

سبک زندگی کلی برای افراد با مزاج گرم و خشک یا غلبه خلط صفرا.

عمل به اصول این نسخه در فصل تابستان و مکان های با آب و هوای گرم 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.

مفید	پرهیز شود یعنی زیاده روی نشود	اجزای زندگی
ترش. ملس (مختصری ترش). بی مزه	تلخ. تند. شور. خیلی شیرین	طعم
پختنی ها (آب پز، بخار پز). آبکی: انواع آش و سوپ و خورشت سبزیجات، آبدوغ خیار. ماهی. گاهی مرغ ماش. جو. ماست. عدس (کم). مرباهای برگرفته از میوه ها یا برخی سبزی های مفید زیر	سرخ کرده (حتی اجزای خورشت). بو داده یا تفت داده. خیلی چرب گوشت: شتر. شترمرغ. بوقلمون. کبک. بلدرچین. گوشت قرمز زیاد فسنجان شیرین پرگردو عسل زیاد	غذا
مقدار کافی و گاهی در عدم تشنگی (کم). خنک. دوغ. شربت سکنجبین ملس. ماءالشعیر طبی (آب جوی پخته شده) چای سبز یا. آب میوه ها یا سبزی های مفید زیر و یا شربت کم شیرین هریک (در صورت ضعف)	گرم و داغ کاکائو. قهوه. نسکافه نوشابه های شیرین و گازدار	نوشیدنی
خیار. کاهو. سالاد. کدو خورشتی. بامیه. زرشک. گشنیز اسفناج. باقلی. ریباس. گوجه فرنگی	سیر. پیاز. ترخون. نعنای. تره. شاهی. شوید. جعفری. کرفس بادمجان. کلم. کنگر. شنبلیله	سبزی
آبدارها. هندوانه. مرکبات (لیمو شیرین یا ترش، گریپ فروت، پرتقال، نارنگی، نارنج). هلو. زردآلو. آلو. آلبالو. گوجه سبز. انار. شاتوت. تمشک. گیلاس. سیب ملس. تمرهندی تازه ملس (غیر شور و غیر فرآوری شده)	موز. آناناس خریزه. طالبی نارگیل انجیر	میوه
بادام خام غیر شور غیر بو داده	آجیل. تخمه ها. بادام زمینی. فندق. پسته. کشمش. گردو. کنجد	تنقلات
لیمو عمانی. رب انار. غوره. آلو بخارا. قره قوروت ترشیجات	ادویه جات. فلفل. زنجبیل. هل. دارچین. زعفران افزودنی ها و طعم دهنده ها	چاشنی
خنک. مرطوب. نور ملایم. حمام و دوش آب خنک و غیر طولانی. جکوزی سرد. مناطق مرتفع شمال و شمال غرب کشور. خانه ها یا اتاق های شمالی طبقات زیر زمین	گرم. خشک. نور زیاد زرد. مناطق مرکزی و جنوبی کشور خانه ها یا اتاق های جنوبی آفتاب گیر بالاترین طبقه سونای خشک. حمام داغ طولانی	شرایط محیطی
آبی، سالنی، شاد، آرام، ملایم، فکری و تمرکزی: شنا، اسکی، شطرنج، بیلپارد، گلف، تیراندازی، تنیس روی میز، بدمینتون. جایگزینی سریع و کافی آب از دست رفته بدن	ورزش های خیلی پر تحرک طولانی مخصوصا در فصول یا محیط های گرم و خشک (زیر آفتاب) فوتبال. دومیدانی. والیبال ساحلی	فعالیت های بدنی
خواب کافی، استراحت یا چرت میانه روز حداکثر در حد ۲۰ تا ۳۰ دقیقه. خنکی محل خواب، تشک نرم، رو انداز نخی و خنک	کم خوابی یا بیداری طولانی. گرمی محل خواب. زیر انداز سفت و نازک. رو انداز ضخیم و پشمی گرم (مگر در شرایط خیلی خنک)	خواب و بیداری
فیلم های کمدی، 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)	کلیه امور تحریک کننده شامل: فیلم های هیجانی پر تحرک و خشن؛ موسیقی های خیلی تند؛ عطرهای تند و گرم؛ رنگ های تند مثل قرمز، زرد یا نارنجی (لباس، محیط)	رخدادهای روانی

خورزنی ها و آشامیدنی ها