رژیم غذایی افراد سرد مزاج

✷ ترشی، آلوچه، لواشک، سرکه، دوغ، عدس، بادنجان، گوشت گاو وگوساله، ماهی، کنسرو، سوسیس و کالباس، قارچ، پیتزا، سس، رب گوجه فرنگی، سالادکاهو،سالاد شیرازی تا حد امکان میل نشود.

✷ سیب شیرین، انگور، موز، نارگیل، انبه، آب هویج، آب سیب، انجیر،کنجد، بادام و زیتون میل شود و از سایر میوه ها تا حد امکان پرهیز شود.

✷ شام ۴-۲ ساعت زودتر از خواب میل شود.

✷ نیم ساعت قبل از غذا تا ۲ ساعت بعد از غذا مایعات مصرف نشود.