

لون أظافرك يكشف حالتك الصحية والنفسية

على الرغم من صغر حجمها وضآلتها - تعتبر الأظافر مؤشراً مهماً على صحة الإنسان، وما إذا كان الجسم يعاني من نقص في الفيتامينات يحتاج معها إلى نظام غذائي جديد يشمل أنواعاً معينة من الأطعمة التي تحتوي على عناصر حيوية وضرورية لبناء أظافر صحية وقوية تنعكس على الصحة العامة، وباعتبار أنها، أي الأظافر تحتوي بصفة رئيسية على الكيراتين وهو نفس البروتين الموجود في الشعر والبشرة، فإن أي نظام غذائي يستهدف تحسين صحتها ينعكس بشكل مباشر وإيجابي عليهما ومشاكل الأظافر كثيرة نذكر منها اللينة والمتشقة والضعيفة التي يسهل كسرها والمطاطية وغيرها، ويؤكد الأطباء على علاقة هذه العلامات بالصحة العامة بالقول إن هذه العلامات التي تظهر على الأظافر تشير إلى وجود خلل ما بصحة الجسم ككل، عندما تظهر عليها بعض البقع البيضاء فهذا يشير إلى نقص في عنصر الزنك، أو إلى تعرض الأظافر لضربة شمس أو إصابة قوية، كما قد يكون هناك اصفرار أو زيادة في سمك سطح الظفر، دلالة على الإصابة بمرض ما، أو ناتجا عن تعاطي أدوية معينة، أما عندما تتسم الأظافر بانحناءات غير طبيعية، فهذا يعني وجود مرض ما بالجسم أو أنه يعاني من نقص حاد في الحديد بينما تشير الخطوط الأفقية إلى وجود مشكلة في النظام الغذائي أو إجهاد عام والخطوط البيضاء إلى نقص في الكالسيوم مما يؤكد على أهمية التغذية في صحة الأظافر.

لذلك وللحصول على أظافر قوية وصحية، ينصح الخبراء بتعزيز النظام الغذائي اليومي بمجموعة إضافية من العناصر التالية:

البروتين: يجب الحرص على تناول 50 جراماً من اللحم الأحمر أو الصويا أو السمك أو البيض مع تناول كوب من الحليب يومياً للحصول على الكالسيوم والبروتين في الوقت ذاته.

الحبوب: ضرورة للحصول على فيتامين (هـ) وفيتامين (ب) المركب إلى جانب السليكا والمعادن، وكلها تتوفر في الأرز الأسمر والخبز الأسمر والشوفان.

الحديد: يتوفر في الفاكهة والخضراوات الطازجة خاصة الجزر والسبانخ والجرجير والتوت والبطاطا. ويؤكد الخبراء على ضرورة الاهتمام بعنصر الحديد على وجه الخصوص إذا كانت أظافرك صفراء أو باهتة لأن ذلك يشير إشارة واضحة إلى أن الشخص يعاني من فقر في الدم يجب أيضاً تناول أطعمة تحتوي على فيتامين (أ) إذا كانت الأظافر جافة وتتكسر بسهولة.

ومن أهم إرشادات العناية بالأظافر:

1- ضرورة حماية الأظافر بارتداء قفازات مطاطية مبطنة بالقطن عند القيام بأي نوع من أنواع التنظيف المنزلي، وبخاصة عند استعمال مواد كيميائية.

2- كل مساء وقبل النوم، تدليك الأظافر والمنطقة الجلدية المحيطة بها بزيت مرطب وإذا لم يتوفر عليك بزيت اللوز أو زيت الزيتون.

3- كل أسبوع أو عشرة أيام، نقع الأظافر في إناء به ماء دافئ ونصف ليمونة لتقوية الأظافر وإزالة البقع التي علفت بها خلال الأسبوع وأيضاً للمساعدة على امتصاص العناصر الغذائية، بعد ذلك تجفف الأظافر وتوضع في وعاء به حليب فاتر كامل الدسم يضاف إليه قليل من الأعشاب مثل الزعتر أو زيت مرطب لمدة عشر دقائق.

وأخيراً وليس آخراً - يحذر الأطباء، من الاستخدام المتزايد لطلاء الأظافر حتى لا تجهد الأظافر وتكتسب لونا أصفر يصعب التخلص منه، مع تجنب المبرد المعدني، والاستعاضة عنه بنوع مصنوع من ورق (الصنفرة).

