

તમારી જીભ કહે છે કે તમે તંદુરસ્ત છો કે નહીં

૧. એક તંદુરસ્ત વ્યક્તિની જીભનો રંગ : ગુલાબી હોય.

૨. ઘેરો લાલ રંગ : દાહ,બળતરા અને સોજો સૂચવે છે.

૩. ગુટખા, તમાકુ અને પાનના વધુ પડતા સેવનના કારણે જીભનો રંગ બદામી જેવો કાળાશ પડતો થઈ જાય છે.

૪. સ્ટ્રોબેરી જેવો લાલાશ પડતો રંગ લોહીતાંગ જવર (એક પ્રકારનો તાવ જેમાં શરીર ઉપર ઝીણી ઝીણી લાલ ફોક્ષીઓ થાય) નો હુમલો સૂચવે છે.

૫. જીભ ઉપર જાડું સફેદ પડ (છારી) ચક્રત (લીવર) અને/અથવા પિત્તાશયમાં પિત્તનો અતિશય સ્ત્રાવ સૂચવે છે.

૬. જ્યારે વ્યક્તિની જીભનો રંગ વાદળી અથવા જાંબલી થઈ જાય તો તેણે તાત્કાલિક ડોક્ટરની સારવારની જરૂર છે એમ સૂચવે છે.

૭. જીભ ઉપર સફેદ રંગના છુટા છવાયા ડાઘ ફૂગને કારણે સંક્રમણ (ઈન્ફેક્શન) અથવા લ્યુંકોપ્લાકિયા નામનો રોગ સૂચવે છે.

હવે જીભની સપાટી તરફ ધ્યાન આપો :

એક તંદુરસ્ત વ્યક્તિની જીભ આછા ગુલાબી રંગની અને ભીનાશવાળી હોય છે.

જીભના કુદરતી બંધારણમા ફેરફાર (સામાન્ય ભાષામાં 'મોં આવવું') વિટામીન Bની ઉણપના કારણે થઈ શકે છે.

જીભ ઉપર ડાઘ અથવા દાણા હોય તેવા વ્યક્તિને એલર્જી થવાની સંભાવના વધારે હોય છે.

કોરી જીભ વધારે પડતી માનસિક તાણ સૂચવે છે કારણકે માનસિક તાણના કારણે લાળગ્રંથિ તેની ક્ષમતા મુજબ કામ નથી કરતી.

