

چک لیست تشخیص "نوع مزاج"

در ستون مربوط به هر مزاج، نشانگانی را که در خود مشاهده می کنید علامت بزنید. در پایان، تعداد نشانه های هر مزاج را شمارش کنید. مزاجی که بیشترین تعداد نشانه را دارد، مزاج غالب شما محسوب می شود.

نشانه‌های غلبه صفرا (گرم و خشک)	
	زردی چشم
	زردی پوست
	خشکی دهان و بینی
	تشنگی زیاد
	زبری پوست
	ادرار تیره
	عصبی بودن
	ناراحتی معده
	تلخی دهان
	کم‌اشتهایی
	حالت تهوع
	سر درد شقیقه
	سیاهی رفتن چشم
	سرگیجه
	خشکی پوست
	تیک عصبی پوست
	گرمی بدن
	تب
	جوش معده
	خواب‌های جنگی و تند
	پوسته‌پوسته شدن سر
	شوره
	لک‌های سفید یا قهوه‌ای صورت و بدن
	ریزش مو (موضعی)
	تمایل به آب یخ
	علاقه به یخ خوردن
	تندخویی
	گرگز بدن

نشانه‌های غلبه بلغم (سرد و تر)	
	سفیدی، نرمی و سردی پوست
	دیر هضم شدن غذا
	ترشح زیاد بزاق دهان
	میل زیاد به خواب
	آبریزش بینی رقیق
	کم‌حوصلگی و فراموشی
	کندفهمی
	دفع بول زیاد و پر حجم
	بی‌حسی بدن
	سستی و بی‌حالی
	سفید شدن زود هنگام مو
	ریزش مو قبل از پیری
	درد معده و پشت
	گرفتگی عضلات
	کمر درد
	درد پهلوی
	لرزش
	فلج
	لک‌وپیس
	لقوه (کجی صورت)
	رعشه (پارکینسون)
	ضعف مثانه
	ترش شدن دهان
	لک سفید چشم
	ضعف بینایی
	تنگی نفس
	تپش قلب (به‌ویژه هنگام بیدار شدن)
	تولید کرم در روده بزرگ

نشانه‌های غلبه سودا (سرد و خشک)	
	خستگی مزمن
	لاغری شدید
	خشکی و سفتی پوست
	پژمردگی جسم و روح
	بی‌نشاطی
	افسردگی
	یبوست
	فکر و خیال زیاد
	خودخوری
	سوزش ادرار
	ادرار تیره
	مدفوع سیاه و قیری
	شور شدن دهان
	بوی بد دهان
	تیرگی چشم
	تیرگی صورت
	شب‌کوری
	سوزش معده
	خواب سبک و کم
	دیدن کابوس
	بداخلاق
	دل‌تنگی
	بی‌قراری
	موهای زبر و خشک
	دوشاخه شدن مو
	فراموشی آلزایمری

نشانه‌های غلبه خون (دم / گرم و تر)	
	سرخی بدن
	سرخی صورت
	سرخی چشم‌ها
	کندی حواس
	چرت زدن
	سنگینی سر
	شیرین شدن دهان
	لزوج بودن آب دهان
	خارش بدن
	پری‌رگ‌ها
	نبض قوی
	جوش‌های ریز
	جوش پیشانی
	جوش پشت سر
	جوش شانه‌ها
	خون‌آمدن لثه
	خون‌آمدن از بینی
	کسالت
	خواب‌آلودگی مداوم
	پرخوری
	زیاده‌روی در غذا
	مصرف زیاد غذاهای تند و سرخ‌شده
	نا‌آرامی ذهنی