

آشنایی با علایم انواع مزاج عارضی و سوءمزاج

علايم انواع مزاج عارضی (غير سالم)

1- مزاج عارضی صفرای

شامل علايم مزاج گرم و خشک به اضافه :

- ▶ وخز: احساس حالت فرو رفتن سوزن به بدن
- ▶ نخس: احساس حالت فرو رفتن خار به بدن
- ▶ احساس اندکی سنگینی در بدن

2- مزاج عارضی دمووی

شامل علایم مزاج گرم وتر به اضافه:

- ▶ احساس سنگینی بیشتر از مزاج صفاوی
- ▶ سرخی زیاد پوست صورت و بدن
- ▶ احساس کشش در پوست بدن و اعضا (تمدد اعضا)
- ▶ حالت نفخ و بادکردگی بدن (انتفاخ بدن)
- ▶ خارش مواضع فصد و حجامت
- ▶ خونریزی از لثه و خون دماغ شدن

3- مزاج عارضی بلغمی

شامل علایم مزاج سرد و تر به اضافه:

- ▶ سفیدی زیاد پوست صورت و بدن
- ▶ کم تشنه میشوند یا اصلاً تشنه نمیشوند
- ▶ زیادی آب دهان (کثرت ریق)
- ▶ احساس سنگینی بیشتر از دموی
- ▶ خواب آلودگی بیش از حد و چرت زدن (نعاس)
- ▶ سستی (ترهل) و نرمی بدن
- ▶ سردی بیش از حد ملمس

4- مزاج عارضی سوداوی:

شامل علایم مزاج سرد و خشک به اضافه:

- ▶ لاغری زیاد
- ▶ خشکی بیش از حد پوست
- ▶ کم خوابی یا بیخوابی
- ▶ تیرگی رنگ پوست
- ▶ احساس سنگینی بیشتر از صفاوی و کمتر از دموی و بلغمی

نشانه های انواع سوءمزاج

(غلبه اخلاط)

غلبه دم (خون)

- ▶ احساس سنگینی بدن خصوصا در سر، چشמהا و ناحیه گیجگاهی
- ▶ خمیازه و چرت زدن غیر طبیعی در طول روز
- ▶ حواس پرتی
- ▶ کند ذهنی
- ▶ شیرینی مزه دهان و عطش
- ▶ خستگی و کوفتگی بدن بدون علت (اعیان)
- ▶ دمل و جوش در بدن، جوش و بثور و آفت دهان
- ▶ دیدن زیاد خواب خون یا خوابهای سرخرنگ
- ▶ خونریزی از بینی، لثه، محل بواسیر و قسمتهای دیگر بدن

غلبه صفرا

- ▶ زردی پوست بدن و صورت و چشمها و ادرار و مدفوع
- ▶ تلخی و خشکی دهان و زبان و عطش شدید
- ▶ نبض سریع
- ▶ غثیان و تهوع مخصوصا صبحها، استفراغ صفراوی زرد و سبز
- ▶ خشکی پوست و خشکی بینی
- ▶ کم اشتهایی
- ▶ اذیت زیاد از کمترین گرما
- ▶ احساس خارش و سوزن سوزن شدن بدن (وخز و نخس)
- ▶ کم خوابی و خوابهای جنگ و آتش

غلبه بلغم

- ▶ سفیدی بیش از حد و نرمی پوست بدن
- ▶ سستی گوشت اندامها
- ▶ زیادی و چسبندگی آب دهان
- ▶ ضعف هاضمه
- ▶ آروغ ترش
- ▶ پر خوابی 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، بیماریهای سوداوی
- ▶ فکر و خیال زیاد
- ▶ افکار پریشان و عدم تمرکز ذهنی
- ▶ ادرار تیره و سیاه و غلیظ
- ▶ نا امیدی و افسردگی و گوشه گیری و منفی گرایی
- ▶ کم خوابی، خوابهای ترسناک و خواب عزا و ماتم و حیوانات گزنده
- ▶ اشتهای کاذب و گرسنگی زودرس، سوزش معده