

# Salute: Ecco le 5 spie del nostro corpo

## Lingua, Unghie, Capelli e Mani

Data: Invalid Date | Autore: Redazione

---



L'osservazione dei segnali che il nostro corpo ci invia attraverso l'aspetto di alcune delle sue parti, come pelle, unghie, capelli, mani e lingua, potrebbe aiutarci a identificare la presenza di una patologia in corso, sia essa rappresentata da una carenza nutrizionale risolvibile o da una situazione di maggiore gravità. La pelle, in particolare, è in grado di [tradurre](#) in messaggi visibili i segnali che il corpo ci invia dall'interno. Impariamo a non sottovalutarli.

### Unghie

È possibile determinare dall'osservazione dell'aspetto delle [unghie](#) se nel nostro organismo qualcosa non sta funzionando alla perfezione. Ad esempio, le striature verticali sulle unghie possono essere il segnale di carenze nutrizionali, o di uno scarso apporto di ferro. Le striature in orizzontale potrebbero invece indicare che non stiamo assumendo una quantità sufficiente di calcio, di vitamine del gruppo B o di vitamina A. Che dire invece delle unghie molto pallide? In questo caso esse possono rappresentare un segnale di anemia, oppure di problemi a livello dei reni o del fegato.

### Lingua

L'aspetto della nostra lingua è legato in maniera particolare alla condizione del nostro cuore ed al funzionamento del nostro stomaco, secondo quanto affermato da parte di Noboru B. Muramoto, autore del libro "Il medico di se stesso – Manuale pratico di medicina orientale". Una lingua sana dovrebbe essere di colore rosa e presentare una superficie ruvida con piccoli peduncoli. La presenza

di macchie o afte potrebbe indicare problemi allo stomaco. È inoltre importante valutare il colore della propria lingua. Se è pallida, si potrebbe essere in presenza di uno stato di anemia. Il colore bianco potrebbe indicare un'infezione in corso o la presenza di una gastrite o di un'ulcera gastrica, oppure di una condizione di stress. Essa potrebbe presentare un colore scuro, marrone o nero, a causa del fumo, per via di una infezione batterica o di una gastrite. Il colore giallo potrebbe indicare problemi a livello del fegato. La lingua secca potrebbe essere legata a disidratazione, diabete o disturbi renali, mentre la lingua a carta geografica potrebbe denotare uno stato allergico.

## Capelli

Secondo gli esperti dell'Università degli Studi di Napoli Federico II, i nostri capelli, al pari delle unghie, possono essere considerati come una delle spie della presenza di una malattia che interessa il nostro organismo. Per quanto riguarda la diagnosi delle malattie sistemiche, la caduta dei capelli in molti casi potrebbe rappresentarne un segno clinico. La caduta dei capelli o la fragilità che porta i capelli a spezzarsi può indicare il segnale della presenza di carenze di vitamine, minerali o amminoacidi. All'alopecia sono associate malattie sistemiche come polmonite, ipertiroidismo, meningite, diabete mellito, influenza e pancreatite. **Mani**

Secondo la medicina orientale, le mani rappresentano una parte del corpo molto importante da osservare al fine di determinare l'eventuale presenza di malattie. Se le dita sono lunghe e sottili ed il palmo si presenta esile, ciò potrebbe essere segno di una costituzione debole e di una salute delicata. Le vene presenti sul dorso della mano non dovrebbero essere visibili e se risultano sporgenti ciò dovrebbe essere un segnale indicante la necessità di bere di meno. Una pelle troppo spessa potrebbe indicare come l'individuo stia mangiando in modo poco equilibrato, ad esempio con abbondanza di sale o eccesso di proteine animali.

## Pelle

La pelle rappresenta l'organo esteso del nostro corpo e attraverso di essa possono essere identificati alcuni segnali relativi allo stato di salute dell'organismo. Ad esempio, la presenza di chiazze violacee può indicare una carenza di vitamina C o perdite a livello dei vasi sanguigni sottopelle. Il pallore può indicare anemia o una grave carenza di ferro nel sangue. Alcune tipologie di prurito o di arrossamento potrebbero rappresentare un segnale di stress. La presenza di un colorito giallastro o tendente all'arancio, soprattutto a livello dei piedi o dei palmi delle mani, può essere un segnale di ipotiroidismo. [Per approfondimenti](#)