

هواشاه

گرمه ها

گردو . نارگیل . خرما . کنجد . خربزه . خیار چنبر . طالبی و گرمک . انجیر . انگور . خرما . سیب شیرین . قیسی . کلابی . موز . میوز . بانگو . توت و کشمش . انواع ترب . زردک . شلغم و هویج . گندم و اقسام لوبیا . بادام زمینی . کنجد . و خاکشیر . فلفل . انبه . به . زیتون . نارگیل . چغندر . پیاز . سیر . کلم قمری . موسیر . برگ چغندر . پونه . نعناع . پیازچه . ترخون . مرزه . تره تیزک (شاهی) . جعفری . رازیانه . ریحان . شوید . کرفس . اقسام کلم بستانی . گزنه . تره . جوی دوسر (چاودار) . لپه . نخود .. . بادام ها . پسته . تخم آفتابگردان . فندق . گردو . آویشن . جای سبز . خردل . دارچین . زردچوبه . زعفران . زنجبیل . زنیان . زیره . سیاهدانه . فلفل . گلپر . وانیل . هل . نمک . روغن زیتون . شیره خرما . عسل . شکر سرخ . شیره انگور . روغن کنجد . روغن گاو . دنبه . ارده . سمنو . گوشت شتر . گوشت گوسفند . بلدرچین . گنجشک . شتر مرغ . شتر . کبوتر . خروس

سردی ها

هلو . هنداونه . خیار . توت فرنگی . جو . برنج . کشک و قراقروط . شاه توت . تمشک . آلبالو . ازگیل . انار ترش . بانگ . تمر هندی . زالزالک . زرشک . ذغال اخته . سنجد . غوره . گریب فروت . لیمو عمانی . نارنج . ترشک . ریواس . گشنیز . ارزن . باقلا . برنج . جو . ذرت . عدس و ماش . سماق . نشاسته و . سرکه و آبغوره . پنیر . خامه . دوغ . ماست . سرشیر و شیر پاستوریزه . کدو . گوجه فرنگی . آناناس . توت فرنگی . آلوها . انار شیرین . پرتقال . زردآلو . شفتالو . شلیل . کیوی . لیمو شیرین . نارنگی . هلو . آب فشرده انار . سیب زمینی . اسفناج . بامیه . خرفه . قارچ خوراکی . کاهو . لوبیا سبز . باقلا تازه و نخود سبز . انواع ماهی و به دانه . اسفزه . کلاب .

پیهیزت عمومی : گوشت گاو . گوشت گوساله . مرغ پرورشی . فراورده های صنعتی و افزودنی . ماکارنی .

فست فودها . نوشیدنی های صنعتی . سویس و کالباس . جای سیاه . کاکائو . قهوه . نسکافه . شکلات و ...

راهنمای استفاده: با شناسایی طبع خودتان مواد غذایی موافق طبع تان را کمتر و طبع مخالف را بیشتر مصرف کنید

افراد گرم : دارای هیكلی متوسط یا درشت هستند و از هوای فک لذت می برند

افراد سرد: دارای هیكلی متوسط یا بلند قد هستند و تمایل به هوای گرم دارند

افراد تر: دارای هیكلی عضلانی هستند و برفی اخرا در اندام سراسری بدنشان دارای انبوهی از چربی می باشد

افراد خشک: دارای هیكلی کم عضله هستند و در برفی اخرا در بدنشان موهایی زیادی دیده می شود