

علايم كلئ مزاج

لمس

ابزاری برای شناخت:

- گرمی و سردی
- رطوبت و خشکی

چگونه؟

- احساس نرمی دلیل رطوبت مزاج
- احساس زبری دلیل خشکی مزاج
- احساس حرارت نشانه گرمی مزاج
- احساس سرما نشانه سردی مزاج

شرایط لمس:

- لمس کننده باید مزاج معتدل داشته باشد یا مزاج خود را خوب بشناسد.
- لمس شونده نر هنگام لمس یا با فاصله کمی از لمس نباید در معرض حرارت، برودت، فعالیت یا هیجان شدید باشد.

لاغری و چاقی

1- لاغر :

عامل اصلی لاغری : کمبود رطوبت

○ گرم و خشک

○ سرد و خشک

○ صفرای

○ سودای

ملمس گرم و لاغری : گرم و خشک

ملمس سرد و لاغری: سرد و خشک

2- چاق:

عامل اصلی چاقی : رطوبت

الف – چاقی به علت حجم زیاد چربی:

⊙ مزاج سرد و تر

⊙ سوءمزاج بلغمی

ب – چاقی به علت حجم زیاد عضلانی:

⊙ مزاج گرم و تر

⊙ سوءمزاج دموی

مو

- سرعت رشد مو : گرمی مزاج و کندی : سردی
- تراکم زیاد مو : گرمی مزاج و تنگی : سردی
- کلفتی مو : گرمی مزاج و نازکی : سردی
- سیاهی مو : گرمی مزاج و سفیدی : سردی
- تجعد مو : خشکی مزاج و صافی : رطوبت

رنگ بدن

سفیدی رنگ:

○ سردی مزاج

○ مزاج سرد و تر

○ مزاج بلغمی

سرخی :

○ گرمی مزاج

○ مزاج گرم و تر

○ مزاج دموی

زردی:

○ مزاج گرم و خشک

○ مزاج صفرای

○ کم خونی

تیرگی یا کبودی:

◉ مزاج سرد و خشک

◉ مزاج سوداوی

سرخی و سفیدی: اعتدال مزاج

خواب و بیداری

خواب زیاد و سنگین:

◉ مزاج سرد و تر

◉ مزاج بلغمی

بیداری زیاد:

◉ مزاج گرم و خشک

◉ مزاج صفرای و سودای

این افراد در به خواب رفتن مشکل داشته و معمولاً خواب سبکی دارند.

افعال و حرکات بدنی

سرعت زیاد حرکات و کنش و واکنشهای داخلی بدن نشانه گرمی مزاج است مانند:

- سریع کار کردن
 - سرعت ذهن و یادگیری
 - سرعت اعمال ذهنی
 - سرعت رشد
 - سرعت رویش مو و دندان
 - سرعت حرف زدن
- کندی این اعمال نیز دلیل بر سردی مزاج میباشد.

مواد دفعی بدن

- تندی بویی عرق، ادرار و مدفوع نشانه گرمی مزاج و کم بویی آنها نشانه سردی مزاج است.
- بد بویی این فضولات نشانه عفونت درونی اعضای بدن میباشد.
- پررنگ بودن این مواد دفعی نشانه گرمی مزاج و کمرنگ بودن نشانه سردی میباشد.

حالات روحی و روانی

علایم رفتاری مزاج گرم:

⊙ زود عصبانی میشوند.

⊙ اخلاق تند

⊙ بی قرار و هیجانی

⊙ پرکار

⊙ حافظه خوب و قدرت تجزیه و تحلیل بالا

⊙ سرعت در کارها

⊙ بی حیایی

⊙ شجاعت

⊙ جرئت

علایم رفتاری مزاج سرد:

⊙ خونسرد و صبور

⊙ آرام و بی عجله

⊙ حافظه ضعیف

⊙ درون گرا

⊙ ترس

⊙ خجالتی بودن و حیای بیش از حد

⊙ وقار

واکنش نسبت به گرما و سرما

گرمی مزاج:

- ◉ در برخورد با گرما زود احساس گرمی میکند
- ◉ عدم تحمل هوای گرم
- ◉ احساس راحتی در هوای سرد

سردی مزاج:

- ◉ زود احساس سرما میکند.
- ◉ عدم تحمل هوای سرد
- ◉ احساس راحتی در هوای گرم

هیکل

گرمی مزاج:

- قفسه صدی بزرگ و فراخ
- بزرگی و برجستگی عروق ظاهری بدن
- نبض عظیم
- درشتی استخوانی دستها و پاها
- درشتی و ظهور مفاصل

علایم ضد اینها نشانه سردی مزاج است.

نشانه های انواع سوءمزاج (غلبه اخلاط)

غلبه دم (خون)

- احساس سنگینی بدن خصوصا در سر، چشمها و ناحیه گیجگاهی
- خمیازه و چرت زدن غیر طبیعی در طول روز
- حواس پرتی
- کند ذهنی
- شیرینی مزه دهان
- سرخی پوست و صورت و زبان و چشمها
- چاق گوشت آلود
- دیدن زیاد خواب خون یا خوابهای سرخرنگ
- خون دماغ شدن یا خون از لثه آمدن

غلبه صفرا

- زردی پوست بدن و صورت و چشمها
- تلخی و خشکی دهان و زبان
- عطش شدید
- احساس تهوع مخصوصا صبحها
- خشکی پوست و خشکی بینی
- کم اشتهایی
- اذیت زیاد از کمترین گرما
- احساس خارش و سوزن سوزن شدن بدن
- کم خوابی و خوابهای جنگ و آتش

غلبه بلغم

- سفیدی و نرمی پوست بدن
- سستی گوشت اندامها
- زیادی و چسبندگی آب دهان
- ضعف هاضمه
- آروغ ترش
- پرخوابی و خواب سنگین
- کند ذهنی و کند فهمی
- کسالت بدن
- کثرت سرما خوردگی
- خواب آب و رودخانه و برف و تگرگ

غلبه سودا

- تیرگی پوست بدن مخصوصا صورت
- چروکیدگی و بی طراوتی پوست و خشکی پوست
- لکه های تیره پوستی مانند کک و مک
- فکر و خیال زیاد
- افکار پریشان و عدم تمرکز ذهنی
- منفی گرایی
- ناامیدی و افسردگی و گوشه گیری
- کم خوابی، خوابهای ترسناک و خواب عزا و ماتم و حیوانات گزنده
- اشتهای کاذب و گرسنگی زودرس