

Barva vašich nehtů je klíčová. Poznáte podle ní infarkt nebo špatná játra

aazdravi.cz/barva-vasich-nehtu-je-klicova-poznate-podle-ni-infarkt-nebo-spatna-jatra

Tereza Holubová

10. 2. 2023



Mnoho lidí vás bude posuzovat podle toho, jaké máte na nohou boty a jak máte upravené nehty. Říká se, že se podle toho dá hodně soudit o charakteru a životních postojích daného člověka. Z toho, jak vypadají vaše nehty, se toho dá opravdu hodně vyčíst – hlavně tedy otázky týkající se zdraví vašeho organismu.

Nehty jako indikátor problémů

Nehty mají být růžové s lehkým bílým obloučkem či půlměsíčkem naspodu nehtu. Onen bílý srpeček uvidíte hlavně na palcích, často je lépe vidět na nehtech u nohou. Samotné zdravé nehty jsou pak pevné, nelámou se a netřepí.

Pokud se nehty zbarví do jiného odstínu nebo mají nevalnou kvalitu může to znamenat nějaký problém, který se vyskytl ve vašem těle.

Žlutá značí problém s játry

Jestliže se vaše nehty zbarvily do žluté barvy a přidaly se k tomu změny i v jiných částech těla, typicky na bělmech, pak máte téměř jistě potíže s játry – nejčastěji se tento problém objevuje u alkoholiků či starších lidí, kterým se játra zanáší nečistotami a nezvládají plně fungovat.

Žlutá nehtová lůžka se také zcela samozřejmě objevují u kuřáků.

Modré nehty?

I taková barva se může objevit. Jestliže nejde jen o aktuální prochladnutí, když jste přišli v mrazech zvenku, pak byste měli takový problém rozhodně řešit – tělo nemá dostatek kyslíku a nezvládá prokrvovat konečky prstů. Je to způsobeno buď srdečním, nebo plicním onemocněním.



Foto: Shutterstock

Rudnoucí nehty

Podobně mohou problémy v kardiovaskulárním systému naznačit i zarudlé nehty. Ideální barva je zkrátka slonovinová kost až lehce růžová, pokud vám nehty ztmavnou do červené, je důležité hledat v těle důvod, proč se tak stalo.

Hnědé nehty?

Stejně jako zažloutlé i zahrnědlé nehty nejčastěji ukazují na problémy s plísní, které se zvláště u nehtů na nohou poměrně těžko odstraňují. A čím dříve s tím začnete, tím lépe pro vaše budoucí já.

Zahrnědlé nehty však také mohou znamenat potíže s ledvinami – pokud ledviny nestíhají vyplavovat toxiny, mohou se vám usazovat právě například v nehtech a tím je nehezky zabarvovat.

Při dlouhodobějších problémech navštivte lékaře

Jestliže jste si všimli jiného zabarvení nehtů či změny kvality, není třeba se hned děsit. Barvu i kvalitu nehtů může ovlivnit třeba i to, co jste v tomto týdnu snědli. Především kvalita nehtů se pak mění i u žen v těhotenství či menopauze; samostatnou otázkou jsou pak často barvené nehty, které při užívání nekvalitních laků trpí.

Nicméně pokud jste změnu zaznamenali a přetrvává více dnů či dokonce týdnů nebo měsíce, nebojte se konzultovat tuto otázku se svým lékařem.

Foto: Shutterstock

Nenechte si ujít