

سبک زندگی کلی برای افراد با مزاج گرم و تر یا غلبه خلط دم.

عمل به اصول این نسخه در فصل بهار و مکان های با آب و هوای گرم و تر (شرجی) 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
آشامیدنی ها و خوردنی ها	طعم	بی مزه، ترش، ملس (مختصری ترش).
	غذا	پختنی ها (آب پز، بخار پز)، آبکی: انواع آش و سوپ و خورشت سبزیجات، آبدوغ خیار، ماهی، کمی مرغ، ماش، عدس (کم)، جو، ماست. گرسنگی و روزه داری.
	نوشیدنی	شربت های خیلی شیرین، نوشابه های شیرین و گازدار، گرم و داغ، کاکائو، قهوه، نسکافه پر نوشی
	سبزی	سیر، پیاز، ترخون، نعنای، تره، شاهی، شوید، جعفری، کرفس، بادمجان، کلم، کنگر، شنبليله
	میوه	شیرین با غذائیت بالا: انجیر، انگور، توت سفید، نارگیل، موز، انبه، خربزه، طالبی، آناناس، خرما، گلابی، به، سیب شیرین، گیلاس، لیمو شیرین
	تنقلات	بادام زمینی، فندق، پسته، نخودچی، کشمش، گردو، تخمه ها، کنجد، بادام . چیپس. شیرینی جات قنادی، کیک و بیسکویت
	چاشنی	ادویه جات: فلفل، زنجبیل، هل، دارچین، زعفران، نمک. افزودنی ها و طعم دهنده ها
	شرایط محیطی	گرم و رطوبتی (شرجی). آفتاب مستقیم، مجاور دریا در هوای گرم خانه ها یا اتاق های جنوبی آفتاب گیر. حمام، دوش، استخر سونا یا جکوزی داغ و دارای بخار.
	فعالیت های بدنی	ورزش در محیط های نامناسب فوق
	خواب و بیداری	خواب زیاد. گرمی محل خواب. تشک نرم، رو انداز ضخیم و پشمی گرم (مگر در شرایط خیلی خنک)
رخداد های روانی	کلیه امور تحریک کننده شامل: فیلم های کمدی هیجانی، پرتحرک و خشن؛ موسیقی های خیلی تند؛ عطرهای تند و گرم؛ رنگ های تند مثل قرمز، زرد یا نارنجی (لباس، محیط)	
		خنک، دوغ، آب میوه ها یا سبزی های مفید زیر و یا کمی شربت کم شیرین هریک (در صورت ضعف)، شربت سکنجبین ملس. چای سبز یا ترش
		کدو خورشتی، بامیه، اسفناج، کاهو، خیار، گوجه فرنگی، سالاد، گشنیز، باقلی، زرشک، ریواس
		آلبالو، آلو، گوجه سبز، انار، شاتوت، هلو، زردآلو، تمشک، هندوانه، مرکبات (لیمو ترش، گریپ فروت، پرتقال، نارنگی، نارنج)، کیوی، تمرهندی تازه ترش یا ملس (غیر شور و غیر فرآوری شده)، سیب ملس
		برگه هلو و زردآلو، آلبالو خشک، لواشک، آلوچه، سنجد
		لیمو عمانی، رب انار، غوره، آلو بخارا، ترشیجات، قره قوروت
		خنک و خشک، حمام و دوش آب خنک غیر طولانی، جکوزی سرد، مناطق مرتفع شمال و شمال غرب کشور. خانه ها یا اتاق های شمالی. سونای خشک
		انواع ورزش های سریع و رو به سنگین عرق گیر: دویدن، طناب زدن، والیبال، بسکتبال، رزمی، بدنسازی، تنیس، تنیس روی میز، بدمینتون. شنا در آب خنک، اسکی
		خنکی محل خواب، زیر انداز سفت و نازک. رو انداز نخی و خنک
		فیلم های احساسی و ملایم، تا حدی ترسناک یا حزن آور. موسیقی های ملایم، آرام و عمیق. عطرهای ملایم و خنک. رنگ های ساده روشن (سفید، نیلی) و گاه تیره (آبی، قهوه ای، مشکی)