

سبک زندگی کلی برای افراد با مزاج سرد و تر یا غلبه خلط بلغم.

عمل به اصول این نسخه در فصل زمستان و مکان های با آب و هوای سرد و تر موکد است.

موارد زیر مطلق نمی باشد، یعنی الزاما نباید همه موارد پرهیزی قطع شوند و موارد مفید، همه مصرف شوند. با توجه به عادت و تجربه شخصی، از بین آن ها انتخاب کنید.

اجزای زندگی	پرهیز شود یعنی زیاده روی نشود	مفید	
خوردنی ها و آشامیدنی ها	طعم	بی مزه، ترش، ملس (مختصری ترش)	تلخ، تند، شور، شیرین
	غذا	آبکی و لعابی: آش و سوپ رشته یا جو، کله پاچه، سیرابی شیردان. غذای سرد. غذاهای سریع، آماده و حاضری: انواع ساندویچ کالباس، سوسیس، همبرگر...؛ پیتزا؛ انواع کنسرو. غذاهای مانده، فریز شده، زودپز شده. گوشت گاو، ماهی مخصوصا شور و دودی. عدس، ماش، لوبیا سبز، ذرت، جو. پنیر کهنه و پنیر پیتزا. نان باگت یا خمیر. آبدوغ خیار، ماست ترش. برنج زیاد. جو. ماکارونی، سیب زمینی، شیرینی قنادی خامه دار، خامه و کره، دنبه و چربی. پرخوری	کباب، آبگوشت یا سوپ با گوشت بره، شتر، شتر مرغ، بوقلمون، مرغ، کبک، بلدرچین، کبوتر، گنجشک. کباب دل مرغ یا گوسفند و گاهی جگر و قلوه. فرنی (حریره) ها. تفت داده یا بو داده. قسمت جامد پختنی ها (خورشت و سوپ). تا حدودی چرب. گندم (نان، در آش و سوپ، جوانه). نخود و لوبیا، نخودآب. تخم مرغ، فسنجان شیرین بدون رب. عسل. کمی برنج. گرسنگی و روزه داری. شیر خرمای انگور شیرینی های طبیعی، خانگی و خشک: بیسکویت سبوس دار
	نوشیدنی	آب زیاد و عادت. سرد یا دارای یخ، دوغ ترش. پرنوشی	کلا کم. گرم و داغ، شیر تازه و گرم با یک قاشق چایخوری پودر زنجبیل برای یک لیوان معمولی و کمی عسل یا نبات، آب میوه ها یا سبزی های مفید زیر و یا شربت هریک، شربت <u>سکنجبین</u> شیرین. چای سفید، نعناع، دارچین زعفران. کاکائو، قهوه، نسکافه، چای پررنگ تحمل تشنگی تا حد ممکن
	سبزی	سالاد، خیار، گوجه فرنگی، کاهو، اسفناج غوره، کدو خورشتی، بامیه، باقلی، زرشک، ریواس، قارچ، گشنیز،	نعناع، ترخون، مرزه، جعفری، تره، شاهی، شوید کرفس، کنگر، سیر، پیاز، شنبلیله، ریحان، چغندر، ترب، هویج، کلم، گل کلم، بادمجان
	میوه	مرکبات: پرتقال، نارنگی، نارنج، لیمو ترش، گریپ فروت. هندوانه، هلو، کیوی، آلو، زردآلو، آلبالو، گوجه سبز، شاتوت، تمشک، زغال اخته، تمرهندی، انار ترش، سیب ترش	شیرین و فشرده: انجیر، توت، سیب گلاب، سیب شیرین، به، موز، آناناس، نارگیل، انگور، خربزه، گلابی کم: طالبی، آلو شیرین، گیلاس، لیمو شیرین
	تنقلات	پاستیل، برگه هلو و زردآلو، آلبالو خشک، لواشک، آلوچه، سنجد	خرما، کنجد، فندق، گردو، بادام زمینی، پسته، بادام، انجیر، کشمش، مویز، تخمه ها، نبات، آبنبات
	چاشنی	آب غوره، آب لیمو، لیمو عمانی، انواع سس (سفید، قرمز) و رب. کشک. رب انار. قره قوروت. ترشی جات و سرکه. طعم دهنده های حاضری.	لفل، زنجبیل، هل، دارچین، زعفران. مرباهای خانگی از میوه ها یا برخی سبزی های مفید فوق
	شرایط محیطی	سرد، تر، تاریک. حمام، دوش، استخر یا جکوزی طولانی و سرد. مناطق مردابی یا مرتفع (کوهستانی) شمال و شمال غرب کشور. خانه ها یا اتاق های شمالی یا طبقات زیر زمین. باد کولر و پنکه	گرم و خشک، نور کافی. مناطق مرکزی و جنوبی کشور، خانه ها یا اتاق های جنوبی آفتاب گیر. حمام، دوش یا جکوزی داغ و کوتاه مدت؛ سونای خشک طولانی.
	فعالیت های بدنی	ورزش های آبی، سالنی آرام و کم تحرک، فکری و تمرکزی. شنا مخصوصا در آب سرد یا مناطق روباز (رودخانه)، زمستانی: اسکی، شطرنج، بیلپارد گلف، تیراندازی	ورزش های پر تحرک و شاد مخصوصا در فصول سرد: پیاده روی یا دوچرخه سواری در آفتاب، دویدن، تنیس روی میز، بدمینتون، ژیمناستیک، والیبال، بسکتبال، رزمی محدود (تکواندو، کاراته، ووشو). گاهی شنا در آب گرم.
	خواب و بیداری	خواب طولانی بدون انقطاع. خوابیدن میانه روز. رطوبت و سردی محل خواب، تشک نرم، رو انداز کم و نخی. خوابیدن بدون زیر انداز یا رو انداز.	خواب متعادل، گرمی و خشکی محل خواب. زیر انداز سفت و ضخیم پشمی یا گلیم. رو انداز ضخیم و پشمی گرم بیدار شدن بین خواب و کمی قدم زدن و حرکات کششی
رخداد های روانی	فیلم های خیلی احساسی، حزن آور، ترسناک. موسیقی های حزن آور. رنگ های روشن، یکدست و بدون تنوع (سفید، آبی یا سبز کمرنگ). عطرها خیلی سرد	کلیه امور تا حدی تحریک کننده شامل: فیلم های هیجانی پرتحرک و گاهی خشن؛ موسیقی های با دستگاه کمی تند عطرها گرم و تند؛ رنگ های شاد تند مثل قرمز، زرد یا نارنجی (لباس، محیط)	