

Wygląd języka a zdrowie - nalot, bolący i piekący język to może być objaw choroby!

Język jest bardzo ważnym wskaźnikiem zdrowia. Jest niemalże swoistym oknem do organów wewnętrznych. Zdrowy język powinien być gładki, jędrny i lekko wilgotny. Powinien mieć bladoczerwony kolor i być pokryty bardzo cienką białą warstewką. Niepokojące oznaki na języku to pęknięcia, brudy, nalot (żółty, gruby, biały, włochaty), linie, guzy czy czerwone plamki i rany.

Topograficzna mapa języka

Według tradycyjnej chińskiej medycyny ludowej zmiany w wyglądzie języka w poszczególnych częściach nie są kwestią przypadku. Mapa topograficzna języka obrazuje zależność pomiędzy określonymi częściami języka a organami wewnętrznymi. Według tej teorii zmiany zachodzące w strukturze mięszu języka, w tym zmiana koloru i obecność nalotu są odbiciem zaburzeń w pracy poszczególnych narządów wewnętrznych. Tak więc powierzchnia języka, jego kolor, naloty a także wielkość oraz wrażliwość kubków smakowych nie jest bez znaczenia.

Chińska medycyna dzieli język na pięć stref:

- **koniuszek** - ta części mówi o funkcjonowaniu takich narządów jak **serce** oraz **jelito cienkie**. Ponadto zaczerwienienie koniuszka języka czy też widoczne czerwone punkty w tym obszarze mogą wskazywać na wysoki poziom lęku i stresu. Objawy te mogą być również związane z zaburzeniami obsesyjno-kompulsywnymi, fobiami oraz celiakią;
- **za koniuszkiem** - analizując tę sferę języka możemy wnioskować o prawidłowości funkcjonowania **układu oddechowego oraz układu odpornościowego**. Zaczerwienienie lub czerwone punkty wskazują często na choroby typu zapalenie oskrzeli, gruźlica, zapalenie płuc lub rozedma;
- **centrum** - środkowa część języka wskazuje na pracę **układu pokarmowego**, w tym żołądka, śledziony i trzustki. Zaczerwienienie oraz żółtawa powłoka wskazują na schorzenia żołądkowo-przełykowe. Równocześnie mogą pojawić się objawy takie jak biegunka lub zaparcia;
- **prawa i lewa strona** - jest odzwierciedleniem pracy **wątroby**. Poszerzenie języka w taki sposób, że z obu stron widać ślady zębów, może oznaczać takie nieprawidłowości jak zapalenie wątroby, jej powiększenie lub stłuszczenie, co jest częstym skutkiem ubocznym cukrzycy. Odciski zębów wokół brzegów języka świadczą o niedoborach pokarmowych. Prawdopodobnie mogą wystąpić kłopoty z trawieniem czy częściowa niewydolność trzustki. Niebiesko-zielone lub fioletowe plamy w tej części języka, mogą być oznaką bardziej poważnego stanu, np. raka wątroby lub marskości wątroby;
- **tylna część języka** - nieprawidłowości występujące w tylnym rejonie języka mogą dużo mówić o na zaburzeniach **pracy nerek i pęcherza moczowego, układu hormonalnego i gruczołów płciowych**. Tak więc żółty, gruby nalot może wskazywać na infekcję pęcherza moczowego. Inne problemy mogą dotyczyć cewki moczowej (zapalenie cewki moczowej), niewydolności nerek lub kamieni nerkowych.

Wygląd powierzchni języka

Popękany język wskazuje za zbyt niski poziom płynów w komórkach i zbyt gęstą krew, co może świadczyć o zagrożeniu udarem czy zakrzepicą. Język z nieregularnymi jasnymi i czerwonymi polami (tzw. geograficzny), miejscami pozbawiony brodawek może wskazywać na zakażenia grzybicze jamy ustnej, awitaminozę czy też alergię. Występuje również u osób z bielactwem i łuszczycą. Głęboka bruzda pośrodku języka może być objawem zaburzenia układu pokarmowego, problemów trawiennych, nadkwasoty.

Kolor języka

Zdrowy język jest lekko lub średnio różowy.

Szkarłatna lub fioletowa barwa języka wskazuje na podwyższoną temperaturę ciała przez zapalenie lub infekcję, ale może być też skutkiem przekrwienia narządów organizmu lub niedoborów witamin. Jasnoczerwony język również mówi o wysokiej temperaturze ciała, jednak spowodowaną przez spożywanie zbyt ostrych potraw.

Czerwony kolor – środkowa część języka o czerwonej barwie pojawia się często u osób niewłaściwie się odżywiających, ze skłonnością do otyłości lub starających się zrzucić nadwagę. Intensywnie czerwony czubek języka wskazuje na chroniczny stres i może występować u ludzi znerwicowanych, cierpiących na bezsenność (jeśli dodatkowo język jest spuchnięty, może grozić choroba wieńcowa). Czerwone zabarwienie brzegów języka mówi o nieprawidłowej pracy wątroby.

Błady, a wręcz biały język może oznaczać zbyt niską temperaturę, niedokrwistość lub osłabione serce czy też zaburzenia układu odpornościowego.

Czarne zabarwienie języka (bez względu na umiejscowienie, chociaż często widać je u nasady) zawsze oznacza dysfunkcję nerek.

Nalot na języku

Język naturalnie jest pokryty cienką warstwą jasnego nalotu.

Biały nalot – zwiększona ilość białego nalotu może być oznaką przechłodzenia organizmu, występującego na skutek spowolnienia procesu przemiany materii (często pojawia się jesienią).

Nalot w szarym kolorze występuje przy chorobach infekcyjnych, którym towarzyszy gorączka. Szara barwa nalotu może też wskazywać na choroby przewodu pokarmowego, nadkwasotę czy choroby wątroby.

Brązowy odcień języka może występować u nałogowych palaczy. Jest to oznaka nieprawidłowości układu oddechowego, które skutkują niedotlenieniem organizmu.

Żółty nalot – może pojawiać się w okresie letnim (sygnalizuje przegrzanie organizmu) lub jeżeli pijemy za dużo kawy lub używamy w nadmiernej ilości ostrych przypraw. Ten kolor na języku może wskazywać również na chorobę wrzodową żołądka.

Zielonkawy, gruby nalot w strefie wątroby mówi o osłabieniu tego narządu. Dodatkowo mogą się też pojawić zgrubienia i krosty.

Zmiana odcienia z ciemnego na jaśniejszy występuje po chorobie i świadczy o powrocie do zdrowia.

Bolący i piekący język

Bólowi języka często towarzyszą niedobory pokarmowe - żelaza, witaminy B6 lub witaminy PP. Piekący język z kolei świadczy o tym, że w żołądku jest zbyt mało soków trawiennych. Ten objaw może występować równocześnie z dolegliwościami żołądkowymi.

Ponadto warto zaznaczyć, że przyjmowanie leków również może wpływać na wygląd języka. Sterydy sprawiają, że język staje się czerwony i obrzęknięty, a leki, które odwadniają powodują pojawienie się bruzd oraz wyglądu języka „polakierowanego”. Po środkach przeciwzapalnych i przeciwbólowych mogą pojawić się na nim czerwone punkty. Niektóre antybiotyki uszkodzają brodawki, co skutkuje brakiem smaku i apetytu.

Literatura:

Gillian McKeith, Jesteś tym co jesz, wyd. REBIS Sp. z o.o., Poznań 2016.

Author: Paulina Michalak

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/wyglad-jezyka-a-zdrowie-nalot-bolacy-i-piekacy-jezyk-to-moze-byc-objaw-choroby>

