

# 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>

