

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

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.

اجزای زندگی	پرهیز شود یعنی زیاده روی نشود	مفید	
آشامیدنی ها و خوردنی ها	طعم	تلخ. تند. شور. خیلی شیرین	ترش. ملس (مختصری ترش). بی مزه
	غذا	سرخ کرده (حتی اجزای خورشت). بو داده یا تفت داده. خیلی چرب گوشت: شتر. شتر مرغ. بوقلمون. کبک. ب لدرچین. گوشت قرمز زیاد. فسنجان شیرین پرگردو عسل زیاد	پختنی ها (آب پز، بخار پز). آبی: 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
	نوشیدنی	گرم و داغ کاکائو. قهوه. نسکافه نوشابه های شیرین و گازدار	مقدار کافی و گاهی در عدم تشنگی (کم). خنک. دوغ. شربت <u>سکنجبین</u> ملس. ماءالشعیر طی (آب جوی پخته شده) <u>چای سبز</u> یا آب میوه ها یا سبزی های مفید زیر و یا شربت کم شیرین هریک (در صورت ضعف)
	سبزی	سیر. پیاز. ترخون. نعناع. تره. شاهی. شوید. جعفری. کرفس بادمجان. کلم. کنگر. شنبليله	خیار. کاهو. سالاد. کدو خورشیدی. بامیه. زرشک. گشنیز اسفناج. باقلی. ربیاس. گوجه فرنگی
	میوه	موز. آناناس خربزه. طالبی نارگیل انجیر	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)
	تنقلات	آجیل. تخمه ها. بادام زمینی. فندق. پسته. کشمش. گردو. کنجد	بادام خام غیر شور غیر بو داده
	چاشنی	ادویه جات. فلفل. زنجبیل. هل. دارچین. زعفران افزودنی ها و طعم دهنده ها	لیمو عمانی. رب انار. غوره. آلو بخارا. قره قوروت ترشیجات
	شرایط محیطی	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	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
	فعالیت های بدنی	ورزش های خیلی پر تحرک طولانی مخصوصا در فصول یا محیط های گرم و خشک (زیر آفتاب) فوتبال. دومیدانی. والیبال ساحلی	آبی، سالی، 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
	خواب و بیداری	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 کافی، استراحت یا چرت میانه روز حداکثر در حد ۲۰ تا ۳۰ دقیقه. خنکی محل خواب، تشک نرم، رو انداز نخی و خنک
رخدادهای روانی	کلیه امور تحریک کننده شامل: فیلم های هیجانی پرتحرک و خشن؛ موسیقی های خیلی تند؛ عطرهای تند و گرم؛ رنگ های تند مثل قرمز، زرد یا نارنجی (لباس، محیط)	فیلم های کمدهی، 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)	