

اگر می خواهید چاق شوید

یا افزایش دهند های گیاهی اشتها و چاقی

تالیف و ترجمه :

مجید حاتمی ورزنده

درمانگر سبز؛ 21 گیاهی و تغذیه؛ 21

سرشناسه : حاتمی، مجید، 1358 -
 عنوان و نام بدیدآور : اگر می خواهید چاق شوید، با افزایش دهنده های گیاهی استنها و چاقی
 مشخصات نشر : اصفهان: درمانگر سبز، 1394.
 مشخصات ظاهری : 200 ص.
 فروست : درمانگر سبز؛ 21 گیاهی و تغذیه؛ 21
 شابک : 978-600-5536-30-0
 وضعیت فهرست نویسی : فنیبای مختصر
 یادداشت : فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: <http://opac.nlia.ir> قابل دسترسی است.
 یادداشت : If you want to become: Fat Or use herbal : ص. ع. به انگلیسی:
 یادداشت : fatness & medicines that increase appetite
 یادداشت : چاپ اول: آسمان نگار، ۱۳۸۵.
 یادداشت : کتابنامه.
 شماره کتابشناسی ملی : ۳۸۷۱۷۴۰



انتشارات درمانگر سبز

انتشارات درمانگر سبز

اصفهان - خیابان آیت الله العظمی - خ شیخ طوسی غربی -

مقابل صندوق قرض الحسنه انصار المهدی (عج) - کوچه قائم - شماره 59

تلفن: 09131949582 (031) 35705531

افزایش دهنده های گیاهی استنها و چاقی
یا اگر می خواهید چاق شوید

مؤلف و مترجم : مجید حاتمی
 نویت چاپ : سوم - تابستان 1394 (اول ناشر)
 لیتوگرافی: سعیدی ■ چاپ: زیتون
 صحافی: حکیم ■ طرح جلد: انتشارات درمانگر سبز
 شمارگان: 1000 نسخه ■ بها: 100000 ریال

شابک : 978-600-5536-30-0

حق چاپ و سایر حقوق دائمی این اثر
 محفوظ و متعلق به مؤلف و مترجم است.

مراکز پخش:

1- اصفهان - انتشارات درمانگر سبز : تلفن: 031-35705531 و 09131949582

2- قم - انتشارات گلایه بهشت : تلفن: 025-38813889 و 09125523944

فهرست مطالب

۱۷	مقدمه
	بخش اول: کلیاتی راجع به لاغری
۲۷	• فصل ۱: لاغری و عوامل موثر در ایجاد آن
۲۷	لاغری چیست؟
۲۸	معیار تشخیص لاغری
۲۸	روش محاسبه وزن نرمال و طبیعی
۲۹	روش محاسبه و شناسایی استخوان بندی در بدن
۲۹	روش محاسبه و اندازه گیری قد
۳۰	عوامل ایجاد کننده لاغری
۳۲	عوامل موثر در رشد بدن و رفع لاغری
۳۲	۱- پروتئین ها
۳۳	۲- کلسیم
۳۴	۳- روی
۳۴	سایر املاح معدنی و همچنین ویتامینها
	منابع طبیعی و مواد غذایی سرشار از املاح معدنی و ویتامینی موثر در رشد بدن
۳۵	و رفع لاغری
۳۷	سایر عوامل موثر در رشد و جلوگیری از لاغری اندام
۳۷	۱- نقش دستگاه گوارش:

اگر می‌خواهید جاق شوید

- ۲- نقش هورمون تیروئید (تیروکسین): ۳۸
- ۳- وراثت: ۳۹
- ۴- داشتن رفتارهای تغذیه‌ای سالم: ۳۹
- ۵- توجه به میزان کالری غذاها و مصرف انرژی: ۴۰
- ۶- انجام ورزشهای مناسب: ۴۰
- ۷- توجه به بهداشت روانی: ۴۱

بخش دوم: بهترین مواد غذایی موثر در رفع لاغری

- فصل ۱: رژیم‌های غذایی موثر در اضافه شدن وزن و رفع لاغری ۴۵
- یزگیها، رژیم فرد لاغر ۴۵
- رژیم غذایی شماره ۱- (با ارزش ۳۰۰۰ کالری) ۴۶
- رژیم غذایی شماره ۲- (با ارزش ۳۰۰۰ کالری) ۴۷
- رژیم غذایی شماره ۳- (مقوی و انرژی‌زا) ۴۸
- رژیم غذایی شماره ۴- (ارزش ۳۵۰۰ کالری) ۵۰
- رژیم غذایی شماره ۵- (موثر در افزایش وزن) ۵۱
- فصل ۳: توصیه‌های غذایی و نکات مهم و موثر در رفع لاغری ۵۳
- توصیه‌های غذایی و نکات مهم و موثر در رفع لاغری ۵۳
- فصل ۴: نوشیدنی‌های مقوی و موثر در رفع لاغری ۵۸
- ۱- نوشیدنی نیرو بخش شیر کنجد و نارگیل ۵۹
- ۲- نوشیدنی انرژی‌زای ۷ مغز و خرما و رطب ۶۰
- ۳- نوشیدنی مقوی خرما و رطب و شیر سویا ۶۰
- ۴- نوشیدنی تقویتی با جو پرک شده ۶۱
- ۵- شیر عسلی مقوی جوانه گندم ۶۲
- ۶- شیر عسلی مقوی کشمش ۶۲
- ۷- شیر عسلی گل سرخ ۶۳
- ۸- نوشیدنی نیرو بخش شیر و سنجد ۶۳
- ۹- شیر عسلی مغز گردو و تخم خشخاش ۶۴

- ۱۰- شیر عسلی موز و آناناس ۶۴
- ۱۱- نوشیدنی مقوی موز، بادام و کشمش ۶۵
- ۱۲- نوشیدنی زود هضم برگه هلو و کنجد ۶۶
- ۱۳- نوشیدنی نیرو بخش پوره ۷ مغز و آرد برنج ۶۶
- ۱۴- نوشیدنی انرژی‌زای برگه میوه جات خشک و شیر ۶۷
- ۱۵- نوشیدنی عسلی شیر نارگیل ۶۷
- ۱۶- نوشیدنی مقوی انبه و انجیر ۶۸
- ۱۷- شیر کشمش (انرژی‌زا) ۶۸
- ۱۸- شیر عسلی سیبوس برنج و خلال بادام ۶۹
- ۱۹- نوشیدنی زرد آلو و شیر بادام ۶۹
- فصل ۵: غذاهای تقویتی و وزا جهت رفع لاغری ۷۱
- خوراکهای مقوی و انرژی‌زا ۷۲
- ۱- خوراک ماکارونی پختن مرغ ۷۲
- ۲- خوراک ماکارونی با مرغ ۷۳
- ۳- خوراک ماکارونی با جوانه گندم و رزنجیل ۷۴
- ۴- خوراک ماکارونی انرژی‌زا با سیر، گرد، براب (۴ نفر) ۷۵
- ۵- خوراک سیب‌زمینی پروتئین دار ۷۷
- ۶- خوراک نیرو بخش سیب‌زمینی و پوره بادام ۷۷
- ۷- نان تخم مرغی با موز (نیرو بخش) ۷۸
- ۸- املت انرژی‌زای تخم مرغ با نخود فرنگی ۷۹
- ۹- تخم مرغ نیمرو شده با مغز گردو و خرما ۸۰
- ۱۰- غذای پروتئینی جوانه ماش و مغز بادام ۸۱
- ۱۱- خوراک مخلوط پروتئینی سویا ۸۱
- ۱۲- نان موز و دانه‌های روغنی ۸۲
- ۱۳- خوراک مقوی ماهی و خلال مغز فندق (برای ۴ نفر) ۸۴
- فصل ۶: میان وعده‌های غذایی انرژی‌زا ویژه افراد لاغر ۸۵
- ۱- میان وعده نیرو بخش برگه هلو با مغز آجیل آلات ۸۶

- ۲- میان وعده انرژی‌زای پنیر با آرد جوانه گندم..... ۸۷
- ۳- میان وعده مقوی عسل و جوانه گندم..... ۸۷
- ۴- میان وعده نیروزای موز و عسل..... ۸۸
- ۵- میان وعده مقوی سیب درختی با برگه زردآلو..... ۸۹
- ۶- عصرانه نیرو بخش شیر خرماء، شیر و برگه زردآلو..... ۹۰
- ۷- عصرانه مقوی آرد برنج و پوره فندق..... ۹۰
- ۸- میان وعده بسیار انرژی‌زای دانه‌های روغنی..... ۹۱
- ۹- میان وعده مقوی خشکبار و شیر..... ۹۲
- ۱۰- عصرانه تخم مرغی موز و دارچین..... ۹۳
- ۱۱- میان وعده بسیار مقوی خامه و مغز دانه‌های روغنی..... ۹۴
- ۱۲- میان وعده ضد لاغری نارگیل خامه‌ای..... ۹۵
- فصل ۴- تونیک‌ها و معجون‌های گیاهی چاق کننده افراد لاغر..... ۹۷
- ۱- تونیک انرژی‌ای دمنم شنبلیله و مغز بادام..... ۹۸
- ۲- تونیک ترکیبی برای گل و عفران و نارگیل..... ۹۹
- ۳- تونیک عسلی جلاش و تخم خشخاش..... ۱۰۰
- ۴- تونیک پسته شامی و ماهدانه..... ۱۰۰
- ۵- حلزای تقویتی آرد نخود و شیر..... ۱۰۱
- ۶- حلزای نیرو بخش ۷ مغز با آرد برنج..... ۱۰۲
- ۷- حلزای انرژی‌زای بادام و مغز تخم کدو..... ۱۰۳
- ۸- تونیک ضد کم خونی جوانه گندم و سیبوس..... ۱۰۴
- ۹- فرنی نیرو بخش مغز گردو و آرد برنج..... ۱۰۴
- ۱۰- حریره انرژی‌زای جوانه گندم عسل و ۷ مغز..... ۱۰۵
- ۱۱- شیر برنج مقوی پوره مغز گردو و تخم خشخاش..... ۱۰۶
- ۱۲- پودر انرژی‌زای نخود و نارگیل..... ۱۰۶
- ۱۳- قهوه نیرو بخش پوره ۷ مغز و هل سبز..... ۱۰۷
- ۱۴- مربای زنجبیل و شفاقل..... ۱۰۸
- ۱۵- مربای زعفرانی بادام و گردو..... ۱۰۹

- ۱۰۹..... ۱۶- مربای انرژی‌زای خرما و مغز پسته
- فصل ۸: میوه‌ها و گیاهان دارویی مقوی ویژه افراد لاغر..... ۱۱۱
- ۱۱۲..... انبه، شربت انبه
- ۱۱۴..... انجیر، مربای انجیر
- ۱۱۵..... مربای انجیر:
- ۱۱۶..... ۱- چون پاق‌کننده انجیر:
- ۱۱۶..... ۲- رت‌عسلی انجیر (مقوی):
- ۱۱۷..... شیر انجیر:
- ۱۱۸..... انگور، شیر انگور، کشمش
- ۱۱۹..... انگور:
- ۱۱۹..... کشمش:
- ۱۱۹..... مویز:
- ۱۲۰..... شیر انگور:
- ۱۲۰..... ماء‌الشعیر مقوی انگور:
- ۱۲۰..... شیر انگور:
- ۱۲۱..... بادام، جوانه بادام، روغن بادام
- ۱۲۲..... بادام:
- ۱۲۲..... پوره مغز بادام:
- ۱۲۳..... شیر مغز بادام:
- ۱۲۳..... پرورده عسلی بادام:
- ۱۲۴..... ارده و حلوا رده بادام:
- ۱۲۵..... برنج، جوانه برنج، مالت برنج، سبوس برنج
- ۱۲۶..... برنج:
- ۱۲۶..... جوانه برنج:
- ۱۲۶..... مالت برنج:
- ۱۲۷..... سبوس برنج:
- ۱۲۸..... به و مربای به

- ۱۲۹ پسته، پسته زمینی، روغن پسته
- ۱۳۱ تخم آفتابگردان، روغن آفتابگردان
- ۱۳۲ تخم خشخاش
- ۱۳۳ توت خشک
- ۱۳۴ جو، جوانه جو، آجرو، مالت و مخمر آجرو
- ۱۳۶ جو
- ۱۳۶ جوانه جو
- ۱۳۶ آجرو یا ماء الشعیر
- ۱۳۷ مالت جو
- ۱۳۷ مخمر آجرو
- ۱۳۷ خشک الشعیر
- ۱۳۷ سبوس
- ۱۳۹ خاکشیر
- ۱۴۰ پالوده خنک و ته ی کش
- ۱۴۰ خرما، شیر خرما
- ۱۴۳ شیر خرما
- ۱۴۳ دسر خرما
- ۱۴۳ خرما ی مغزها
- ۱۴۵ زرد آلو، برگه زرد آلو
- ۱۴۶ زنیان
- ۱۴۷ سیب درختی، سرکه سیب
- ۱۴۸ سرکه سیب
- ۱۴۹ مربای مقوی سیب
- ۱۴۹ دسر تقویتی سیب
- ۱۵۰ معجون مقوی سیب
- ۱۵۰ شیر سیب مقوی
- ۱۵۱ سیب زمینی

- ۱۵۳..... پوره مقوی شیر و سیب زمینی :
- ۱۵۴..... شاه بلوط :
- ۱۵۵..... نوشابه شاه بلوط :
- ۱۵۶..... آرد شاه بلوط :
- ۱۵۶..... آجیل شاه بلوط :
- ۱۵۶..... پوره شاه بلوط :
- ۱۵۷..... شنبلیله، حم شنبلیله :
- ۱۵۹..... فندق، روغن فندق :
- ۱۶۱..... کنیرای گل :
- ۱۶۲..... کنجد، روغن کنجد، آرد کنجد :
- ۱۶۴..... کنجد :
- ۱۶۴..... روغن کنجد :
- ۱۶۴..... ارده کنجد :
- ۱۶۵..... حلوارده کنجد :
- ۱۶۵..... شله زرد و حریره دانه کنجد :
- ۱۶۵..... گردو، روغن گردو :
- ۱۶۷..... گندم، جوانه گندم، مالت گندم، سبوس گندم :
- ۱۶۹..... گندم :
- ۱۶۹..... جوانه گندم :
- ۱۶۹..... مالت گندم :
- ۱۷۰..... سبوس گندم :
- ۱۷۱..... لوبیا سفید، لوبیای قرمز، لوبیای چیتی :
- ۱۷۲..... سالاد مقوی لوبیاها :
- ۱۷۳..... لوبیای سویا، شیر سویا، ماست دلمه سویا :
- ۱۷۵..... شیر سویا :
- ۱۷۵..... معجون مقوی شیر سویا و موز :
- ۱۷۵..... خوراک مقوی تخم مرغ و شیر سویا :

- ۱۷۶..... فرنی مقوی برنج با شیر سویا :
 ۱۷۶..... آجیل لوبیای سویا :
 ۱۷۷..... ملاس چغندر قند یا نیشکر
 ۱۷۸..... موز، شیر موز
 ۱۸۰..... شیر موز با ثعلب :
 ۱۸۰..... مارمالاد موز :
 ۱۸۰..... سالاد مقوی موز :
 ۱۸۲..... نارگیل، شیر نارگیل، شیر نارگیل
 ۱۸۳..... شیر، نارگیل :
 ۱۸۳..... آب یا شربت نارگیل :
 ۱۸۴..... ماست، موز، نارگیل :
 ۱۸۴..... نوشیدنی مقوی، آب سیب و شیر نارگیل :
 ۱۸۵..... نخود، جوانه نخود، فلا، نخود
 ۱۸۶..... پوره نخود :
 ۱۸۷..... کباب شامی آرد نخود
 ۱۸۸..... یونجه، جوانه یونجه، عرق یونجه
 ۱۹۰..... عرق یونجه :
 ۱۹۰..... نوشیدنی جوانه یونجه :
 ۱۹۰..... سالاد جوانه یونجه :
 ۱۹۱..... سمنوی جوانه یونجه :
 ۱۹۲..... فهرست فرآورده‌های غذایی چاق کننده
 ۱۹۶..... منابع و مآخذ

مقدمه

امروزه در جهانی که ما در آن به سر می‌بریم تناسب اندام و زیبایی از اهمیت فراوانی برخوردار بوده و بطوریکه داشتن اندامی متناسب و قوی آرزوی اکثر افراد میباشد. تندرستی و تناسب اندام از نظر فنی شامل کیفیت عضلانی و میزان قدرت و پایداری ماهیچه‌های بدن، طرز کار قلب و عکس‌العمل و حساسیت آن در برابر فعالیتهای جسمانی، تعادل روحی، موزونی اندام و غیره می‌باشد.

از مهمترین مواردی که موجب برهم زدن تناسب اندام می‌شوند، چاقی، بزرگی شکم، کوتاهی قد و لاغری مفرط هستند. عواملی زیادی در ایجاد چاقی و لاغری مفرط بدن اشخاص دخیل هستند ولی مهمترین عامل را می‌توان سوء تغذیه و عدم پیروی از رژیم غذایی صحیح و همچنین نبود ورزش و حرکات و فعالیت‌های صحیح بدنی دانست. یک رژیم غذایی همراه با سادت ثابتی ورزش و تمرین، باعث تصحیح و تسهیل جریان خون شده که این عملکرد بیولوژیکی نیز به نوبه خود از مهمترین عوامل تندرستی است.

حقیقت این است که مردم به تغذیه صحیح علاقمندتر شوند احساس سلامتی و تندرستی بیشتری خواهند کرد. متأسفانه توهمی که انسان قرن بیست و یکم در اثر مطالعات تغذیه‌ای نوین دچار آن گشته این است که اگر کمبود هر کدام از تمامی اجزاء مهم بدن از لحاظ شیمیایی را با ماده‌ای مناسب جایگزین کنیم کمبودها برطرف خواهند شد. تنها این کافی نیست که میزان ماده غذایی مورد نیاز خود را از روی داده‌های آماری و شیمیایی تعیین کنیم و سپس فرض کنیم که با خوردن این مواد کاملاً تغذیه شده‌ایم. با این تصور اشتباه اغلب تمام مایحتاج و کمبودهای بدن را با توسل جستن به دارو و مصرف بی‌رویه آن

تامین کرده و تن به عوارض جانبی و مضرات زیاد ناشی از مصرف زیاد دارو می‌دهیم و یا با پیروی از رژیم غذایی غلط سعی می‌کنیم در مدت کوتاهی از وزن زیاد خود بکاهیم و خود را سریع‌تر لاغر کنیم و یا برعکس کمبود وزن خود را جبران کرده و در مدت زمان کمی چاق شویم. غافل از اینکه عمر درمان بیمار آن کم بوده و چاقی یا لاغری خیلی سریع دوباره به سراغ بیمار می‌آید و به کمبودها و اختلالات دیگری نیز دچار می‌شویم.

حقیقت بسیار بسیار مهم آن است که اولاً غذاهای طبیعی جایگزین داروها شوند و ثانیاً این غذاها باید به نحوی انتخاب شوند که قابل هضم بوده و مورد استفاده بدن قرار گیرند. به عبارتی دیگر مهم آن است که از آن مواد غذایی که می‌خوریم کدام و به چه مقدار قابل استفاده بدن هستند و جذب می‌شوند.

در واقع پاسخ این سوال که شاید برای بسیاری از افراد بخصوص افراد لاغر پیش آمده که چرا با وجود خوردن غذاهای زیاد حتی بیش از سایر افراد چاق نمی‌شویم یا در مورد افراد چاق که با وجود مصرف غذاهایی که موجب زیاد شدن چاقی و وزن آنها می‌گردد، همانند افراد لاغر به کم خونی و ضعف جسمانی مبتلا هستند، عدم توجه آنها به این نکته مهم و با ارزش

تغذیه‌ای می‌باشد. به همین دلیل ترکیب غذاها از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است این امر به بدن اجازه می‌دهد که مواد غذایی را تجزیه کرده و آن را به ترکیبات مشابه تبدیل سازد غذاهایی که کاملاً هضم نمی‌شوند بسیار مشکل جذب می‌شوند و به این ترتیب لاغری و بخصوص چاقی مفرط را بوجود آورده و مواد مسموم را در بدن ایجاد می‌کنند. پس با توجه به موارد فوق نتیجه می‌گیریم که تغذیه اثر غیر قابل انکاری در سلامتی و داشتن اندامی متناسب دارد و این در صورتی است که تغذیه اصولی و صحیح انجام گیرد و مواد خوراکی مفید در برنامه غذایی گنجانیده شود و از مصرف مواد ضرر خودداری گردد انسان باید خود را عادت دهد که غذا را برای ارزش غذایی آن و تامین انرژی مورد نیاز بدن مصرف کند و آنکه فقط برای مزه آن و هوس خوردن و ارضاء ذائقه.

مقوله دیگر موثر در تناسب اندام و داشتن اندامی متناسب، ورزش و انجام حرکات صحیح آن است. به منظور هدف ورزش ایجاد راندمان بهتر در انجام کار عضلانی و تامین سلامتی هر چه بیشتر بدن می‌باشد. افزایش طول عمر، کاهش بروز بیماری، بهبود عملکرد سیستم تنفسی و قلب، کاهش فشار عصبی، زیبایی ظاهری انعطاف‌پذیری بیشتر و ... از مهمترین

مزیتها و فوائد ورزش کردن است. مانع گردیدن از جمع شدن مواد زائد در بدن بخصوص در معده، کبد و روده‌ها که عمل غذا رسانی به عضلات را بر عهده دارند و کمک به خروج سریعتر این مواد از بدن و یاری رساندن به این دستگاههای مهم و جلوگیری از خسته و فرسوده شدن آنها از دیگر مزیتهای انجام ورزش است.

در مورد افراد لاغر هر چند با انجام ورزش، کالری‌های ذخیره شده در بدن، کمی و زنانیم و شاید مقداری از اضافه شدن وزن بدن بکاهیم. ولی حقیقت این است که انرژی که به این طریق صرف می‌شود موجب نمیشود تا کم‌ترین مایه‌چه‌ها می‌گردد لذا در اثر ورزش با وجود کاهش فربهی (چربی) بدن، در صورت تغذیه کافی و مناسب به جای کم کردن، شاهد افزایش وزن بدن هستیم. باید توجه داشت که اضافه شدن وزن بدن در افراد لاغری ندارد و به تندرستی و تناسب اندام ما کمک می‌کند. اضافه شدن وزن عضله‌ها در اثر انجام ورزش از ۳۰ تا ۳۵ درصد به ۵۰ درصد و تنومند شدن آنها موجب بروز واضح‌ترین تاثیر ورزش یعنی زیاد شدن قدرت عضلانی می‌گردد و مقاومت و نیروی سیستم ایمنی بدن در برابر بیماریها را افزایش می‌دهد.

همانطور که در ابتدای مقدمه نیز به آن اشاره کردیم یکی از

مهمترین عوامل بر هم زننده تناسب اندام، لاغری مفرط و ضعیفی بیش از حد اندامها و عضلات می‌باشد به همین جهت کتاب حاضر با عنوان *افزایش دهنده‌های گیاهی/اشتها و چاقی یا اگر می‌خواهید چاق شوید* به رشته تحریر درآمده و سعی شده در کنار اشاره به همزمان بودن انجام حرکات ورزشی با تغذیه صحیح، تاثیر متقابل هر دو عامل در افزایش وزن و رفع لاغری، بیشتر توجه و تمرکز آن به مقوله تغذیه و مواد غذایی مقوی و نیروزا معطوف بوده و سعی شده در آن بهترین میوه‌ها و گیاهان، نوشیدنیها، معجونها، مربوها، میان وعده‌های غذایی نیروبخش که از قابلیت هضم و جذب بالایی برای بدن برخوردارند، آورده شود.

مطالب این کتاب در ۸ فصل تنظیم شده که بطور خلاصه وار در زیر به آنها اشاره می‌کنیم.

فصل اول: کلیاتی راجع به لاغری، معیار تشخیص آن، روش محاسبه وزن نرمال و شناسایی قالب بدنی، عوامل اصلی ایجاد کننده لاغری و عوامل اصلی و جنبی موثر در رشد بدن و رفع لاغری.

فصل دوم: اشاره به ۵ رژیم غذایی مقوی و پر کالری موثر در اضافه شدن وزن.

فصل سوم: آوردن بیش از ۲۰ توصیه غذایی و نکته مهم موثر در

رفع لاغری.

فصل چهارم: ذکر حدود ۲۰ نوشیدنی مقوی جهت تقویت بدن و کمک به رفع لاغری و کم خونی.

فصل پنجم: اشاره به ۱۵ نوع خوراک مقوی و نیروزا جهت افراد لاغر به همراه طرز تهیه و نحوه مصرف.

فصل ششم: آورن بیش از ۱۰ میان وعده غذایی و عصرانه انرژی زا به همراه طرز تهیه و نحوه مصرف.

فصل هفتم: ذکر بیش از ۱۰ معجون گیاهی و فرآورده دارویی مقوی به همراه طرز تهیه و نحوه مصرف هر یک از آنها.

فصل هشتم: اشاره به ۳۰ گیاه و ماده مقوی، میزان ارزش مواد مغذی موجود در آنها و حدود ۵۰ فرآورده غذایی و نوشیدنی نیروبخش که با آنها تهیه می شوند.

این کتاب بیست و یکمین کتاب از سری کتاب های گیاه درمانی و غذا درمانی می باشد که توسط اینجانب تألیف و ترجمه شده و به مرحله چاپ و نشر رسیده است.

امید است این کتاب نیز در کنار سایر کتب قبلی اینجانب که مورد استقبال و عنایت هموطنان عزیز قرار گرفته، مورد استفاده و بهره گیری شما بویژه افراد لاغر و ضعیف و کلیه کسانی که از ضعف جسمانی و کم خونی شدید رنج می برند و خواهان درمان

اگر می‌خواهید چاق شوید

بیماریشان با مواد طبیعی و غذاهای مقوی هستند نیز قرار گیرد و با نگاشتن این اثر توانسته باشم روزنه‌امیدی هر چند کوچک و ناچیز برای افرادی که سالهاست آرزوی داشتن اندامی متناسب، بدنی قوی و نیرومند و وزنی مناسب را دارند، ایجاد کنم.

جهت کسب اطلاعات بیشتر در زمینه گیاهان دارویی به آدرس حقیر واقع در: اصفهان - میدان قدس - خیابان شیخ طوسی غربی - مقابل صندوق قرض‌الحسنه انداز المهدی (عج) - کوچه قائم - شماره ۵۹ - عطاری سنتی میلاد مراجعه و یا با شماره تلفن ۵۵۶۱۷۳۱ - ۰۳۱۱ تماس حاصل فرمایید.

مجید حاتمی ورز نه
اسفند ماه ۱۳۸۳
اصفهان