القسم الثاني :
علاقة الألوان بصحتك وجمالك وطعامك

ماذا تقول الألوان عن صحتك؟ (10)

الاضطرابات الصحية، التي تصيب أجسامنا من الداخل تظهر في كثير من الأحيان على شكل تغيرات في لون الجلد، العينين، اللسان وغير ذلك هناك أطباء يكفيهم النظر إلى لون لسان المريض أو عينيه أو جلده ليعرفوا علته والواقع أن التغيرات اللونية التي تظهر علينا ليست إلا انعكاس لما يدور بداخل الجسم وتعتبر الكبد أكثر الأعضاء الداخلية تعرضاً للإضطربات فهي مسؤولة عن تحويل المواد التي تمر بها أو التخلص منها ما يجعل منها مصنعاً كيميائياً فعليا غير أن الكبد ليست العضو الوحيد الذي تتم ترجمة اضطراباته على شكل تغيرات في ألوان أعضائنا الخارجية، فالقلب والرئتان أيضاً ترسل إشارات ملونة عندما تتعرض للاضطرابات وليس الجلد الوحيد الذي تنعكس عليه هذه الإشارات بل هناك الأظفار والأغشية المخاطية والعينان واللسان، وحتى الفضلات التي نخرجها من أجسامنا كلها يمكن أن تتغير ألوانها عند إصابتنا ببعض الأمراض.

ومن هنا كان ضرورة الانتباه إلى الإشارات اللونية التي تظهر علينا ومحاولة فهمها.

1-الجلد:

اللون الأصفر: عندما يصبح لون الجلد أصفر فهذا مؤشر على مرض الكبد. فهولم يعد قادراً على استخراج مادة «بيليروبين» الصفراء من الدم وتحويلها والتخلص منها بعد ذلك عن طريق المرارة أو الصفراء وتكون النتيجة بقاء هذه المادة في الدم وتلون الجلد باللون الأصفر الذي يميز مرض اليرقان.

اللون الأبيض: يفقد الوجه لونه المعتاد ويصبح أبيض فجأة قبل الإصابة بتوعك أو عند تدني مستوى سكر الدم ويعود سبب ذلك إلى تضييق مؤقت في الأوعية الدموية كذلك قد يعكس الابيضاض غير الطبيعي والمتواصل في البشرة إصابة بفقر الدم.

(10) مجلة زهرة الخليج – العدد (1343) – السبت 2004/12/18م.

اللون الأحمر: إحمرار الجلد ينتج عادة عن التعرض الطويل لأشعة الشمس وغني عن الذكر أنه يحدث أيضاً تحت تأثير الانفعالات الشديدة مثل الغضب الشديد أو الحياء والخجل.

اللون الأزرق: تترك الضربات أو السقطات على جلدنا بقعاً زرقاء تدوم بضعة أيام ثم يتحول لونها تدريجياً إلى الأصفر قبل أن يختفي. إن تغيير الألوان هذا يترجم الاختصاص التدريجي للدم الذي خرج من الأوعية الشعرية المجاورة للمنطقة المصابة.

2-العينان:

اللون الأصفر: عندما يميل بياض العين إلى الاصفرار فهذا يدل على أن الكبد لا تقوم بوظيفتها كما يجب فاللون الأصفر كما ذكرنا بالنسبة إلى الجلد هو مؤشر للإصابة باليرقان.

اللون الأحمر: يشير الأحمر في العينين في معظم الأحيان إلى إصابة بالتهاب في الملتحمة أو الرمد. وقد يكون ذلك ناتجاً عن عدوى أو عن تحسس تجاه مادة ما (غبار الطلع، العدسات اللاصقة، مستحضرات التجميل).

3-الأظفار:

اللون الزهري: إن اللون الزهري المتسق على الأظافر بأكملها هو دليل صحة جيدة.

اللون الأسود: إنه التطور الطبيعي للصدمات أو الضربات وانسكاب الدم الناتج عنها (مثلما يحصل عند انحشار إصبع في الباب). ويزول هذا اللون تدريجياً مع صعود الجزء المسود في الظفر في اتجاه الأعلى على إيقاع النمو الطبيعي للظفر.

اللون الأبيض: عندما تزيد سماكة الظفر وينتشر على سطحه ما يشبه الثقوب الصغيرة ويصبح لونه أبيض فربما كان ذلك مؤشراً للإصابة بالصدفية وهو مرض يصيب الجلد عادة وإذا كان الظفر هشاً سهل القضم فربما يكون ذلك ناتجاً عن إصابة بالفطريات.

اللون الأزرق: في لون الأظفار يعكس نقص الأوكسجين في الدم يحدث ذلك عادة في حالات القصور النفسي أو في بعض حالات الاضطرابات القلبية.

4-الشفتان:

اللون الأزرق: تصبح الشفتان زرقاوين عند الشعور بالبرد، ويحدث ذلك عادة عند الخروج من مياه البحر الباردة، بعد السباحة ويكفي الركض قليلاً على الشاطئ حتى تستعيد الشفتان لونهما الطبيعي. أما إذا كان لون الشفتين يميل إلى الأزرق أو البنفسجي من دون التعرض للبرد، فإن ذلك يعكس نقص الأوكسجين في الدم، أو قصوراً في جهاز التنفس.

5-اللسان:

اللون الأبيض: يكون أبيضا من اللسان ناتجاً عادة عن الجفاف إما لأننا ننام وفمنا مفتوح (بسبب إصابتنا بالزكام مثلاً) وإما نتيجة عسر الهضم كذلك يمكن أن يصبح اللسان أبيض اللون نتيجة تناولنا أدوية تخفف الإفرازات اللعابية مثل مضادات الاكتئاب وتظهر أحياناً ترسبات بيضاء على اللسان تسببها الفطريات وهي مألوفة لدى الأطفال أو بعد تناول بعض المضادات الحيوية.

اللون الأحمر: إذا كان اللون الأحمر قانياً ومنقطاً بنقاط صغيرة أغمق لوناً فيكون إشارة إلى الإصابة بالحمى القرمزية.

اللون الأصفر: ظهور «حفر» صغيرة يميل لونها إلى الأصفر على اللسان تشير إلى الإصابة بالقلاع وهي غالباً ما تختفي من تلقاء نفسها أما إذا كانت هذه الحفر على شكل تقرحات مؤلمة ذات قاعدة صلبة فيجب استشارة الطبيب بشأنها.