

سبک زندگی کلی برای افراد با مزاج سرد و خشک یا غلبه خلط سودا.

عمل به اصول این نسخه در فصل پاییز و مکان های با آب و هوای سرد و خشک 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	ترش، ملس (مختصری ترش)، بی مزه	شیرین. تا حدی: تلخ، تند، شور.
	غذا	غذاهای سریع، آماده و حاضری: انواع ساندویچ کالباس، سوسیس، همبرگر...؛ پیتزا؛ انواع کنسرو. غذاهای مانده، فریز شده، زودپز شده یا سرد. 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	آبگوشت، سوپ یا کباب با گوشت بره، شتر، شترمرغ. بوقلمون، مرغ، کبک، بلدرچین، کبوتر، گنجشک. کباب دل مرغ یا گوسفند و گاهی جگر و قلوه. فرنی (حریره) ها. پختنی ها (آب پز، بخار پز). تا حدودی چرب. روغن گاو. گندم (نان، در آش و سوپ، جوانه). برنج. نخود و لوبیا، نخودآب. تخم مرغ، فسنجان شیرین بدون رب عسل. شیره خرما یا انگور
	نوشیدنی	خیلی سرد یا دارای یخ، کاکائو، قهوه، نسکافه، چای پررنگ، نوشابه گازدار، دوغ ترش	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 یا شربت هریک، شربت <u>سکنجبین</u> شیرین. چای سفید، نعناع، دارچین، زعفران.
	سبزی	قارچ، گوجه فرنگی، غوره، بادمجان، کلم، گل کلم، باقلی، ریواس سالاد، خیار، کدو خورشتی، بامیه، کاهو، زرشک، گشنیز، اسفناج	نعناع، ریحان، ترخون، مرزه، جعفری، تره، شاهی، شوید کرفس، کنگر، شنبلیله، چغندر، ترب، هویج، سیر، پیاز
	میوه	آلبالو، گوجه سبز، شاتوت، تمشک، زغال اخته، تمرهندی انار ترش، کیوی، آلو، هلو، زردآلو، هندوانه، سیب ترش مرکبات: پرتقال، نارنگی، نارنج، لیمو ترش، گریپ فروت.	شیرین و آب دار: طالبی، انگور، گلابی، سیب شیرین، به، خربزه، انجیر، نارگیل، آلوئی شیرین، توت، گیلاس، موز، آناناس. لیمو شیرین
	تنقلات	انواع تنقلات بسته بندی شده (چیپس، پفک، شکلات، پاستیل). آلبالو خشک، لواشک، آلوچه، سنجد، برگه هلو و زردآلو	بادام، پسته، بادام زمینی، فندق، گردو، کشمش، مویز، خرما، انجیر، تخمه ها، کنجد، نبات، آبنبات
	چاشنی	ترشی جات و سرکه. طعم دهنده های حاضری. انواع سس (سفید، قرمز) و رب، رب انار. قره قوروت، آب غوره، آب لیمو، لیمو عمانی، کشک.	ادویه جات: فلفل، زنجبیل، هل، دارچین، زعفران مرباهای خانگی تهیه شده از میوه ها یا برخی سبزی های مفید فوق
	شرایط محیطی	سرد، خشک، تاریک. حمام، دوش، استخر یا جکوزی سرد. مناطق مرتفع (کوهستانی) شمال و شمال غرب کشور. خانه ها یا اتاق های شمالی یا طبقات زیر زمین. باد کولر و پنکه	گرم و مرطوب (شرجی)، نور کافی و وسیع با چشم انداز طبیعت. مناطق مرکزی و جنوبی کشور، خانه ها یا اتاق های جنوبی آفتاب گیر. حمام، دوش، استخر، سونا یا جکوزی داغ و دارای بخار.
	فعالیت های بدنی	سالنی آرام و کم تحرک، فکری و تمرکزی، زمستانی. شنا در مناطق روباز مخصوصا رودخانه، اسکی، شطرنج، بیلبارد گلف، تیراندازی، بدنسازی قدرتی	ورزش های پر تحرک و شاد مخصوصا در فصول سرد: پیاده روی یا دوچرخه سواری در آفتاب ملایم، تنیس روی میز، بدمینتون، ژیمناستیک، والیبال، بسکتبال، رزمی محدود (تکواندو، کاراته، ووشو)، شنا در آب گرم. جایگزینی سریع و کافی آب از دست رفته بدن.
خواب و بیداری	کم خوابی یا بیداری طولانی. خوابیدن میانه روز. سردی محل خواب، زیر انداز سفت و نازک. رو انداز کم و نخی.	خواب کافی، گرمی محل خواب. تشک نرم، رو انداز ضخیم و پشمی گرم (مگر در شرایط گرم)	
رخداد های روانی	فیلم های ترسناک، حزن آور، خیلی احساسی یا خشن. موسیقی های حزن آور یا خیلی تند. رنگ های تیره، یکدست و بدون تنوع (سیاه، قهوه ای سوخته). عطرهای تند خیلی سرد	کلیه امور تا حدی تحریک کننده شامل: فیلم های شاد کمدی یا هیجانی، پرتحرک و گاهی خشن؛ موسیقی های با دستگاه شاد تا کمی تند؛ عطرهای ملایم و گرم؛ رنگ های شاد و روشن و متنوع کمی تند مثل قرمز، زرد یا نارنجی (لباس، محیط)	