

لطفا با توجه با مزاج خود که در نسخه دقیقا مشخص شده است، سبک زندگی مزاج خود را مطالعه و به دقت اجرا کنید.

ص = صفرا = گرم و خشک

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	خوردنی ها و آشامیدنی ها
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 <u>سکنجبین</u> 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. ریواس. گوجه فرنگی	سیر. پیاز. ترخون. نعناع. 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. گوجه سبز. انار. شاتوت. تمشک. گیلاس. سیب ملس. تمره‌ندی تازه ملس (غیر شور و غیر فرآوری شده)	موز. آناناس خریزه. طالبی نارگیل انجیر	میوه
	آجیل. تخمه‌ها. بادام زمینی. فندق. پسته. کشمش. گردو. کنجد	تنقلات

د = دم = گرم و تر

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

عمل به اصول این نسخه در فصل بهار و مکان‌های با آب و هوای گرم و تر (شرجی) موکد است.

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

مفید	پرهیز شود یعنی زیاده روی نشود	اجزای زندگی	موارد پرهیزی
بی مزه، ترش، ملس (مختصری ترش).	شیرین، تلخ، تند، شور.	طعم	
پختنی‌ها (آب پز، بخار پز)، آبکی: انواع آش و سوپ	گوشت قرمز زیاد، گوشت گاو، شتر، شترمرغ. بوقلمون، کبک،	غذا	

<p>و خورشت سبزیجات، آبدوغ خیار، ماهی، کمی مرغ، ماش، عدس (کم)، جو، ماست.</p> <p>گرسنگی و روزه داری</p>	<p>بلدرچین. جگر، دل و قلوه، کله پاچه. نان زیاد، باگت یا خمیر.</p> <p>غذاهای نشاسته ای، برنج، ماکارونی، سیب زمینی. حبوبات زیاد.</p> <p>چرب. کره و خامه. سرخ کرده (حتی اجزای خورشت)، بو داده یا تفت داده. تخم مرغ، عسل، فسنجان. مرباجات. پرخوری</p>	
<p>خنک، دوغ، آب میوه ها یا سبزی های مفید زیر و یا کمی شربت کم شیرین هریک (در صورت ضعف)، شربت</p> <p>سکنجبین ملس. <u>چای سبز</u> یا <u>ترش</u></p>	<p>شربت های خیلی شیرین، نوشابه های شیرین و گازدار، گرم و داغ، کاکائو، قهوه، نسکافه</p> <p>پر نوشی</p>	<p>نوشیدنی</p>
<p>کدو خورشتی، بامیه، اسفناج، کاهو، خیار، گوجه فرنگی، سالاد، گشنیز، باقلی، زرشک، ریباس</p>	<p>سیر، پیاز، ترخون، نعنای، تره، شاهی، شوید، جعفری، کرفس، بادمجان، کلم، کنگر، شنبلیله</p>	<p>سبزی</p>
<p>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</p>	<p>شیرین با غذائیت بالا: انجیر، انگور، توت سفید، نارگیل، موز، انبه، خربزه، طالبی، آناناس، خرما، گلابی، به، سیب شیرین، گیلاس، لیمو شیرین</p>	<p>میوه</p>
<p>برگه هلو و زردآلو، آلبالو خشک، لواشک، آلوچه، سنجد</p>	<p>بادام زمینی، فندق، پسته، نخودچی، کشمش، گردو، تخمه ها، کنجد، بادام . چیپس. شیرینی جات قنادی، کیک و بیسکویت</p>	<p>تنقلات</p>
<p>لیمو عمانی، رب انار، غوره، آلو بخارا، ترشیجات، قره قوروت</p>	<p>ادویه جات: فلفل، زنجبیل، هل، دارچین، زعفران، نمک.</p> <p>افزودنی ها و طعم دهنده ها</p>	<p>چاشنی</p>
<p>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</p>	<p>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.</p>	<p>شرایط محیطی</p>
<p>انواع ورزش های سریع و رو به سنگین عرق گیر: دویدن، طناب زدن، والیبال، بسکتبال، رزمی، بدنسازی، تنیس،</p>	<p>ورزش در محیط های نامناسب فوق</p>	<p>فعالیت های بدنی</p>

تنیس روی میز، بدمینتون. شنا در آب خنک، اسکی		
خنکی محل خواب، زیر انداز سفت و نازک. رو انداز نخی و خنک	خواب زیاد. گرمی محل خواب. تشک نرم، رو انداز ضخیم و پشمی گرم (مگر در شرایط خیلی خنک)	خواب و بیداری
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 گاهی تیره (آبی، قهوه ای، مشکی)	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)	رخدادهای روانی

س = سودا = سرد و خشک

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.

مفید	پرهیز شود یعنی زیاده روی نشود	اجزای زندگی	خوردها و آشامیدنیها
شیرین. تا حدی: تلخ، تند، شور.	ترش، ملس (مختصری ترش)، بی مزه	طعم	
آبگوشت، سوپ یا کباب با گوشت بره، شتر، شترمرغ. بوقلمون، مرغ، کبک، بلدرچین، کیبوتر، گنجشک. کباب دل مرغ یا گوسفند و	غذاهای سریع، آماده و حاضری: انواع ساندویچ کالباس، سوسیس، همبرگر...؛ پیتزا؛ انواع کنسرو. غذاهای مانده،	غذا	

<p>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. شیر خرمای انگور</p>	<p>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</p>	
<p>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. <u>چای سفید</u>، نعناع، دارچین، زعفران .</p>	<p>خیلی سرد یا دارای یخ، کاکائو، قهوه، نسکافه، چای پررنگ، نوشابه گازدار، دوغ ترش</p>	<p>نوشیدنی</p>
<p>نعناع، ریحان، ترخون، مرزه، جعفری، تره، شاهی، شوید کرفس، کنگر، شنبلبله، چغندر، ترب، هویج، سیر، پیاز</p>	<p>قارچ، گوجه فرنگی، غوره، بادمجان، کلم، گل کلم، باقلی، ریواس سالاد، خیار، کدو خورشتی، بامیه، کاهو، زرشک، گشنیز، اسفناج</p>	<p>سبزی</p>
<p>شیرین و آب دار: طالبی، انگور، گلابی، سیب شیرین، به، خربزه، انجیر، نارگیل، آلو شیرین، توت، گیلاس، موز، آناناس. لیمو شیرین</p>	<p>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.</p>	<p>میوه</p>
<p>بادام، پسته، بادام زمینی، فندق، گردو، کشمش، مویز، خرما، انجیر، تخمه ها، کنجد، نبات، آبنبات</p>	<p>انواع تنقلات بسته بندی شده (چیپس، پفک، شکلات، پاستیل). آلبالو خشک، لواشک، آلوچه، سنجد، برگه هلو و زردآلو</p>	<p>تنقلات</p>
<p>دویه جات: فلفل، زنجبیل، هل، دارچین، زعفران مرباهای خانگی تهیه شده از میوه ها یا برخی سبزی های مفید فوق</p>	<p>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.</p>	<p>چاشنی</p>
<p>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،</p>	<p>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.</p>	<p>شرایط محیطی</p>

باد کولر و پنکه	استخر، سونا یا جکوزی داغ و دارای بخار.
فعالیت های بدنی	سالمی آرام و کم تحرک، فکری و تمرکزی، زمستانی. شنا در مناطق روباز مخصوصا رودخانه، اسکی، شطرنج، بیلپارد 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 نخعی. خواب کافی، گرمی محل خواب. تشک نرم، رو انداز ضخیم و پشمی گرم (مگر در شرایط گرم)
رخدادهای 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)

ب = بلغم = سرد و تر

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 موگد 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
تلخ، تند، شور، شیرین	بی مزه، ترش، ملس (مختصری ترش)	طعم
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. <u>عسل</u> . کمی برنج. گرسنگی و روزه داری. <u>شیره خرما یا انگور</u> شیرینی های طبیعی، خانگی و خشک: بیسکویت سبوس دار	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	غذا
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. <u>چای سفید</u> ، نعناع، دارچین زعفران. کاکائو، قهوه، نسکافه، چای پررنگ تحمل تشنگی تا حد ممکن	آب زیاد و عادت. سرد یا دارای یخ، دوغ ترش. پرنوشی	نوشیدنی
نعناع، ترخون، مرزه، جعفری، تره، شاهی، شوید کرفس، کنگر، سیر، پیاز، شنبلیله، ریحان، چغندر، ترب، هویج، کلم، گل کلم، بادمجان	سالاد، خیار، گوجه فرنگی، کاهو، اسفناج غوره، کدو خورشتی، بامیه، باقلی، زرشک، ریواس، قارچ، گشنیز	سبزی

موردی و استثنای

		<p>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</p>	<p>شیرین و فشرده: انجیر، توت، سیب گلاب، سیب شیرین، به، موز، آناناس، نارگیل، انگور، خربزه، گلابی کم: طالبی، آلو شیرین، گیلاس، لیمو شیرین</p>
	تنقلات	<p>پاستیل، برگه هلو و زردآلو، آلبالو خشک، لواشک، آلوچه، سنجد</p>	<p>خرما، کنجد، فندق، گردو، بادام زمینی، پسته، بادام، انجیر، کشمش، مویز، تخمه‌ها، نبات، آبنبات</p>
	چاشنی	<p>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.</p>	<p>فلفل، زنجبیل، هل، دارچین، زعفران. مرباهای خانگی از میوه‌ها یا برخی سبزی های مفید فوق</p>
	شرایط محیطی	<p>سرد، تر، تاریک. حمام، دوش، استخر یا جکوزی طولانی و سرد. مناطق مردابی یا مرتفع (کوهستانی) شمال و شمال غرب کشور. خانه‌ها یا اتاق‌های شمالی یا طبقات زیر زمین. باد کولر و پنکه</p>	<p>گرم و خشک، نور کافی. مناطق مرکزی و جنوبی کشور، خانه‌ها یا اتاق‌های جنوبی آفتاب گیر. حمام، دوش یا جکوزی داغ و کوتاه مدت؛ سونای خشک طولانی.</p>
	فعالیت‌های بدنی	<p>ورزش‌های آبی، سالنی آرام و کم تحرک، فکری و تمرکزی. شنا مخصوصا در آب سرد یا مناطق روباز (رودخانه)، زمستانی: اسکی، شطرنج، بیلارد گلف، تیراندازی</p>	<p>ورزش‌های 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.</p>
	خواب و بیداری	<p>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.</p>	<p>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</p>
	رخدادهای روانی	<p>فیلم‌های خیلی احساسی، حزن آور، ترسناک. موسیقی‌های حزن آور. رنگ‌های روشن، یکدست و بدون تنوع (سفید، آبی یا سبز کمرنگ). عطرها ی خیلی سرد</p>	<p>کلیه امور تا حدی تحریک کننده شامل: فیلم‌های هیجانی پرتحرک و گاهی خشن؛ موسیقی‌های با دستگاه کمی تند عطرها ی گرم و تند؛ رنگ‌های شاد تند مثل قرمز، زرد یا نارنجی (لباس، محیط)</p>