывают на неполадки в работе селезенки.**

**Горизонтальные вмятины** могут остаться после диеты, неблагоприятно сказавшейся на организме.

**Слои на ногте**, напоминающие отложения соли, свидетельствуют о заболеваниях желудочно-кишечного тракта, о несбалансированном питании.

**Миндалевидные прожилки на ногтях** предупреждают об опасности ревматизма.

Появления **выпуклостей в виде шариков** на поверхности ногтя – признак затянувшегося вирусного заболевания.

**Наличие желобков на ногте** говорит об известковых отложениях на стенках сосудов. Ярко выраженные вертикальные полосы служат сигналом плохого пищеварения или предрасположенности к артриту. Горизонтальные бороздки являются показателем перенесенного стресса или инфекционного заболевания.

А вот **утолщение ногтевой пластины**, или гипертрофия, обычно происходит в результате внутренних расстройств организма (например инфекций).

Обратный процесс, когда **ногти вдруг становятся более тонкими и гнущимися** (атрофия ногтевой пластины), скорее всего, указывает на наличие у вас хронических заболеваний.

**Ломкие, хрупкие ногти** говорят о неполадке в работе яичников, а также дефиците витаминов группы В и D, железа и кальция.

## **Как определить возраст болезни по ногтям**

По ногтям можно установить приблизительное время появления отклонений в работе того или иного органа. Для этого нужно знать, что за сутки ногти на руках отрастают примерно на 0,15 мм (на ногах чуть медленнее), а значит, за неделю они становятся длиннее на 1 мм. Достаточно всего лишь измерить длину от основания ногтя до места дефекта (например, до белого пятна). Допустим, она составляет 8 мм. Следовательно, возраст нарушения в организме будет равен приблизительно двум месяцам.

Как видим, самостоятельно определить первоначальные симптомы болезни по форме, цвету, длине ногтя не так уж сложно. Однако, специалисты, использующие ногтевую диагностику, предупреждают о том, что эти знаки лишь сигнализируют о возможных неполадках. Для того чтобы дать точную характеристику болезни, необходимо обладать большим опытом и применять сразу несколько различных методик.

## **Не все изменения ногтей указывают на болезни внутренних органов**

Существует огромное количество заболеваний ногтей. Чтобы не запутаться, не принять болезнь ногтя за болезнь какого-то органа, советуем вам обратиться к справочной информации в Приложении 1. Там вы найдете краткий перечень симптомов разных заболеваний ногтей.

## **Диагностика заболеваний по ладони**

### **Здоровье как на ладони**

Современным ученым удалось доказать, что между мозгом человека и нервными окончаниями ладоней существует тесная связь. Каждому органу и части тела соответствуют определенные участки или точки боли на ладони, которые свидетельствуют о конкретных нарушениях.

### **Как узнать о болезни по ладоням**

В самом центре ладони находится точка, которая считается энергетическим центром всего организма. Пронзительная боль при надавливании на нее свидетельствует о наличии серьезных проблем со здоровьем и указывает на необходимость заняться своим самочувствием.

Неприятные ощущения при надавливании на кончик большого пальца левой руки являются сигналом травмы или нарушения работы головного мозга.

Если вы почувствуете болезненность при сжатии большим пальцем одной руки места у основания большого пальца другой с тыльной стороны кисти, а указательным – со стороны ладони, значит, есть проблемы с сердцем: скорее всего, это начало ишемической болезни.

На нарушения в мочеполовой системе указывает сильная болезненность при сжатии бугорка между средним и безымянным пальцами.

Нижняя часть ладони около запястья на уровне линии между мизинцем и безымянным пальцем соответствует зоне печени и желчного пузыря. Если при нажатии этой точки появляются болезненные ощущения, значит, есть нарушения в работе этих органов. На проблемы с печенью указывают также симметричные красные пятна на наружных сторонах ладоней.

Боли при надавливании у основания большого пальца ближе к запястью являются признаком осложнения легких.

Благодаря нервным импульсам на руке четко отражается физическое и эмоциональное состояние в процессе жизни. Совсем не обязательно быть профессиональным хиромантом, чтобы прочесть по ладоням состояние своего здоровья.

### **Форма руки расскажет о предрасположенности к заболеваниям**

Издавна замечено: чем шире ладонь, тем крепче здоровье. Однако люди с широкими ладонями и короткими пальцами склонны к нарушениям в системе кровообращения, прежде всего к повышению кровяного давления.

Узкие ладони с тонкими длинными пальцами и бледной кожей обычно бывают у людей с нервной чувствительностью, чутко реагирующих на резкие перепады температуры или атмосферного давления, смену часовых поясов, резкие звуки, эмоциональные перегрузки.

У обладателей маленьких кистей слишком восприимчивая вегетативная нервная система. Они часто сталкиваются с бронхиальной астмой, воспалением прямой кишки, гипотонией.

Люди с мясистыми ладонями, как правило, имеют проблемы с кровообращением, обменом веществ, щитовидной железой.

## **Температура руки**

Температура рук является отличным индикатором хорошего самочувствия. В идеале она должна соответствовать нормальной температуре тела. Влажные, сухие, горячие или холодные ладони говорят о сбоях в организме.

Если руки холодные – это признак нарушения периферического кровообращения и недостатка никотиновой кислоты.

Горячие ладони (врачи называют их «печеночными») говорят о том, что печень не справляется с интоксикацией, вызванной лекарствами, алкоголем, химическими веществами.

Если вас постоянно беспокоят влажные руки, значит необходимо задуматься о состоянии нервной и эндокринной систем. О гормональных нарушениях может подсказать синдром «ползания мурашек» по ладони.

## **Цвет и состояние рук – о нарушениях в организме**

По состоянию и цвету ладоней можно также поставить себе первичный диагноз и своевременно предпринять необходимые меры, не дожидаясь острого проявления болезни.

Красные ладони свидетельствуют о токсическом поражении печени.

Сухость и бледность кожи на ладонях – первый признак гипофункции щитовидной железы (гипотиреоза).

Мраморный рисунок на руках говорит о неполадках в вегетативной нервной системе.

Если кожа ладоней вдруг стала приобретать желтоватый оттенок, то наверняка есть изменения в печени или желчном пузыре (гепатит, желчно-каменная болезнь, нарушения в желчных путях, холангит, холецистит).

Шелушащаяся мелкими пластинками на ладонях кожа может быть верным свидетельством недостатка витаминов А и D.

Коричневые пятна с тыльной стороны кисти говорят не только о возрасте (нарушения в пигментной окраске кожи характерны в основном для пожилых людей), но и означают, что у вас есть проблемы с желчным пузырем. К тому же, появление темных пятен – признак старения организма.

## **Предсказание болезней по линиям ладоней**

В практике хиромантии по линиям на ладони можно не только предсказывать судьбу, но и диагностировать имеющиеся заболевания, предрасположенность к тем или иным нарушениям.

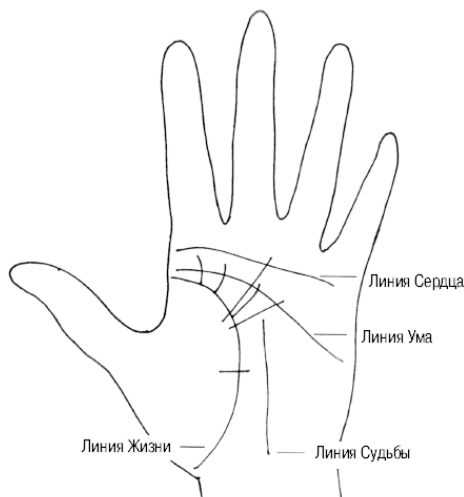
### **Это интересно!**

Линии на ладони формируются во время развития плода в утробе матери уже на третьем месяце беременности одновременно с совершенствованием нервной системы. Поэтому любые отклонения при созревании плода оставляют свой след на коже. И сразу после появления ребенка на свет можно предсказать возможные физические и психические нарушения. Так, ученые полагают, что по линиям ладоней можно обнаружить предрасположенность к таким заболеваниям, как синдром Дауна, эпилепсия,

некоторые формы шизофрении, туберкулез легких, сахарный диабет, глаукома, язва двенадцатиперстной кишки и т. д.

Присмотритесь к обеим рукам. Известно, что правая рука длиннее левой почти на 0,5 см. Аналогично отличаются и линии на правой и левой ладонях, по которым можно судить о состоянии здоровья и судьбе. На левой руке вы можете видеть генетически унаследованные качества, а на правой – приобретенные в процессе жизни.

У каждого человека существует определенный набор линий, главными из которых являются линия Жизни, Ума, Сердца и Судьбы. Они являются основным источником информации о чертах характера человека и стратегии его жизни. Их дополняют вспомогательные линии Брака, Путешествий, Интуиции, Наследства и т. д. Рассмотрим основные из них.



### ***Как узнать о возможных болезнях по линии Жизни***

**Линия Жизни** является самой важной, так как показывает общее состояние здоровья человека.

Длинная, четкая и глубокая линия говорит о неиссякаемой внутренней энергии и объективном взгляде на жизнь.

Если она напоминает цепочку, разрывается или состоит из маленьких отрезков, то это означает проблемы со здоровьем в определенные временные периоды.

### **Определяем время возможной болезни**

Для того чтобы определить дату того или иного события, серьезного заболевания, необходимо воспользоваться циркулем.

1. Одну ножку ставят у основания указательного пальца, а другую – на холм Аполлона (у основания безымянного пальца), и очерчивают окружность, пересекая линию Жизни. Этот отрезок определяется возрастом 10 лет от момента рождения.

2. Следующую окружность описывают, передвигая ножку циркуля в промежуток между безымянным пальцем и мизинцем. Она составляет 20 лет.

3. Третьему десятку соответствует дуга, проведенная от холма Меркурия (у основания мизинца).

4. Далее циркуль разводят до начала второго сустава мизинца и повторяют ту же операцию, отмеряя 40 лет жизни.

5. Дуга, проведенная от начала третьего сустава мизинца, фиксирует 50 лет.

6. Далее на линии Жизни откладываются отрезки, равные расстоянию между отметками «40» и «50». До 70 лет они соответствуют десяти годам, далее, если линия не прекращается, – пятнадцати годам жизни.

### ***Как узнать о состоянии психики по линии Ума***

**Линия Ума** указывает на состояние нервной системы, свидетельствует об умственных и интеллектуальных способностях человека. Прямая, длинная и хорошо очерченная линия бывает у людей со светлым умом, сильной волей и способностью здраво рассуждать, последовательных и целеустремленных.

Если же она длинная, но тонкая, то это указывает на легкомыслие и непостоянство человека.

Если головная линия берет начало от линии Жизни, вы, вероятнее всего, имеете дело со взбалмошным, неуравновешенным человеком.

Если же она заканчивается посередине ладони, то это свидетельствует о слабой воле и нерешительности, недостатке ума. Сильное отклонение головной линии к холму Луны (у запястья напротив мизинца) встречается у людей с нервными расстройствами и психическими отклонениями на религиозной почве.

### ***Как узнать о возможных болезнях по линии Сердца***

**Линия Сердца** показывает состояние сердечно-сосудистой системы и чувства.

Отчетливая линия Сердца, как правило, встречается у благородных, великодушных людей, способных на всевозможные жертвы. А вот ее изломанность может быть признаком болезненности ее обладателя.

Разрывы на линии Сердца означают сердечный приступ или инфаркт.

Если же линия Сердца имеет очертания цепи, то это характеризует человека непостоянного, склонного к интригам.

Линия Сердца, проходящая через всю ладонь – признак большой чувствительности и нежности.

Если же она начинается между указательным и средним пальцами, то это говорит об успехе в любви, а на холме Юпитера (под указательным пальцем) – о добрых и чистых сердечных наклонностях.

### ***Как узнать о том, что вас ждет в жизни по линии Судьбы***

**Линия Судьбы** содержит информацию о важнейших событиях в жизни человека, его устремлениях и самосовершенствовании, работе и материальном успехе. Ровная и непрерывная линия говорит о спокойном, уравновешенном существовании, прерывистая и кривая предвещает частые перемены. Слишком разорванная линия – признак нерешительности и слабости характера. А ее отсутствие на ладони вообще свидетельствует о постоянных тяготах и неудачах. Если линия Судьбы начинается от линии Жизни и идет ровно к холму Сатурна (у основания среднего пальца), то это означает спокойную судьбу. Если же она идет от равнины Марса (тыльной стороны ладони ближе к запястью) – это сулит бурную и полную страстей жизнь. Если линия Судьбы начинается между холмами Луны и Венеры (практически по центру ладони от запястья) и тянется прямо до среднего пальца, то на правой руке это предвещает долгую, спокойную и счастливую жизнь, а на левой – желание таковой.

## ***Как узнать о возможных болезнях по линии Здоровья***

Первостепенное значение для определения самочувствия человека имеет **генетическая линия** или **линия Здоровья**. Она расположена на самом краю ладони и проходит строго вертикально. Линия Здоровья указывает на состояние органов пищеварения, печени и почек, способность к общению и самовыражению.

Если линия отсутствует, можете считать себя очень здоровым человеком. Потому что задача линии Здоровья – предупредить человека о возможных проблемах.

Глубоко врезанная прямая линия Здоровья говорит о слабом иммунитете и хроническом переутомлении.

Если она приобретает извилистую форму, это сигнал заболевания мочеполовой системы.

Если линия Здоровья разрывается, это свидетельствует о плохой работе печени.

Линия Здоровья в виде штрихов предупреждает о нарушениях в работе желудка.

Наклонная черта на ней говорит о появлении болезни, которая поддается лечению.

Островок на линии Здоровья – свидетельство хронических заболеваний внутренних органов, звезда – возможных трудностей с деторождением, а точки – нервных заболеваний.

Если генетическая линия состоит из цепочек, то у вас наверняка есть нарушения дыхательных путей.

А вот треугольник на линии – хороший знак. Он говорит о том, что вы в состоянии решить все серьезные проблемы со здоровьем.

### **Это интересно!**

По определенным линиям руки нередко можно выяснить, являетесь ли вы долгожителем, или же страдаете пороками сердца, или же у вас слабый иммунитет.

Признаки долгожителя по ладоням:

- длинная, сильная линия Жизни;
- линия Марса идет параллельно линии Жизни;
- три сильных Браслета на запястьях без разрывов;
- ясная, открытая ладонь без множества второстепенных линий

указывает на крепкую нервную систему.

### **Признаки болезни сердца по линиям ладони:**

- крест на линии Сердца означает проблемы с сердцем, а крест на линии Жизни – сложную хирургическую операцию;
- линия Здоровья касается линии Жизни, после чего линия Жизни становится тоньше – это тоже признак сердечно-сосудистого заболевания, часто наследственного;
- небольшой участок тонких бороздок в центре ладони говорит о проблемах с пищеварением;
- тонкая решетка на самом краю ладони – знак ревматизма.

### **Признаки слабого иммунитета по линиям ладони:**

- разорванная или состоящая из кусочков линия Жизни – знак очень слабого здоровья;
- аллергия на лекарства отмечается горизонтальной линией, пересекающей холм Луны;

- островки на линии Жизни указывают на пониженную сопротивляемость заболеваниям;
- крест между указательным и средним пальцами свидетельствуют о возможном бесплодии;
- когда верхний Браслет на запястье изогнут в виде арки к ладони и на середине линии Жизни виден большой ромб, возможны гинекологические заболевания.

## Как узнать о состоянии здоровья по пальцам

При самостоятельном диагностировании заболеваний своего организма обратите внимание не только на ладони, но и на пальцы. Они также являются прекрасным индикатором здоровья.

Если у вас часто немеют мизинцы, то, скорее всего, это связано с нарушениями сердечно-сосудистой системы.

Периодический зуд боковой поверхности указательного пальца правой руки предупреждает о проблемах, возникших в работе толстой кишки. А загрубевшая кожа на его тыльной поверхности нередко свидетельствует о неполадках желчного пузыря.

Если кончики пальцев приобрели пурпурный цвет, надо заняться пищеварительной системой.

Темно-красный с лиловым оттенком цвет кончиков пальцев говорит о неполадках в работе почек или печени.

Красные узелки между пальцами могут появляться при заболеваниях щитовидной железы.

По пальцам можно судить о напряжениях и стрессах, сопровождающих человека постоянно.

Тонкие вертикальные линии на третьих фалангах (у основания ладони) могут предупреждать о хронической усталости и необходимости отдохнуть. Даже если вы просто выпитесь ночью, это сразу отразится на этих линиях.

Гораздо более серьезную информацию несут тонкие горизонтальные линии на первых фалангах (кончиках пальцев). Они показывают долгие периоды напряжения и стресса и исчезают не так скоро. А если нервное истощение достигает предела, то горизонтальные линии могут спускаться на другие фаланги.

Многое о здоровье может рассказать **состояние суставов пальцев**.

Слишком гибкие или, наоборот, плохо гнущиеся суставы пальцев указывают на возможные проблемы в работе желчного пузыря и печени.

Хруст в суставах кистей говорит о недостатке кальция в организме.

**Деформация суставов** свидетельствует о начинающемся артрите или артрозе.

Если суставы начали опухать, отекать, появилась краснота – это явный признак полиартрита. В таком случае не стоит откладывать поход к специалисту. А боль между второй и третьей фалангами безымянного и указательного пальцев предупреждает о возможной проблеме с коленными суставами.

В любом случае, если вы заметили какие-то отклонения в состоянии своих пальцев или суставов, не пренебрегайте сигналами организма о помощи.

## Диагностика заболеваний по волосам

### Что нужно знать о волосах

Слышали ли вы о том, что волосы помогают нам получать энергию? Между тем, в восточной медицине считается, что именно макушка, то место, откуда растут волосы, является главным центром приема энергии. Поэтому любые процедуры с волосами (окраска, стрижка, укладка) могут влиять на приток энергии. А чем больше ее поступит, тем успешнее и сильнее будет человек.

Волосы не только помогают принимать энергию, они первыми реагируют на ее нехватку. Вот почему, взглянув на волосы, мы можем судить об отклонениях в организме. И не только судить, а зная нужные дни для ухода за волосами, еще и лечить свой организм.

### Строение волос

Волосы имеются почти на всей поверхности кожи. Выделяют три вида волос: длинные (волосы головы, бороды, усов и др.), щетинистые (брови, ресницы и др.) и пушковые, располагающиеся на большинстве участков кожного покрова (6–25 %).

Волос состоит из *стержня* и *корня*. Основную часть стержня образует корковое вещество, содержащее пигмент, от которого зависит цвет волос. Наружный слой стержня представлен роговыми чешуйками, от плотности прилегания которых друг к другу зависит здоровый вид волос.

В результате воздействия неблагоприятных факторов в первую очередь страдает именно этот слой. Корневая часть волоса расположена в *волосных фолликулах*, количество которых у каждого человека генетически запрограммировано. На конце корня образуется расширение – *волосная луковица*. Из нее и происходит рост волос. Она защищается наружным и внутренним *корневым влагалищем*. В центре ее эпителиальная ткань образует *волосной сосочек*. Через него к волосам поступают основные питательные вещества. В месте перехода корня волоса в стержень образуется углубление – *волосная воронка*, в которую открываются протоки *сальных желез*. Их деятельность регулируется нервной и эндокринной системами. Сальные железы поддерживают мягкость и эластичность волос и определяют их жирность или сухость. Несколько глубже желез в коже лежит *мышца*, поднимающая волосы и отвечающая за их объем.

### Состав волос

Химический состав волос очень сложен. В него входит лишь 3 % *воды*, а остальные 97 % образует *белок-кератин*, представленный витаминами и микроэлементами. Всего в волосах насчитывается до 40 веществ: *марганец, медь, натрий, свинец, титан, никель, бром, хлор, ртуть, серебро* и др. Именно поэтому здоровые волосы являются очень упругими. По прочности они могут сравниться с алюминием и выдержать нагрузку от 100 до 200 г. Однако состав волос может варьироваться. Как показали ученые, в волосах постоянно думающего человека преобладают цинк и медь. В темных волосах больше марганца, свинца, титана, меди и серебра. В седых же волосах содержится лишь никель.

Развитие и рост волос в первую очередь связаны со вторичными половыми признаками. Их появление происходит во время полового созревания и является показателем нормальной

работы организма. За день волосы на голове отрастают примерно на 30–40 мм. Если их вообще не обрезать, то в течение всей жизни их общая длина составит 700 км!

### **Это интересно!**

Известно, что быстрее всего волосы растут:

- на голове, в бороде и под мышками;
- в молодом возрасте;
- в первой половине дня и вечером, весной и летом.

Ежедневно каждый человек теряет определенное количество волос. У людей в среднем возрасте нормальным считается выпадение 40–50 волос, тогда как в пожилом – до 100–120. Продолжительность жизни волос на голове у мужчин, как правило, составляет около трех лет, тогда как у женщин – до 10 лет. А вот жизнь ресниц и бровей не зависит от пола и возраста, и она гораздо короче – всего лишь 3–4 месяца, а пушковых волос – 7–10 месяцев.

## **Что волосы расскажут о состоянии здоровья**

Здорового человека всегда можно распознать по блестящим, красивым волосам. Ведь интенсивно растущие волосы, прежде всего, свидетельствуют о хорошем обмене веществ. Наши волосы – словно зеркало, в котором отражается работа всех систем организма. Первое недомогание сразу откладывает свой отпечаток на состояние прически.

### ***О чем говорят разные типы волос***

Дерматологи различают три типа волос – нормальные, жирные и сухие.

**Нормальные волосы** – шелковистые на ощупь, блестящие, умеренно вьющиеся. Они всегда вызывают восхищенные взгляды и являются подтверждением крепкого здоровья.

**Жирные волосы** имеют неприглядный вид уже через пару дней. Они быстро становятся грязными, сальными, склеенными, покрываются перхотью. Причинами жирности волос может являться как наследственность, так и неправильное питание и уход, неполадки в работе желудочно-кишечного тракта и эндокринной системе.

**Сухие волосы** – тусклые, легко электризуются, раздваиваются на кончиках. Подобное состояние может быть следствием генетической предрасположенности или неправильного ухода, а также нарушения функций щитовидной железы, нервной системы, недостатка в организме витаминов.

### ***Как узнать о предрасположенности к болезням по цвету волос***

Цветовой оттенок волос на голове у людей варьируется до тридцати различных комбинаций. Он продиктован генами и зависит от содержания в них различных пигментов (белковых веществ). Для рыжеволосых характерно преобладание *родокератина*, для черноволосых – *меланокератина*, а у блондинов и шатенов отмечается смесь *мелано-* и *лейкокератина*.

### **Это интересно!**

Современным ученым удалось доказать, что количество волос на голове напрямую связано с их природным цветом. Так, у рыжих на голове насчитывается около 80 тысяч волос, у брюнетов примерно 102 тысячи и больше всего у блондинов – до 140 тысяч.

Начиная с древних цивилизаций, люди использовали самые разнообразные красители, в результате чего волосы приобретали иногда отсутствующий в биологии человека цвет.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.