

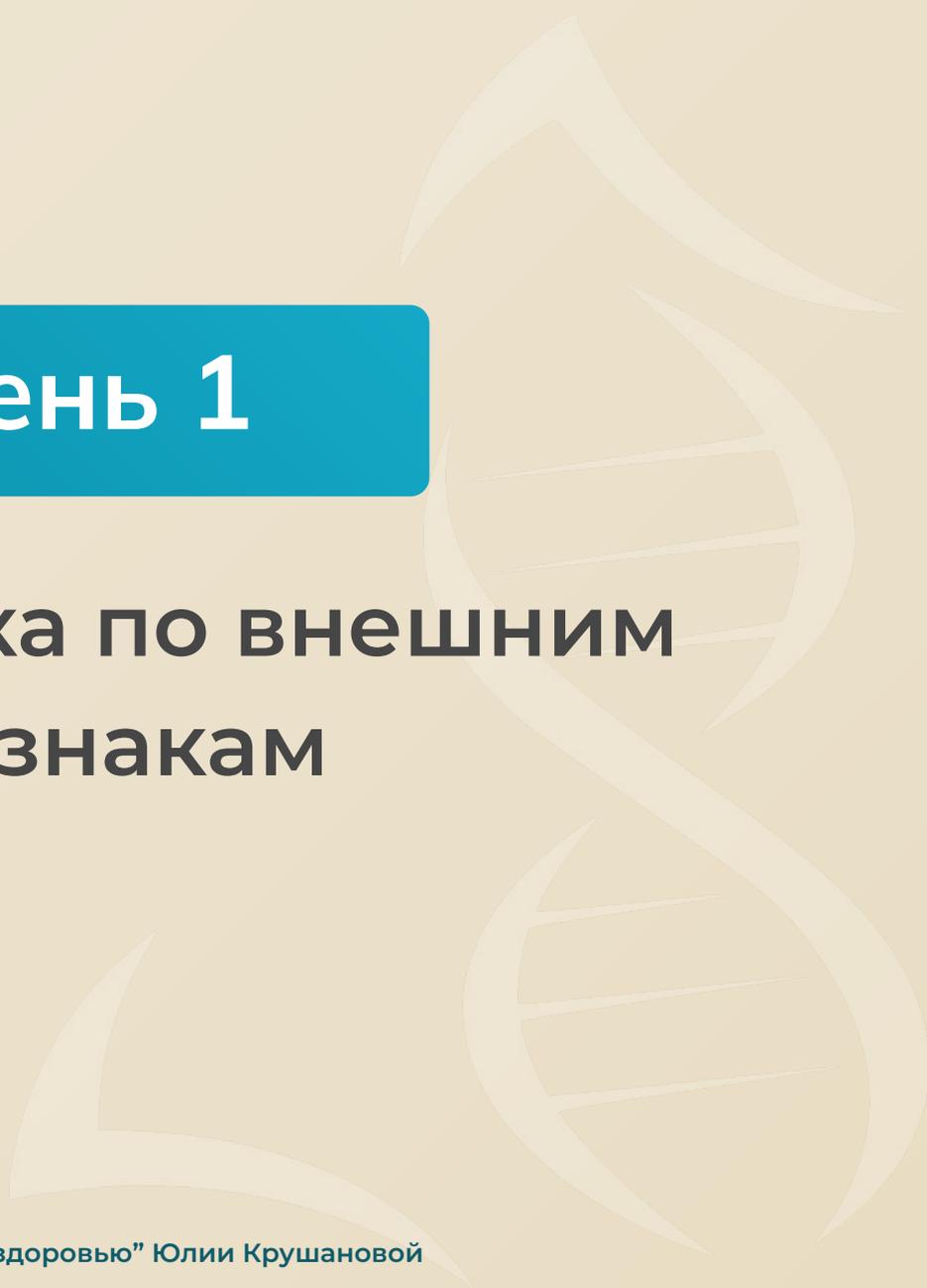
3 Шага к здоровью

БЕСПЛАТНЫЙ
3-дневный марафон



Юлия
Крушанова

Марафон “3 шага к здоровью” Юлии Крушановой
@julia_krushanova



День 1

Диагностика по внешним признакам

План урока:

- самодиагностика: как оценить самочувствие по внешнему виду и анализам, как регулировать самочувствие;
- как понять, к каким специалистам обращаться и чего ожидать;
- как выявить и устранить дефициты в организме

Профилактика здоровья, а также
качество жизни — это всё в руках
человека!



Юлия
Крушанова

Марафон “3 шага к здоровью” Юлии Крушановой
@julia_krushanova

Состояние ногтей и дефициты

На всех ногтях обязательно должны быть лунки.

Отсутствие лунки на одном из ногтей, например, на безымянном пальце или мизинце, указывает на дефицит внутриклеточного уровня витамина B12 и йода.

Необходимо проверить анализы: гомоцистеин, метаболиты эстрогена в моче и пр.



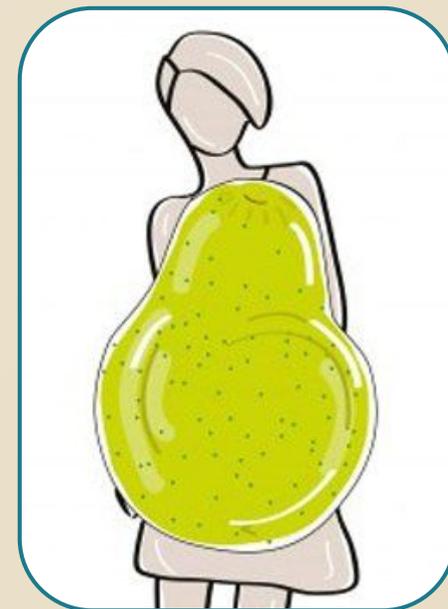
Состояние ногтей и дефициты

Отсутствие лунок на ногтях при **дефиците йода** — это только часть видимых последствий.

Например, субклинический гипотиреоз, сниженный обмен веществ, невозможность смещения веса в сторону похудения или набора.

Дефицит В12 приводит к таким проявлениям, как недостаточность второй фазы детоксикации печени.

Это проявляется в виде эндометриоза, фиброзно-кистозной мастопатии, эстроген-зависимых миом, набор веса по типу Груша, В12-зависимые анемии.



Состояние ногтей и дефициты

Белые пятна на ногтях свидетельствуют о дефиците цинка или кальция, либо цинка и кальция.

Если ногти становятся ломкими или легко ломаются при прикосновении – это признак железodefицитной анемии и дефицита белка.



Состояние ногтей и анемия

Признаки железодефицитной анемии:

- очень светлые ногти, ногтевое ложе слегка розового или бледно-розового цвета
- ногти выглядят как барабанные палочки — верхние фаланги пальцев увеличены (синдром «барабанных палочек»)
- вогнутые, ложкаобразные ногти



Состояние ногтей и печень

Если ногти желтоватые и это хорошо видно при дневном свете по отросшему краю, то существуют проблемы с печенью.

Это может быть **метаболический синдром, инсулинорезистентность, сахарный диабет 2 типа**, которые приводит к жировой дистрофии печени, поражению гепатоцитов в печени, нарушению или повреждению функции желчного пузыря, нарушению оттока желчи, некачественному составу желчи, спазмам сфинктеров, через которые сбрасывается желчь.

Нужно посмотреть на свое лицо и убедиться, что белки ваших глаз чисто белые.



Признаки поражения печени:

- пигментные пятна на верхних и нижних веках, скулах и в области висков
- появление крупных и множества мелких пятен – милиумов (белые прыщички без воспаления с белым содержимым внутри)
- желтоватые ногти



О чем еще расскажет состояние ногтей

Если **через ногтевое ложе** **виден синеватый оттенок**, это свидетельствует о **недостатке кислорода**. Белки глаз также могут иметь синеватый оттенок.



Следует проверить на наличие железodefицитной, фолиеводефицитной, в12-дефицитной анемии или элементарного дефицита витамина С.



При **анемии**, вызванной **дефицитом витамина С**, под **ногтями** (в местах прикрепления ногтевого ложа к коже) могут быть **видны темные полосы в виде засохших сгустков крови и заусенец**. Также у таких людей будут видны **красно-синие кровеносные сосуды на внутренней стороне лодыжки**.



О чем еще расскажет состояние ногтей

Недостаток кислорода поначалу может привести к тому, что кончики пальцев с внутренней стороны станут красными или бордовыми.



Если **расщепляются кончики ногтей вдоль** – это указывают на дефицит стероидных гормонов, таких как эстрогены, прогестерон, ДГЭА, также может быть дефицит кортизола.



Если **ногти истыканные как будто иголкой**, так называемый **синдром «наперстка»** — это свидетельствует о наличии в организме аутоиммунных процессов (аутоиммунный тиреоидит, псориаз, ревматоидный артрит, сахарный диабет 2 типа)



О чем еще расскажет состояние ногтей

Ногти с красной лункой могут быть при аутоиммунных заболеваниях.

Ногти округлые и сильно выпуклые – в суставах и костной ткани происходит аутоиммунный процесс.

Ногти очень сухие и тусклые, кутикула сухая и постоянно повреждается — это может быть дефицит жирорастворимых витаминов (А, Е, Д), индекса Омега-3 (норма > 8%) и гипотиреоз (истинный или субклинический).



О чем еще расскажет состояние ногтей

Ногти ребристые, как граненый стакан, ребра идут вдоль — это свидетельствует о дефиците ключевых макро- и микроэлементов, в том числе дефиците белка, нарушении всасывания, снижении деятельности поджелудочной железы, низком качестве желчи и желчных кислот.

Следует обратить внимание на работу пищеварительного тракта!

Если ногти представляют собой поперечные продавленности или поперечные ямки, это может быть связано с сильной нагрузкой на иммунную систему (если не было травмы ногтя).



Волосы

Волосы — это структуры, получающие питание от корней, но по сути это неживая ткань, но по ним можно оценить здоровье нашего организма.

Волосы очень сухие, ломкие, с секущимися кончиками — следует обратить внимание на работу желчного пузыря, достаточности жирорастворимых витаминов и Омега-3 жирных кислот.

Если раньше волосы вились, а потом перестали — это указывает на дефицит серосодержащих аминокислот, в частности цистеина, входящего в структуру волоса.



Кожа

Если у женщин над верхней губой, на подбородке, вокруг соска на коже появляются лишние волосы, и активнее растут волосы на голени — это указывает на нарушение превращения тестостерона и других андрогенных гормонов в женские гормоны эстрогены.

Либо женщина также находится в состоянии сильного стресса (психоэмоционального или физического) следует обратить внимание на стероидогенез, выработку кортизола и поддержку ДГЭА, так как в первую очередь идет кража сначала прогестерона, а затем эстрогенов.



О чем еще расскажет состояние кожи

Признаки развития инсулинорезистентности, метаболического синдрома или сахарного диабета 2 типа:

- темный акантоз на шее, под мышками, в области локтей, под коленями, в паховой области
- папилломы, висячие родинки в тех же местах и под грудью



Синяки под глазами

Синяки могут быть разного цвета, с припухлостью или без нее.

- **Истощение надпочечников** — **фиолетово-коричневые** и землистый цвет лица.
- Связан с **нарушением функции печени** — **темно-коричневый**, а кожа сверху имеет желтоватый цвет.
- **Красно-фиолетовые** синяки — **перегрузка организма аммиаком**, и может быть запах аммиака от пота, тела, мочи.
- **Синие** синяки — **железодефицитная анемия**, также белесыми будут нижнее веко, десны и язык.



**Даже ориентируясь на эти признаки,
вы начнете внимательно оценивать
свое состояние и состояние своих
близких**