

((هو الشافی))

اللهم صل على محمد و آل محمد و عجل فرجهم

دفتر چه سلامت

مؤلف:

علی یوسفی عضو هیات علمی دانشگاه

با همکاری دستیاران استاد:

خانم ها: زهرا اسماعیلی، فریبا افرازمند، سمیرا آسترکی، مریم بنایی، فاطمه بهی، عاطفه جعفری، رفعت حائری، راحله حسنی، مریم حسین پور، طیبه السادات حسینی، خدیجه دهقانی، زهرا رامه، آیدا رضایی، مبارکه روحانی راد، زهرا زرین کار، فاطمه سلیمانی، رقیه صمصام نیا، آیدا طهماسبی، الهام قنواتی، رقیه محبی، معصومه محمد پور، الهه محمدی منش، فاطمه مومنی، اعظم نجفی مقدم

آقایان: علیرضا عبداللہی، مهدی مسعودی، جواد امامی، مهدی فرجی

راه ارتباطی ما:

آدرس الکترونیکی: www.sedayehkim.com

صفحه ما در اینستاگرام: sedayehkim

کانال های تلگرام و ایتا: @sedayehkim

پیام رسان تلگرام و ایتا: @sabtenam130

Contents

۵	جدول مشخصات فردی:.....
۶	پرسشنامه گرمی - سردی
۷	بخش دوم: پرسشنامه تری - خشکی
۸	دستگاه مختصات مزاج جبلی
۹	توصیه های عمومی
۹	ممنوعات و پرهیزات خوراکی ها
۱۰	خوراکی هایی که نباید با هم خورد
۱۱	تدابیر ناحیه ۱
۱۱	توصیه: تعادل در همه موارد
۱۱	پرهیزات: پرهیزات عمومی که در قسمت قبل ذکر شد
۱۱	تدابیر ناحیه ۲: خیلی تر
۱۱	جدول پرهیزات خوراکی های خیلی تر
۱۲	پرهیزات:
۱۲	توصیه ها:
۱۳	تدابیر ناحیه ۳: مزاج خیلی گرم، خیلی تر
۱۳	جدول پرهیزات خوراکی های خیلی گرم
۱۳	پرهیزات:
۱۴	توصیه ها:
۱۴	تدابیر ناحیه ۴: خیلی گرم
۱۴	جدول پرهیزات خوراکی های خیلی گرم
۱۵	پرهیزات
۱۵	توصیه ها
۱۶	تدابیر ناحیه ۵: خیلی گرم و خیلی خشک
۱۶	جدول پرهیزات خوراکی های خیلی گرم و خیلی خشک
۱۷	پرهیزات
۱۷	توصیه ها

ناحیه ۶: خیلی خشک

۱۹ جدول پرهیزات خوراکی های خیلی خشک

۱۹ پرهیزات

توصیه ها

تدابیر ناحیه ۷: خیلی سرد، خیلی خشک

۲۰ جدول پرهیزات خوراکی های خیلی سرد، خیلی خشک

۲۰ جدول پرهیزات خوراکی های خیلی سرد

۲۱ پرهیزات

توصیه ها

تدابیر ناحیه ۸: خیلی سرد

۲۲ جدول پرهیزات خوراکی های خیلی سرد

۲۲ پرهیزات

توصیه ها:

تدابیر ناحیه ۹ مزاج خیلی سرد و خیلی تر

۲۴ جدول پرهیزات خوراکی های خیلی سرد و خیلی تر

۲۴ پرهیزات

توصیه ها

پرسشنامه‌هایی که بزودی رونمایی خواهد شد

..... پرسشنامه مزاج اندامها (رحم)

..... پرسشنامه مزاج اندام ها(مغز)

..... پرسشنامه مزاج اندام ها(قلب)

..... پرسشنامه مزاج اندام ها(کبد)

..... پرسشنامه مزاج اندام ها(معدده)

..... پرسشنامه مزاج اندام ها(ریه)

..... پرسشنامه سته ضروریه(اعراض نفسانی)

..... پرسشنامه سته ضروریه(اکل و شرب)

- پرسشنامه سته ضروریه (نوم و یقظه)
- پرسشنامه سته ضروریه (حرکت و سکون)
- پرسشنامه سته ضروریه (الاهویه)
- پرسشنامه سته ضروریه (احتباس و استفراغ)
- پرسشنامه سوء مزاج (غلبه خلط صفرا)
- پرسشنامه سوء مزاج (غلبه خلط دم)
- پرسشنامه سوء مزاج (غلبه خلط بلغم)
- پرسشنامه سوء مزاج (غلبه خلط سودا)



جدول مشخصات فردی:

نام و نام خانوادگی:	تاریخ مراجعه:
جنسیت: خانم <input type="checkbox"/> آقا <input type="checkbox"/>	تاریخ تولد:
وضعیت تاهل: متاهل <input type="checkbox"/> مجرد <input type="checkbox"/>	محل تولد:
تعداد فرزند: جنسیت فرزندان:	گروه خونی:
شغل:	قد: وزن:
تحصیلات:	تلفن تماس:
نشانی:	

«پرسشنامه مزاج شناسی جبلی» (۷ سال اول یا دوم یا سوم زندگی) « هر سوال ۱ نمره

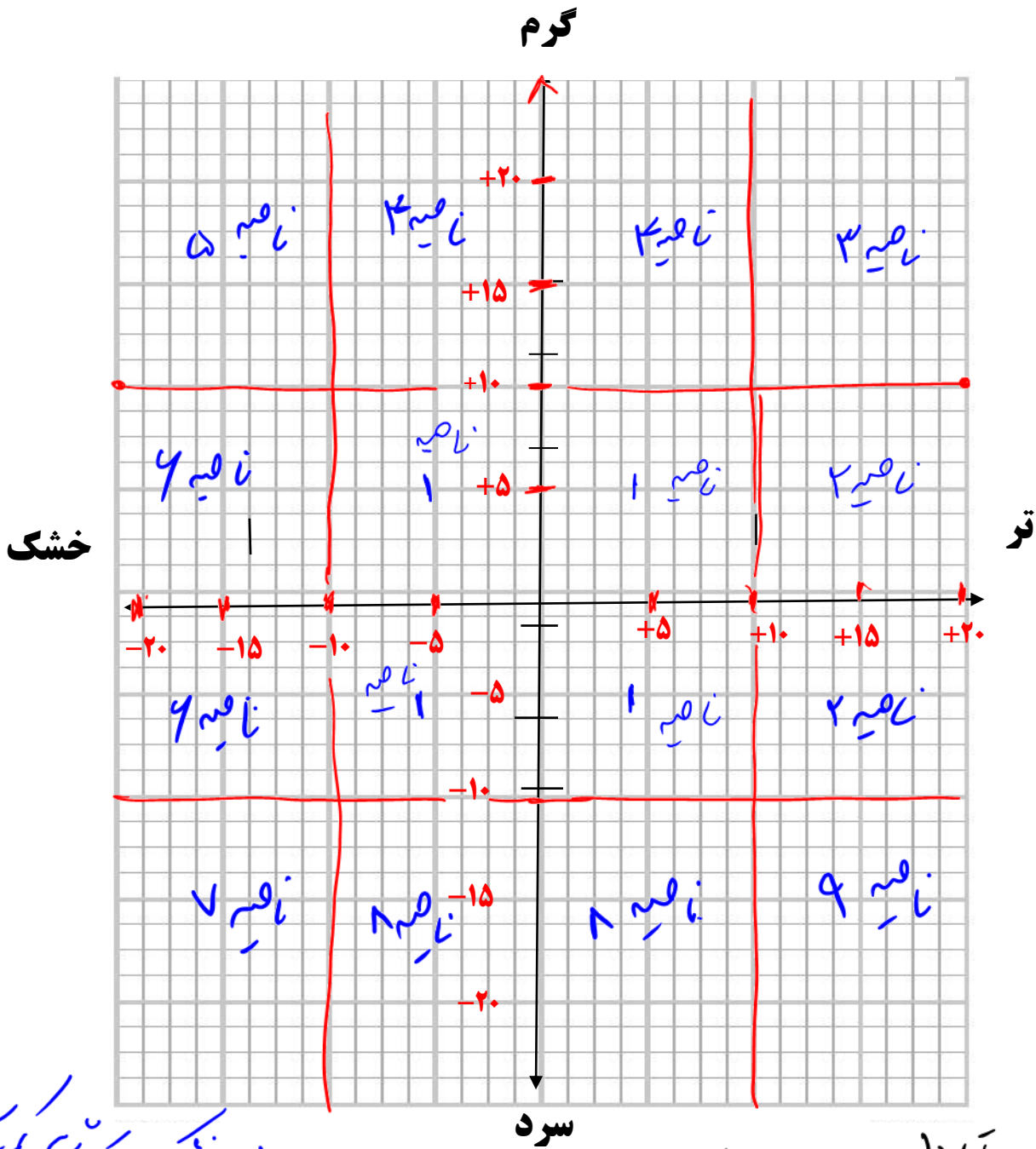
پرسشنامه گرمی - سردی

اصلاً صدق نمی کند هر پاسخ ۱- نمره	در حد اعتدال با نمره صفر	کاملاً صدق می کند هر پاسخ ۱+ نمره	سوالات مربوط به کیفیت گرمی-سردی همه سوالات نسبت به همسن و سالان منطقه سکونت فرد سنجیده شود
			۱- معمولاً پوست بدنم نسبت به همسن های خودم گرمتر بود (هست)
			۲- بدنم عضلانی است (بود). (بدنم توپر است و شل نیست)
			۳- پر مو هستم (بودم) و موهایم پر پشت بود (است)
			۴- موهای ضخیم تری نسبت به همسن و سالان دارم (داشتم)
			۵- رنگ موهایم سیاه و یا تیره رنگ است (بود)
			۶- نسبت به همسن و سالان شجاع تر بودم (هستم)
			۷- قفسه سینه پهن و شانه های عریض داشتم (دارم)
			۸- مفاصل و استخوان بندی و کف دست درشت تری داشتم (دارم)
			۹- از گرما فراری بودم (هستم)
			۱۰- معمولاً با صدای بلند صحبت می کردم (میکنم)
			۱۱- در انجام فعالیت ها پرا انرژی بودم (هستم)
			۱۲- قدرت تصمیم گیری و حل مشکلاتم زیاد بود (هست)
			۱۳- خوش مشرب و شوخ طبع و با روابط عمومی بالا بودم (هستم)
			۱۴- بو، صدا، مزه ها رو بهتر و زودتر درک میکردم (میکنم)
			۱۵- سرعت انجام کارهایم زیاد بود (هست)
			۱۶- ادرار، مدفوع و عرق بوی تند و واضح داشت (دارد)
			۱۷- ادرار، مدفوع و عرق پر رنگ داشتم (دارم)
			۱۸- تصمیم و نظرم زود عوض می شد (میشود)
			۱۹- طول مدت خواب من کمتر از هم سن و سالان بود (است).
			۲۰- در کودکی فردی عجول و کم تحمل بودم (هستم)
			برآیند سوالات
		سردی ←	گرمی ←

بخش دوم: پرسشنامه تری - خشکی

اصلا صدق نمی کند هر پاسخ ۱- نمره	در حد اعتدال با نمره صفر	کاملا صدق می کند هر پاسخ ۱+ نمره	سوالات مربوط به کیفیت تری - خشکی
			۱- پوست بدنم نسبت به هم سن و سالان نرمتر بود (هست)
			۲- نسبت به هم سن و سالان تپل تر بودم (هستم).
			۳- استعداد چاقی داشتم (دارم) و به راحتی وزن میگیرم
			۴- موهای لخت و صافی داشتم (دارم)
			۵- پوستم براق و با طراوت بود (هست)
			۶- در آب و هوای خشک حالم بهتر بود (است)
			۷- وقتی مطلبی یاد میگیرتم (میگیرم) زود فراموش میکردم (میکنم).
			۸- در امور زندگی انعطاف پذیر و سازگار بودم (هستم)
			۹- پشتکار خوبی نداشتم (ندارم).
			۱۰- نسبت به دیگران آدم منظمی نبودم (نیستم).
			۱۱- نسبت به همسالان خود بویایی و شنوایی ضعیف تری داشتم (دارم)
			۱۲- بیشتر از اطرافیان عرق میکردم (می کنم).
			۱۳- ترشحات بینی ام زیاد بود (هست).
			۱۴- مدفوع نرم بود (هست). (خشک نیست)
			۱۵- شبها زودتر از اطرافیان به خواب میرفتم (میروم).
			۱۶- خواب سنگین و عمیقی داشتم (دارم)
			۱۷- معمولاً تصمیم و رای و نظراتم زود عوض میشد (می شود)
			۱۸- کینه ای نبودم (نیستم) و چیزی به دل نمی گیرم
			۱۹- اگر عصبانی میشدم (بشوم) زود آرام میشدم (میشوم).
			۲۰- روحیات لطیفی داشتم (دارم). (مثلاً علاقه به کارهای هنری و شعروشاعری دارم)
	← سردی		← گرمی
			بر آیند سوالات

دستگاه مختصات مزاج جبلی:



ناصبه ۶: ضعیف خشک (کم گرم با کم سرد)
 ناصبه ۷: ضعیف سرد ضعیف خشک
 ناصبه ۸: ضعیف سرد (کم گرم با کم خشک)
 ناصبه ۹: ضعیف سرد ضعیف تر

ناصبه ۱: تعادل
 ناصبه ۲: ضعیف تر (کم گرم با کم سرد)
 ناصبه ۳: ضعیف گرم ضعیف تر
 ناصبه ۴: ضعیف گرم (کم گرم با کم خشک)
 ناصبه ۵: ضعیف گرم ضعیف خشک

توصیه های عمومی

ممنوعات و پرهیزات خوراکی ها

- ۱) فراورده های صنعتی مثل = سوسیس و کالباس
- ۲) تنقلات مصنوعی مثل = چیپس و پفک
- ۳) سس های کارخانه ای مثل = سس کچاب و مایونز و ...
- ۴) فست فود ها مثل = پیتزا و ساندویچ و ...
- ۵) غذا های پر چرب مثل = سرخ کردنی ها
- ۶) گوشت گاو
- ۷) میوه جات و صیفیجات گلخانه ای مثل =خیار و گوجه
- ۸) مصرف زیاد سیب زمینی
- ۹) غذا های پخته شده با مایکروفر
- ۱۰) غذا های خیلی شور یا دسر های شور
- ۱۱) قسمت های سوخته غذاها یا نان ها
- ۱۲) خشکبار های بدون پوست مثل مغز بادام یا مغز گردو و مغز فندق که باید در همان کاسه ای که خدا برایشان به عنوان محافظ قرار داده باشند و هنگام مصرف شکسته و میل شوند.
- ۱۳) گوشت خام و نیم پز
- ۱۴) غذا های مانده و بیات
- ۱۵) انواع نوشیدنی های گازدار مثل =نوشابه و دلستر و...
- ۱۶) مواد مانده در ظرف پلاستیکی که در معرض نور آفتاب باشند مثل: آبهای معدنی
- ۱۷) خوردن خوراکی هایی مثل: شیر، خربزه، هلو، هندوانه بعد از ورزش شدید ممنوع است همچنین خوردن اینها موقع خشم زیاد و تب نیز ممنوع است.
- ۱۸) استفاده از انواع نان های سفید بدون سبوس
- ۱۹) روغن های شیمیایی و صنعتی
- ۲۰) آبمیوه های کارخانه ای
- ۲۱) مواد خمیری حجم دار مانند ماکارونی، لازانیا و رشته های صنعتی
- ۲۲) انواع کنسرو های صنعتی
- ۲۳) مایعات با یخ
- ۲۴) انواع بستنی ها
- ۲۵) غذا های آماده
- ۲۶) انواع میوه های غیر فصلی مثل پرتقال در فصل تابستان و یا هندوانه در فصل زمستان
- ۲۷) انواع غذاهای یخ زده و فریز شده

۲۸) انواع محصولات واکس زده و تیزابی مثل آلو بخارا و زرشک های صنعتی

۲۹) استفاده مکرر از ادویه های تند

۳۰) انواع کافئین ها مثل: قهوه و نسکافه

۳۱) زیاد خوردن نان خالی

۳۲) سالاد الویه

۳۳) غذا های رستورانی

۳۴) انواع روغن ها به غیر از؛ زیتون /کنجد/زرد کرمانشاهی /شحم

۳۵) ظروف تفلون که سرطانزا هستند

۳۶) درست کردن رب در ظرف آلومینیوم

۳۷) افراط در خوردن ماهی و مرغ ماشینی

۳۸) نوشیدن آب بعد از میوه به خصوص میوه های تابستانی و سرد و تر مثل هلو ممنوع

۳۹) افراط در خوردن تخم مرغ سفت (چه آب پز و چه نیمرو) موجب بزرگ شدن طحال و لک در صورت می شود.

۴۰) افراط در مصرف عدس سودازا بوده و موجب زردی و لاغری می شود.

خوراکی هایی که نباید با هم خورد

مصرف بعضی از خوراکی ها با هم در بدن ایجاد اختلال میکند؛ این خوراکی ها عبارتند از:

- ۱) ماست و گوشت و به طریق اولی گوشت ماهی که نباید با دوغ خورده شود. (موجب ویتیلیگو، پیسی یا برص، کولیت و جذام می شود)
- ۲) مصرف دو نوع گوشت مختلف باهم مخصوصا مرغ و ماهی که باعث درد دندان میشود.
- ۳) سرکه، ترشی و شور با برنج (موجب شکم درد و کولیت یا تورم روده می شود)
- ۴) انگور بعد از کله پاچه (موجب افزایش لزجی و بلغم مغز می شود)
- ۵) ماهی با تخم مرغ (موجب اسهال، نفرس، بواسیر، جذام، فلج، قولنج، درد دندان و امراض رطوبی مزمن می شود)
- ۶) تخم مرغ را با هیچ مفرده ای نخورید مثلاً با ترشی
- ۷) مصرف همزمان دو ماده غذایی گرم مزاج یا سرد مزاج مثل: سیر با فسنجان
- ۸) دو مفرده سریع الفساد نخورید مثل: شیر و خربزه
- ۹) دو ماده سست کننده مثل چهار مغز با کره
- ۱۰) دو میوه مختلف در یک وعده
- ۱۱) ماست با ترب که باعث: درد معده و روده می شود.
- ۱۲) ماست و پنیر به همراه هم نخورید.
- ۱۳) نوشیدن آب سرد بعد از غذای شیرین یا گرم
- ۱۴) انار بعد از حلیم که باعث قولنج روده می شود.

- (۱۵) ماست و باقالی (شکم درد)
- (۱۶) ماست و اسفناج (سنگ کلیه)
- (۱۷) میوه بعد از غذای گوشتی (فساد میوه در معده)
- (۱۸) خربزه و هندوانه با وعده غذایی (سنگینی معده و امراض متعدد)
- (۱۹) چای با پیاز و هندوانه (اختلال هضم)
- (۲۰) پنیر با بادام (ناراحتی، ورم و اختلال در هضم)
- (۲۱) سرکه یا آبلیمو با ماست (لک و پیس در صورت)
- (۲۲) پنیر تازه با شیر یا وعده غذایی (موجب اختلال هضم)
- (۲۳) مصرف سویق (آرد گندم یا جو و...) با شیر برنج (موجب کولیت و ایجاد نفخ در بدن می شود)
- (۲۴) انار با گوشت و حبوبات (موجب اختلال هضم و نفخ می شود)
- (۲۵) مصرف میوه بعد از غذای گوشتی (موجب فساد میوه در معده می شود مگر اینکه ۳ ساعت فاصله داشته باشد)
- (۲۶) مصرف چای با پیاز و هندوانه (موجب اختلال هضم و ناراحتی معده می شود)
- (۲۷) خربزه با مویز یا انبه (باعث شکم درد و اختلال هضم می شود)
- (۲۸) سرکه با عدس یا ماش (موجب ورم و شکم درد می شود)
- (۲۹) گوشت کبوتر بچه با سیر، پیاز و خردل (موجب بیماری های صفراوی می شود)
- (۳۰) ترب با سیر، پیاز و تره (موجب کاهش دید چشم و یا شب کوری می شود)
- (۳۱) سرکه یا آبلیمو با ماست (موجب لک و پیسی در پوست می شود)

تدابیر ناحیه ۱

نوسه ها: تعادل در همه موارد

پرهیزات: پرهیزات عمومی که در قسمت قبل ذکر شد

تدابیر ناحیه ۲: خیلی تر

برخی خوراکی های خیلی تر (در مصرف آنها احتیاط شود)

خیار	آلو (زرد میخوش و نارس ترش)	شفتالو
بامیه	ماءالشعیر	ماست - شیر
قارچ	هندوانه	دوغ
توت	پرتقال	کدو
نارنگی	هلو	ماهی

پرهیزات:

- ۱) پرهیز از مصرف آش رشته، ماهی، ماست و میوه های تری بخش مثل خیار، هندوانه، هلو
- ۲) پرهیز از نوشیدن آب سرد و یخ و نوشیدن آب زیاد
- ۳) پرهیز از مصرف نوشیدنی همراه غذا، وسط غذا و بلافاصله بعد از غذا
- ۴) پرهیز از مصرف سالاد و ماست با غذا
- ۵) پرهیز از پرخوری، درهم خوری و روی هم خوری
- ۶) پرهیز از افراط در استحمام و شنا در استخر
- ۷) موقع فعالیت مثل ظرف شستن و یا لباس شستن لباس مرطوب نشود تا بدن در معرض رطوبت قرار نگیرد
- ۸) پرهیز از خواب زیاد و خواب بعد از سحر و در طول روز
- ۹) پرهیز از تماشای فیلم های ترسناک و غم انگیز
- ۱۰) پرهیز از گوش دادن به آهنگ های سرد مثل آهنگ های رپ
- ۱۱) پرهیز از رنگ های سرد مثل سفید
- ۱۲) پرهیز از عطرها سرد

توصیه ها:

- ۱) روزه داری یک الی دو بار در هفته
- ۲) پوشاندن سر و گردن شب ها با یک کلاه نازک یا روسری
- ۳) موارد زیر توصیه می شود:

- ✓ دمنوش ها به میزان متعادل
 - ✓ مصرف سبزیجات مخصوصا به صورت خشک .
 - ✓ غذاهای لطیف و گرم مثل گوشت گوسفند، کبک، بلدرچین به همراه دارچین و زیره،
 - ✓ نخود آب (چه با گوشت و چه به صورت ساده)
 - ✓ مصرف مقدار متعادل از ادویه جات گرم و خشک
 - ✓ شربت های گرم مثل شربت هل، شربت زعفران،
 - ✓ مصرف ماء العسل (عسلاب) که در فصول سرد اگر به جای آب میل شود بسیار برای این مزاج ها مفید است
- ۴- خواب تا ۷ ساعت کفایت می کند بیشتر نشود.

۵- تنفس عمیق شکمی روزانه ۱۰ بار

- ۶- روزی یک ساعت ورزش همراه روغن مالی با روغن های گرم مانند زیتون
- ۷- تماشای فیلم های احساسی و عاشقانه مثل فیلم های هندی، فیلم های هیجانی، ماجراجویی، خشن، پرحادثه و کمدی

۸- شادی و جنب و جوش و حرارت

۹- استفاده از رنگ های گرم مثل نارنجی، قرمز و...

۱۰- استفاده از عطرهاى گرم در صورتیکه مزاج مغز گرم نباشد

تدابیر ناحیه ۳: مزاج خیلی گرم، خیلی تر

جدول خوراکی های خیلی گرم که این افراد باید در مصرف آنها احتیاط کنند

خرما	تخمه آفتابگردان	روغن آفتاب گردان	فرنجمشک	انواع فلفل پودر	قرقاول
خربزه	شیره انگور	کنگر	گوشت کبک	گوشت کبوتر	کرفس
خورش فسنجان شیرین	گوشت گنجشک	گوشت گوسفند	کنگر	گردو	گزنه
نارگیل	روغن نارگیل	زردک	گلپر	گوشت گنجشک	مرزه
مویز	نمک	گوشت غاز	موسیر	میخک	روغن گردو
بادام تلخ	روغن بادام تلخ	گوشت اردک	کباب	زردچوبه	زعفران
اسپند	اسطوخودوس	افتیمون	زنجبیل	زنیان	زیره
انبه	انیسون	آویشن	سیسنبر	سیاه دانه	سیر
گوشت آهو	والک	بادام کوهی	گوشت شتر	شکر سرخ	شنبلیله
گوشت بوقلمون	تخم ماهی (خاویار)	گردو	شوید خشک	شیره خرما	عسل
پنیر شور	پونه	پیاز	جعفری	چلغوزه	خردل
ترخون بیابانی	تره	تره تیزک (شاهی)	دارچین	رازیانه	رزماری

پرهیزات:

- پرهیز از پرخوری، درهم خوری و برهم خوری
- در صورتیکه مزاج معده هم گرم باشد نوشیدن کمی آب همراه غذا جایز است.
- پرهیز از مصرف گوشت های گرم مثل: بوقلمون، اردک، کبک، شتر و شترمرغ، بلدرچین، گوسفند
- پرهیز از شوری و شیرینی
- پرهیز از نوشیدن آب گرم و چای های گیاهی با مزاج گرم
- در طول شبانه روز بیش از ۶ تا ۷ ساعت نخوابید
- پرهیز از انجام ورزش بعد از غذا و با شکم پر
- پرهیز از هوا، محیط، فعالیت ها و حالات روانی که موجب افزایش گرما و رطوبت می شوند.
- پرهیز از نگرانی، خشم و هیجان بیش از اندازه
- عدم انتخاب شغل هایی که نیاز به دقت بالا دارد.
- پرهیز از رنگهای گرم مثل: نارنجی، قرمز، بنفش پررنگ، قهوه ای تیره
- پرهیز از عطرهاى گرم، اگر مزاج مغز گرم است.

توصیه ها:

۱- غذاهایی با مزاج سرد و ارزش غذایی کم استفاده کنید مانند:

✓ خوراک سبزیجات: (کدو، هویج، کلم، اسفناج)

✓ آش های ترش بدون گوشت و حبوبات

✓ ادویه هایی مانند: ■ سماق، پودر لیمو، پودر نارنج

✓ شربت عناب، زرشک، ریواس

✓ از میان گوشت ها، گوشت ماهی مناسب است.

۲- شبها زود بخوابید و صبح زود از خواب بیدار شوید (۱۰ شب تا ۴ صبح)

۳- پیاده روی، دویدن، انجام ورزش های سبک و متوسط برای شما مفید است

۴- حجامت برای شما خوب است اما بهتر از آن کم خوری است

۵- شغل های مدیریتی را انتخاب کنید.

۶- رنگهای ملایم مثل: آبی آسمانی، فیروزه ای، سبز کمرنگ، زرد، سفید، لیمویی، سبز پسته ای، بژ، خاکستری مناسب است.

۷- عطرهاى خنک در صورتی که مزاج مغز گرم باشد مناسب است.

۸- موسیقی معتدل روبه سرد در صورتیکه مزاج مغز گرم باشد و موسیقی سنتی معتدل، فیلم های خانوادگی، احساسی، تا حدی غم انگیز، تا حدی ترسناک و فیلم هندی مناسب است.

تدابیر ناحیه ۴: خیلی گرم**جدول پرهیزات خوراکی های خیلی گرم که این افراد باید در مصرف آنها احتیاط کنند**

سپند	انبه	گوشت آهو	شکر سرخ	شنبلیله	پیاز	تخم ماهی (خاویار)
زنیان	تخمه آفتاب گردان	خربزه	شیره خرما	عسل	جعفری	خردل
خرما	روغن آفتاب گردان	زردک	فلفل	قرقاول	رزماری	رازیانه
شیره خرما	خاکشیر	مرزه	کبک	کبوتر	زنجبیل	بنه (پسته کوهی)
گوشت غاز	قدومه	قیسی	کنگر	گردو	تره	نارگیل
موز	میگو	اردک	گلپر	گنجشک	دارچین	نمک
اسطوخودوس	انیسون	گوشت بوقلمون	موسیر	میخک	روغن زیتون	فسنجان شیرین
افتیمون	آویشن	بادرنجبویه	روغن نارگیل	نعناع	چای سبز و سیاه	سیر
بادمجان	برگ بو	بادام کوهی	والک	هل	تره تیزک	سیاه دانه
پسته	پنیر کهنه	پونه	شوید خشک	کرفس	زیره	زردچوبه
تخم ریحان	تخم کافشه	ترخون بری	فرنجمشک	گزنه	شتر	زعفران

پرهیزات:

- ۱) گوشت پرندگان کوچک مثل بلدرچین و گنجشک و...
- ۲) گوشت شتر و شتر مرغ
- ۳) میگو
- ۴) تخم مرغ آب پز سفت شده یا نیمرو برشته شده
- ۵) فسنجان شیرین
- ۶) غذاهای چرب
- ۷) غذاهای سرخ کردنی
- ۸) سبزی ها شامل: جعفری، تره، شاهی، شوید، کرفس، مرزه، ترخون، سیر، پیاز، خردل، فلفل قرمز و سبز
- ۹) غالب دمنوش ها شامل: پونه، نعنا، کاکوتی، چای کوهی، اسطوخودوس، سنبل الطیب، بهار نارنج و....
- ۱۰) غالب ادویه ها شامل: دارچین، میخک، رازیانه، زنجبیل، فلفل، زعفران، خردل و....
- ۱۱) پرهیز از رنگ های گرم مثل قرمز
- ۱۲) پرهیز از عطرها گرم در صورتیکه مزاج مغز گرم باشد
- ۱۳) پرهیز از موسیقی پر جنب و جوش
- ۱۴) پرهیز از تماشای فیلم های هیجانی
- ۱۵) پرهیز از ورزش های شدید و سنگین

ترتبه ها:

- ۱) اکل و شرب مصرف غذاها یا میوه های سرد و تر مثل:
 - ✓ خورش کدو
 - ✓ خورش آلو
 - ✓ خورش ریواس
 - ✓ خورش اسفناج
 - ✓ خورش بامیه
 - ✓ سوپ جو
 - ✓ ماهی
 - ✓ ترشی های طبیعی شامل: نارنج، تمر هندی، غوره و...
 - ✓ مرکبات شامل: پرتقال، نارنگی، لیموشیرین
 - ✓ شربت ها شامل: شربت آلبالو، زرشک، انار، هندوانه و فالوده خیار
- ۲) ورزش: نرمش روزانه نیم ساعت با عرق ریزی ملایم
- ۳) الاهیویه: تنفس هوای آزاد- روزانه ۵ الی ۱۰ بار نفس عمیق همراه ۴ ثانیه دم و ۲ ثانیه مکث و ۴ ثانیه بازدم.

۴) خواب : ۷ ساعت خواب روزانه خوب است.

۵) استفاده از عطرهاى خنک در صورتیکه مزاج مغز گرم باشد

۶) گوش دادن به موسیقی ملایم و سنتی و صوت قرآن

۷) استفاده از رنگ های ملایم مثل آبی آسمانی، سفید

۸) استفاده از بخور سرد در فصل گرم

۹) تماشای فیلم های خانوادگی و احساسی

تدابیر ناحیه ۵: خیلی گرم و خیلی خشک

جدول پرهیزات خوراکی های خیلی گرم و خیلی خشک که این افراد باید در مصرف آنها احتیاط کنند

کلم قمری	جعفری	مرزه	هات چاکلت	گلپر	غذاهای سرخ کرده
پونه	ریحان	روغن نارگیل	قهوه	وانیل	غذاهای کبابی خشک
ارده شیره	بادمجان	بادام هندی	بادام کوهی	هل	گردو
دارچین	اسپند	ادویه‌ها	خردل	شیره خرما	پسته
آجیل شور	خریزه	زردچوبه	ذرت بوداده	کوهان شتر	فندق
تخمه بوداده	خردل	زعفران		گوشت گاومیش	سیاه دانه
چای پررنگ	فلفل سیاه	کلم	گوشت شتر	خورش فسنگان شیرین	شنبلیله
حلوا ارده	زیره سیاه	کنگر	نارگیل	نمک	چیپس
فلافل	سیر	بادرنجبویه	گوشت بلدرچین	روغن زیتون	پفک
چای سبز	موسیر تند	تره	گوشت گنجشک	شکر سرخ یا سفید	نعناع
بنه (پسته کوهی)	بو قلمون	پنیر کهنه	پیاز	اردک	تخم ریحان
اسطوخودوس	پیاز تند	پیازچه	گوشت شتر مرغ	عرق بهارنارنج	ترخون
افتیمون	انیسون	آویشن	بادرنجبویه	تخم کافشه	برگ بو
تخم ماهی (خاویار)	فلفل سبز	فرنجمشک	عسل	خردل	راز یانه
رزماری	روغن زیتون	کبک	مارچوبه	زیره	زنیان
چای سیاه	سیسنبر	فلفل قرمز	شوید	میخک	والک
زنجبیل	فلفل قرمز	سس های تند	بادام کوهی	بولاغ اوتی	موم عسل
پنیر کهنه و شور	شاهی	خرمای خشک	پسته کوهی	خرمالو	شیرینی های بازاری
انبه	کرفس	عسل کهنه	تخم آفتابگردان	کالباس و سوسیس	کاکائو
گوشت آهو	گزنه	نخودچی	چلغوز	میرزا قاسمی	شکلات تلخ

پرهیزات:

- ۱- گوشت پرندگان کوچک مثل بلدرچین و گنجشک و...
- ۲- گوشت شتر و شتر مرغ
- ۳- میگو
- ۴- تخم مرغ آب پز سفت شده یا نیمرو برشته شده
- ۵- فسنجان شیرین
- ۶- غذاهای چرب
- ۷- غذاهای سرخ کردنی
- ۸- پرهیز از مصرف شوری ها و شیرینی ها
- ۹- سبزی ها شامل: جعفری ، تره ، شاهی، شوید، کرفس ، مرزه، ترخون، سیر، پیاز، خردل، فلفل قرمز و سبز
- ۱۰- غالب دمنوش ها شامل: پونه، نعنا، کاکوتی، چای کوهی ، اسطوخودوس، سنبل الطیب، بهار نارنج و....
- ۱۱- غالب ادویه ها شامل: دارچین، میخک، رازیانه، زنجبیل، فلفل، زعفران، خردل و....
- ۱۲- دوری از هیجان و خشم و غضب
- ۱۳- پرهیز از موسیقی تند و سریع و رپ
- ۱۴- پرهیز از فیلم های هیجانی، خشن، اکشن، تفنگدار، بزن بزن
- ۱۵- پرهیز از مجادله و مشاجره
- ۱۶- پرهیز از ورزش های سنگین و شدید خصوصاً در فصل گرم و سن گرم
- ۱۷- پرهیز از عطرها گرم در صورتیکه مزاج مغز گرم باشد
- ۱۸- پرهیز از رنگ های گرم مثل قرمز
- ۱۹- پرهیز از فیلم های اکشن و هیجانی
- ۲۰- پرهیز از آهنگ های تند و سریع و رپ
- ۲۱- پرهیز از دیر خوابیدن (بهترین ساعت خواب ۱۰ شب تا ۴ صبح)

توصیه ها:

- ۱- اکل و شرب: مصرف غذاها یا میوه های سرد و تر مثل:
 - ✓ خورش کدو
 - ✓ خورش آلو
 - ✓ خورش ریواس
 - ✓ خورش اسفناج
 - ✓ سوپ جو
 - ✓ ماهی

- ✓ شیر بادام
- ✓ فسنجان بادام
- ✓ ترشی های طبیعی شامل: نارنج، تمر هندی، غوره و...
- ✓ مرکبات شامل: پرتقال، نارنگی، لیموشیرین
- ✓ شربت ها شامل: شربت آلبالو، زرشک، انار، هندوانه و فالوده خیار
- ۲- ورزش: نرمش معتدل
- ۳- الاهییه: تنفس هوای آزاد- روزانه ۵ الی ۱۰ بار نفس عمیق همراه ۴ ثانیه دم و ۲ ثانیه مکث و ۴ ثانیه بازدم.
- ۴- شب ها زود بخوابید و سحرگاه بیدار شوید. برای تجدید قوا نیم ساعت خواب قبل از اذان ظهر و صرف نهار مناسب است.
- ۵- مصرف نان جو در وعده صبحانه به همراه مربای هلو، کیوی، شاتوت، توت فرنگی، زردآلو، تمشک یا سفیده تخم مرغ یا چشم از کله پاچه، پاچه یا پنیر و گردو یا سیب زمینی کبابی با کمی روغن کنجد یا زرد کرمانشاهی
- ۶- ماءالشعیر طبی و سکنجبین طبی
- ۷- رب به، رب سیب، رب انار
- ۸- شغل هایی مثل: پزشکی، جراحی، اورژانس، فوریت ها، آتش نشانی، آمبولانس، موتورسواری، اتومبیل رانی، قایق رانی، شنا، تکواندو، کاراته خط حمله در فوتبال برایشان مناسب است.
- ۹- استفاده از عطرها ی طبیعی خنک در صورتیکه مزاج مغز هم گرم و خشک باشد.
- ۱۰- استفاده از روغن های مرطب مثل بنفشه بادام، بادام شیرین، کدو، گشنیز
- ۱۱- استفاده از آبرسان های طبیعی مثل ماسک خیار و هلو
- ۱۲- استفاده از دستگاه بخور سرد
- ۱۳- موسیقی ملایم مثل موسیقی سنتی، موسیقی بی کلام، ترتیل قرآن، ادعیه شریفه
- ۱۴- رنگهای آبی آسمانی، فیروزه ای، زرد کمرنگ، سفید، کمی سبز، بنفش کمرنگ، لیمویی، صورتی کمرنگ، گلبهی
- ملایم
- ۱۵- تماشای فیلم ها و سریال های خانوادگی، کمدی، احساسی، عاشقانه، غم انگیز

ناحیه ۶: خیلی خشک

جدول پرهیزات خوراکی های خیلی خشک که این افراد باید در مصرف آنها احتیاط کنند

اسپند	اسطوخودوس	افتیمون	کباب	قهوه	چای سیاه	زیره	سیسنبر
انبه	انیسون	آویشن	کبک	کرفس	کنگرآبی	سیر	شاهتره
بادام کوهی	بادرنجبویه	بادمجان	گزنه	گلپر	گنجشک	شنبلیله	شوید خشک
برگ بو	بنه	بوقلمون	مارچوبه	مرزه	موسیر	سیاه دانه	قراروط
به ترش	پسته	پنیر کهنه	میخک	روغن نارگیل	نعناع	شتر	گل سرخ
پونه	پیاز	خاویار نمک سود	نمک	والک	هل	شترمرغ	عسل کهنه
ماهی شور	خیارشور	پنیرشور	ارزن	انار ترش	تخم بارهنگ	کشک	گشنیز
سوسیس	گوشت گاو	ترخون بیابانی	باقلا	بالنگ	برنج آبکش	آجیل شور	ماهی شور
تره	تره تیزک	جعفری	تمرهندی	ترشک	بلوط	فرنجمشک	فلفل
جوی دوسر	خردل	دارچین	تمشک	ریواس	زرشک	کالباس	سنجد
رزماری	روغن زیتون	ریحان	سرکه	سماق	غوره	عدس	آبغوره
زردچوبه	زنجبیل خشک	زنیان					

پرهیزات:

- ۱- پرهیز از غذاهای سرخ کرده
- ۲- پرهیز از غذاها و تنقلات شور
- ۳- احتیاط در مصرف جعفری، تره، شاه‌ی، شوید، کرفس، مرزه، ترخون، سیر، پیاز، خردل، فلفل قرمز و سبز
- ۴- غالب دمنوش‌ها شامل: پونه، نعنا، کاکوتی، چای کوهی، اسطوخودوس، سنبل الطیب، بهار نارنج و....
- ۵- غالب ادویه‌ها شامل: دارچین، میخک، رازیانه، زنجبیل، فلفل، زعفران، خردل و....
- ۶- پرهیز از رفتارهای خشک کننده مثل استفاده ی زیاد از گوشی موبایل، لب تاب و تلویزیون
- ۷- پرهیز از تماشای فیلم‌های اکشن و هیجانی
- ۸- پرهیز از نوشیدنی‌های کافئین دار
- ۹- پرهیز از رنگهای گرم مثل قرمز
- ۱۰- پرهیز از عطرها گرم
- ۱۱- پرهیز از آهنگ‌های رپ، تند و سریع
- ۱۲- پرهیز از هرگونه خونگیری و مسهلات

توصیه ها:

۱- اکل و شرب: مصرف غذاها یا میوه های سرد و تر مثل:

✓ خورش کدو

✓ خورش آلو

✓ خورش ریواس

✓ خورش اسفناج

✓ سوپ جو

✓ ماهی

✓ مرکبات شامل: پرتقال، نارنگی، لیموشیرین

۲- ورزش: نرمش معتدل

۳- الاهیویه: تنفس هوای آزاد- روزانه ۵ الی ۱۰ بار نفس عمیق همراه ۴ ثانیه دم و ۲ ثانیه مکث و ۴ ثانیه بازدم.

۴- شب ها زود بخوابید و هنگام سحر بیدار شوید (بهترین ساعت خواب ۱۰ شب تا ۴ صبح) در طول روز جهت تجدید قوا خواب قیلوله (نیم ساعت قبل از اذان ظهر و وعده نهار مناسب است)

۵- گوش دادن به موسیقی ملایم و سنتی و صوت قرآن

۶- تماشای فیلم های خانوادگی، کمدی، احساسی و عاشقانه

۷- استفاده از رنگهای ملایم مثل آبی آسمانی، بنفش کمرنگ

۸- استفاده از عطرهاى خنک در صورتیکه مزاج مغز گرم باشد

۹- استفاده رطوبت بخش ها و روغن های مرطب برای مراقبت از پوست

تدابیر ناحیه ۷: خیلی سرد، خیلی خشک

جدول پرهیزات خوراکی های خیلی سرد، خیلی خشک که این افراد باید در مصرف آنها احتیاط کنند

انار ترش	بالنگ	تمشک
ریواس	زرشک	سرکه
سماق	غوره و آبغوره	قراقروط
کشک	گشنیز	ترشی ها.

جدول پرهیزات خوراکی های خیلی سرد که این افراد باید در مصرف آنها احتیاط کنند

ازگیل	انار ترش	رب انارین
آلبالو	بالنگ	تمشک
ریواس	زالزالک	زرشک
سرکه	سماق	شاه توت

کشک	قراقروط	غوره و آغوره
لیمو عمانی	لیمو	گشنیز
هندوانه	ولیک	نارنج
به دانه	اسفرزه	آناناس
تخم کدو	پنیر تازه	پرتقال
خشخاش	خرفه	تخم هندوانه
ماست	دوغ	خیار
کاهو	قارچ	شفتالو
نارنگی	لیمو	اقسام کدو
آب لیمو	آب نارنج	هلو

پرهیزات:

- ۱) بادمجان ، سیب زمینی، لوبیا سبزو نخود سبز و کلم ، قارچ ، گوجه و رب آن
- ۲) مواد فریزری و غذای مانده
- ۳) غذای سرخ کرده و چرب
- ۴) شیرینی جات صنعتی
- ۵) ماهی و گوشت خشک شده
- ۶) کنسروها
- ۷) آجیل ها به غیر از بادام
- ۸) خرما و عسل زیاد
- ۹) اکثر سبزیجات خام خشک مزاج
- ۱۰) قهوه و نسکافه کافئین ها
- ۱۱) کاهش خوراکی های با مزاج خشک و همچنین خوراکی های سرد مثل عدس
- ۱۲) کشک و دوغ
- ۱۳) چای پر رنگ
- ۱۴) سرکه

۱۵) میوه های ترش مثل انار ترش، تمشک و تمر هندی و لواشک های ترش

۱۶) ترک رفتار هایی که سبب خشکی بیشتر و سردی بیشتر می شود مثل استفاده از موبایل موقع خواب ، در معرض هوای سرد و خشک بودن، در مناطق بیابانی زندگی کردن و...

۱۷) پرهیز از دیر خوابیدن (بهترین زمان خواب ۱۰ شب تا ۴ صبح و جهت تجدید قوا نیم ساعت قبل از اذان ظهر و قبل از صرف نهار)

- ۱۸) شغل هایی که نیاز به دقت دارند مثل: حسابداری، بازپرسی، قضاوت، پلیس آگاهی، نگهبانی و حراست، امور مالی
- ۱۹) از تماشای فیلم های غم انگیز پرهیز کنید.
- ۲۰) از گوش دادن به موسیقی غمگین و رپ پرهیز کنید.
- ۲۱) پرهیز از رنگ های سرد مثل سیاه و سفید
- ۲۲) پرهیز از عطرها سرد

ترتیب ها:

(۱) اکل و شرب:

✓ گوشت بره،

شیربرنج، فرنی، حریره بادام

خورش های رطوبت بخش مثل: خورش کدو، خورش آلو اسفناج، فسنجان بادام

✓ سیب و گلابی، انگور، پوره سیب،

✓ چای به و سیب،

✓ آش ها، سوپ ها.

✓ افزایش مصرف خوراکی گرم و تر مثل فسنجان بادام و گردو، سکنجبین، ماءالشعیر طبی، کباب گوسفند و...

۲- زود خوابیدن و سحرگاه بیدار شدن (۱۰ شب تا ۴ صبح)

۳- الاهیویه: تنفس عمیق روزانه

۴- ورزش: نیم ساعت نرمش با عرق ریزی ملایم یا ۳۰ دقیقه پیاده روی

۵- شغل های هنری، سیاست، ریاضیات و شعر

۶- موسیقی ملایم و موسیقی سنتی و تا حدی شاد برایشان مفید است.

۷- عطرها گرمی که دوست داشته باشند برایشان مفید است.

۸- رنگهای گرم مثل: سبزآبی، بنفش، زرد، لیمویی، صورتی، زرشکی برایشان مناسب است.

۹- تماشای فیلم های کمدی و هیجانی مناسب است.

تدابیر ناحیه ۸: خیلی سرد

جدول پرهیزات خوراکی های خیلی سرد که این افراد باید در مصرف آنها احتیاط کنند

آلبالو	رب انارین	ازگیل
تمشک	بالنگ	انار ترش
سرکه	زرشک	ریواس

سماق	غوره	آبغوره
قراقروط	کشک	ماست
دوغ	گشنیز	ولیک
زالزالک	شاه توت	لیمو
لیمو عمانی	نارنج	ولیک
آناناس	اسفرزه	پنیر تازه
به دانه	تخم کدو	کدو
کاهو	هندوانه	هلو
تخم هندوانه	خرفه	خیار
پرتقال	نارنگی	قارچ

پرهیزات:

- ۱- میوه های با مزاج سرد و تر مانند هندوانه، هلو، خیار
- ۲- سرکه و ترشیجات
- ۳- گوشت ماهی
- ۴- آش رشته
- ۵- نوشیدن آب سرد و آب خوردن زیاد
- ۶- نوشیدنی وسط غذا و بلافاصله بعد از غذا
- ۷- سالاد و ماست با غذا
- ۸- کدو، کاهو، اسفناج، گشنیز، گوجه فرنگی
- ۹- در مصرف لبنیات نیز به نسبت پرهیز شود مخصوصاً دوغ و ماست ترش و در صورت مصرف آن همراه با مصلحات
- ۱۰- در چاشنی ها سماق، غوره، لیمو عمانی کمتر استفاده کنند
- ۱۱- مصرف شربت آلو، شربت آلبالو و شربت عناب را کاهش دهند
- ۱۲- به شدت از پرخوری و روی هم خوری پرهیز کنند.
- ۱۳- شبها به حمام نروند
- ۱۴- زیاد در معرض هوای سرد و مرطوب قرار نگیرند،
- ۱۵- زیاد شنا نکنند
- ۱۶- پرهیز از رنگ های سرد مثل سفید
- ۱۷- پرهیز از عطرها سرد
- ۱۸- پرهیز از گوش دادن به آهنگ های رپ
- ۱۹- پرهیز از تماشای فیلم های غم انگیز و ترسناک

توصیه ها:

- ۱- شب ها سر و گردن را بپوشانند
- ۲- اکل و شرب: مواد غذایی مفید شامل:
 - ✓ انجیر، توت، سیب و به، موز (اگر حساسیت و یبوست به آن ندارند) گلابی، خرما و مویز
 - ✓ دمنوش ها به میزان متعادل
 - ✓ مصرف سبزیجات
 - ✓ خورش های گرم
 - ✓ غذاهای لطیف و گرم مثل گوشت گوسفند، کبک، بلدرچین به همراه دارچین و زیره،
 - ✓ نخود آب (چه باگوشت و چه به صورت ساده)
 - ✓ مصرف مقدار متعادل از ادویه جات گرم
 - ✓ شربت های گرم مثل شربت هل، شربت زعفران،
 - ✓ مصرف ماء العسل (عسلاب) که در فصول سرد اگر به جای آب میل شود بسیار برای این مزاج ها مفید است
- ۳- خواب: تا ۸ ساعت کفایت می کند بیشتر نشود. (بهترین زمان خواب ۱۰ شب تا ۴ صبح)
- ۴- الاهیویه: تنفس عمیق شکمی روزانه ۱۰ بار
- ۵- ورزش: روزی یک ساعت ورزش همراه روغن مالی با روغن های گرم مانند زیتون
- ۶- استفاده از رنگ های گرم
- ۷- استفاده از عطرها گرم در صورتیکه مزاج مغز سرد باشد
- ۸- تماشای فیلم های کمدی و هیجانی
- ۹- گوش دادن به موسیقی سنتی و تا حدی شاد

تدابیر ناحیه ۹ مزاج خیلی سرد و خیلی تر

جدول پرهیزات خوراکی های خیلی سرد و خیلی تر که این افراد باید در مصرف آنها احتیاط کنند

به دانه	اسفرزه	آناناس
تخم کدو	آلو و آلوچه	اسفناج
شیر الاغ	لیمو شیرین	ماهی
تخم هندوانه	پنیر تازه	پرتهال
خیار	خشخاش	خرقه
شفتالو	ماست	دوغ
کدو	کاهو	قارچ
هندوانه	هلو	نارنگی

پرهیزات:

- ۱- میوه های با مزاج سرد و تر مانند هندوانه هلو خیار
- ۲- سرکه و ترشیجات
- ۳- برنج زیاد
- ۴- ماهی
- ۵- آش رشته

۶- نوشیدن آب سرد و آب خوردن زیاد

۷- نوشیدنی وسط غذا و بلافاصله بعد از غذا

۸- سالاد و ماست با غذا

۹- کدو، کاهو، اسفناج، گشنیز، گوجه فرنگی

۱۰- تخم خیار تخم هندوانه تخمه کدو تخم کاهو تخم کاسنی، نشاسته

۱۱- در مصرف لبنیات نیز به نسبت پرهیز شود مخصوصاً دوغ و ماست ترش و در صورت مصرف آن همراه با

مصلحات

۱۲- در چاشنی ها سماق، غوره، لیمو عمانی کمتر استفاده کنند

۱۳- مصرف شربت آلو، شربت آلبالو و شربت عناب را کاهش دهند

۱۴- به شدت از پرخوری و روی هم خوری پرهیز کنند.

۱۵- شبها به حمام نروند

۱۶- زیاد در معرض هوای سرد و مرطوب قرار نگیرند،

۱۷- زیاد شنا نکنند

۱۸- موقع فعالیت مثل ظرف شستن و یا لباس شستن لباس مرطوب نشود تا بدن در معرض رطوبت قرار نگیرد.

۱۹- پرهیز از رنگ های سرد از جمله سفید و سیاه

۲۰- پرهیز از شغل هایی که به حساسیت و فوریت نیاز دارند پرهیز کنند مثل: جراحی، پلیس، حسابداری و مالی،

فنی مهندسی

۲۱- پرهیز از تماشای فیلم های ترسناک و غم انگیز

۲۲- پرهیز از گوش دادن به موسیقی رپ

۲۳- پرهیز از عطرهای سرد

۲۴- پرهیز از خوابیدن بعد از سحر و در طول روز (بهترین زمان خواب ۱۰ شب تا ۴ صبح)

توصیه ها:

- ۱- روزه داری یک الی دو بار در هفته خوب است.
- ۲- شب ها سر و گردن را بپوشانند
- ۳- اکل و شرب: مواد غذایی مفید شامل:
 - ✓ انجیر، توت، سیب و به ، موز (اگر حساسیت و یبوست به آن ندارند) گلابی ، خرما و مویز
 - ✓ دمنوش ها به میزان متعادل ،
 - ✓ مصرف سبزیجات مخصوصا به صورت خشک .
 - ✓ خورش قرمه سبزی ، قیمه ، به و آش های گرم
 - ✓ بادمجان به میزان متعادل
 - ✓ غذاهای لطیف و گرم مثل گوشت گوسفند، کبک، بلدرچین به همراه دارچین و زیره،
 - ✓ نخود آب (چه با گوشت و چه به صورت ساده)
 - ✓ مصرف مقدار متعادل از ادویه جات گرم
 - ✓ شربت های گرم مثل شربت هل، شربت زعفران،
 - ✓ مصرف ماء العسل (عسلاب) که در فصول سرد اگر به جای آب میل شود بسیار برای این مزاج ها مفید است
- ۴- خواب : تا ۸ ساعت کفایت می کند بیشتر نشود. (بهترین زمان خواب ۱۰ شب تا ۴ صبح)
- ۵- الاهیویه : تنفس عمیق شکمی روزانه ۱۰ بار
- ۶- ورزش: روزی یک ساعت ورزش همراه روغن مالی با روغن های گرم مانند زیتون
- ۷- استفاده از عطرها ی گرم مثل عطر گل یاس رازقی و نرگس
- ۸- استفاده از رنگ های گرم مثل قرمز، بنفش، سبز پررنگ، نارنجی، سورمه ای، قهوه ای تیره، سبز یشمی، فیروزه ای
- ۹- مشاغلی که با ارباب رجوع سر و کار دارند مناسب این افراد است و معلمی، معماری و رشته های علوم انسانی
- ۱۰- تماشای فیلم های احساسی و عاشقانه، هیجانی، ماجراجویی، خشن، پر حادثه، کمدی
- ۱۱- ایجاد شادی و جنب و جوش و حرارت