



***Руки – кладезь всевозможной информации:*** по ним, как по книге, можно узнать не только о прошлом и будущем человека, его наклонностях и характере, но и о состоянии его здоровья – стоит только внимательно к ним приглядеться.

**Красные ладони** свидетельствуют о токсическом поражении печени: возможен гепатит или гепатоз. Мраморный рисунок на ладонях говорит о неполадках в вегетативной нервной системе.

**Если кожа ладоней приобретает желтоватый оттенок**, то наверняка есть изменения в печени или желчном пузыре (гепатит, желчнокаменная болезнь, нарушения в желчных путях, холангит, холецистит).

**Коричневые пятна с тыльной стороны кисти** говорят не только о возрасте (нарушения в пигментной окраске кожи, характерные в основном для пожилых людей), но и означают, что у вас есть проблемы с желчным пузырем.

**Если кожа на кисти, и особенно на ладони, шелушится мелкими пластинками**, это может быть верным свидетельством недостатка витаминов А и D. Если же ладони шелушатся крупными пластинками, необходимо обратиться к дерматологу: на руках поселился грибок.

***Температура рук – барометр состояния***

**Холодные руки** – признак нарушения периферического кровообращения, организму недостает никотиновой кислоты. Следовательно, нужно позаботиться о том, чтобы пополнить ее запас с помощью витаминных препаратов или добавить в рацион продукты, содержащие эту кислоту в достатке: молочные продукты, мясо, рыбу, грибы, гречку, фасоль, капусту.

**Если ладони, наоборот, горят**, значит, печень не справляется с интоксикацией, вызванной отравлением лекарством, алкоголем, химическими веществами. Врачи называют их печеночными.

**Синдром "ползания мурашек" по ладони** говорит о том, что у человека проблемы с эндокринной системой.

**Влажные руки** также указывают на эндокринные неполадки – возможно, на гиперфункцию щитовидной железы. А сухость и бледность кожи на ладонях – на гипофункцию щитовидки (гипотиреоз).

**Пятна на кончиках пальцев** могут свидетельствовать о проблемах со здоровьем

**Если у человека часто немеют мизинцы**, ему следует обратиться к кардиологу – эти проблемы связаны с сердечно-сосудистой системой. А онемение больших пальцев свидетельствует о слабости дыхательной системы.

**Если на коже концевых фаланг пальцев появились глубокие продольные складки**, похожие на морщины, следует обратить внимание на эндокринную систему – возможно, у вас гипотиреоз либо сахарный диабет.

**Если кончики пальцев приобрели пурпурный цвет**, надо заняться пищеварительной системой. Темно-красный или даже лиловый – следует обратить внимание на почки и печень. Пятна на буграх Венеры (так хироманты называют возвышенные основания больших пальцев) – возможный признак того, что не все в порядке с половыми органами.

**Зуд боковой поверхности указательного пальца правой руки** свидетельствует о проблемах, возникших в работе толстой кишки. Шероховатость кожи на тыльной поверхности указательного пальца нередко указывает на неполадки с желчным пузырем.

**Хруст в суставах** – признак дефицита кальция

Немало интересных выводов можно сделать, **обратив внимание на состояние суставов.** Чересчур гибкие суставы (как и, наоборот, совсем не сгибающиеся) при общем сниженном тонусе мышц пальцев означают неполадки в работе печени и желчного пузыря.

**Хруст в суставах кистей** указывает на недостаток кальция в организме. Неправильной формы болезненные суставы пальцев – признак артроза. Чаще всего такие изменения возникают у людей, страдающих подагрой.

**Если суставы начали болезненно опухать и отекать, появилась краснота,** нужно срочно обратиться к врачу – это явное проявление полиартрита. А боль между второй и третьей фалангами безымянного и указательного пальца предупреждает о скором проявлении серьезного недуга в коленных суставах.

***По форме руки можно вычислить будущие недуги***

Издавна замечено: **чем шире ладонь, тем крепче здоровье.** Однако люди с широкими ладонями и короткими пальцами склонны к нарушениям в системе кровообращения, прежде всего к повышению кровяного давления.

**Узкие ладони с тонкими длинными пальцами и бледной кожей** обычно бывают у людей с тонкой нервной организацией, чутко реагирующих на резкие перепады температуры или атмосферного давления, смену часовых поясов, резкие звуки, эмоциональные перегрузки.

**У обладателей маленьких кистей** слишком восприимчивая вегетативная нервная система: их "фирменные" заболевания – бронхиальная астма, воспаление прямой кишки, гипотония.

**Люди с мясистыми ладонями** чаще всего имеют проблемы с кровообращением: у них снижен обмен веществ, возможна гипофункция щитовидной железы.

***Точка боли указывает на неполадки в конкретном органе***

Согласно китайской медицине, точка в самом центре ладони считается энергетическим центром всего организма. Если, резко нажимая на нее большим пальцем другой руки, ощущается пронзительная боль – это означает наличие серьезных проблем со здоровьем и указывает на необходимость всерьез заняться своим самочувствием.

**Болезненность**, появляющаяся при сжатии большим пальцем одной руки места у основания большого пальца другой с тыльной стороны кисти, а указательным – со стороны ладони, говорит о неполадках в сердце: скорее всего, это начало ишемической болезни.

На патологию в мочеполовой системе укажет сильная болезненность при сжатии бугорка между средним и безымянным пальцами. Если провести воображаемую линию от точки между мизинцем и безымянным пальцем к запястью, то нижняя треть этой линии на ладони (от запястья) соответствует зоне печени и желчного пузыря: боль, появившаяся здесь при нажатии, означает, что есть нарушения в работе этих органов.

Тэги: [как](#) , [по](#) , [человека](#) , [только](#) , [стоит](#) , [прошлом](#) , [его](#) , [ним](#) , [состоянии](#) , [наклонно](#)  
[стях](#) , [рактуре](#)  
, [будущем](#)  
, [внимательно](#)  
, [приглядеться](#)