

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 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	تلخ، تند، شور، شیرین
	غذا	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
	نوشیدنی	کلاکم. 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
	سبزی	نعناع، ترخون، مرزه، جعفری، تره، شاهی، شوید کرفس، کنگر، سیر، پیاز، شنبلیله، ریحان، چغندر، ترب، هویج، کلم، گل کلم، بادمجان
	میوه	شیرین و فشرده: انجیر، توت، سیب گلاب، سیب شیرین، به، موز، آناناس، نارگیل، انگور، خربزه، گلابی کم: طالبی، آلو، شیرین، گیلان، لیمو شیرین
	تنقلات	خرما، کنجد، فندق، گردو، بادام زمینی، پسته، بادام، انجیر، کشمش، مویز، تخمه ها، نبات، آبنبات
	چاشنی	للفل، زنجبیل، هل، دارچین، زعفران. مرباهای خانگی از میوه ها یا برخی سبزی های مفید فوق
	شرایط محیطی	سرد، تر، تاریک. حمام، دوش، استخر یا جکوزی طولانی و سرد. مناطق مردابی یا مرتفع (کوهستانی) شمال و شمال غرب کشور. خانه ها یا اتاق های شمالی یا طبقات زیر زمین. باد کولر و پنکه
	فعالیت های بدنی	ورزش های آرام و کم تحرک، فکری و تمرکزی. شنا مخصوصا در آب سرد یا مناطق روباز (رودخانه)، زمستانی: اسکی، شطرنج، بیلارد گلف، تیراندازی
	خواب و بیداری	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.
رخدادهای روانی	فیلم های خیلی احساسی، حزن آور، ترسناک. موسیقی های حزن آور. رنگ های روشن، یکدست و بدون تنوع (سفید، آبی یا سبز کمزنگ). عطرها خیلی سرد یا نارنجی (لباس، محیط)	