

گیاهان دارویی که وزن بدن شما را افزایش میدهند.

امروزه می توان گفت افراد زیادی تمایل دارند که تمایل وزن بدن خود را افزایش دهند در واقع به دلایل مشغله های کاری و نداشتن زمان کافی، سو تغذیه، غذا نخوردن، تمایلات ژنتیکی، استرس، کمبود خواب، عدم تعادل هورمونی و ... تمامی مصرف غذایی آن ها به انرژی برای انجام کار های روزمره تبدیل می شود و چندان اضافه وزنی نخواهند داشت . اما افرادی که اینگونه زندگی میکنند و تمایل دارند وزن گیری کنند تا به وزن ایده آل خود برسند چه کاری را باید انجام دهند ؟

در این مقاله قصد دارم که داروهای گیاهی که به شما کمک میکنند که افزایش وزن داشته باشید و به وزن دلخواهتان برسید را معرفی کنیم . با ما در عطاری آنلاین همراه باشید.

۱- ریشه قاصدک

اولین گیاهی که به شما در افزایش وزن کمک میکند ریشه قاصدک است. در واقع باید گفت ترکیب منحصر به فردی که در این ریشه وجود دارد به افزایش وزن شما کمک می کند. این ریشه به درمان بسیاری از بیماری ها مانند سوهاضمه ، یبوست و سنگ صفرا کمک میکند. کافیت مقدار از ریشه گل قاصدک را بجوشانید و میل کنید برای از بین بردن طعم تلخ آن می توانید شکر یا عسل به آن اضافه کنید..

نحوه ی استفاده از قاصدک برای درمان لاغری

استفاده از ۲۰ گرم ریشه خشک شده ی گیاه قاصدک برای درمان لاغری و رسیدن به وزن ایده آل معجز میکند. کافی استرشه این گیاه را داخل یک لیتر آب بریزید و اجازه دهید تا ۱۰ دقیقه بجوشد. سپس می توانید آن را صاف کنید و با کمی عسل برای مدت یک ماه، روزی سه فنجان را میل کنید تا به نتیجه برسید.

۲- چاقی و افزایش وزن با جینسینگ

حتما شما هم تا کنون نام گیاه فوق العاده جینسینگ را شنیده اید و تا حدودی از خواص آن با خبرید . ولی آیا می دانستید این گیاه فوق العاده در افزایش وزن هم می تواند به کمک شما بیاید؟ این گیاه چندین سال است که در پزشکی به خصوص در شرق آسیا به دلیل خواص هایی که دارد استفاده می شود . این گیاه در رفع خستگی و کاهش درد و استرس کمک بسیار شایانی میکند و به تازگی برای افزایش وزن ، در رژیم غذایی استفاده می شود و تاثیر فوق العاده ی خود را نشان داده است. برای استفاده از مزیت های چاقی گیاه جینسینگ کافی است یک قاشق از پودر این گیاه را در یک لیوان آب ولرم حل کنید و سپس به مقدار یک قاشق کره به آن اضافه کنید . این ترکیب را روزی یک بار به مدت یک ماه میل نمایید و تاثیرات فوق العاده آن را مشاهده نمایید.

روش فوق العاده برای لاغری با جینسینگ:

برای بهتر نتیجه گرفتن از گیاه جینسینگ بهتر است مقدار دو قاشق غذاخوری از پودر گیاه جینسینگ را با یک لیوان شیر ولرم مخلوط کنید و سپس دو قاشق مربا خوری کره را به ترکیب بی افزایید . این نوشیدنی را هر روز به مدت یک ماه استفاده کنید تا نتیجه آن را ببینید.

۳- پودر چاقی گیاهی رویان

پودر چاقی رویان یکی درگیر از راه حل های گیاهی و بدون عوارض برای چاقی نواحی مختلف بدن است. ترکیبات این پودر شامل جوانه گندم ، جوانه جو ، عصاره مالت ، جینسینگ و جنتیانا می باشد. این پودر افزایش وزن طبیعی و یکنواخت بدون بازگشت را برای بدن حاصل می کند. علاوه بر آن این پودر گیاهی شامل انواعی از ویتامین های مورد نیاز بدن نیز می باشد یعنی شما علاوه بر اینکه به خواسته افزایش وزن بدن خود دست پیدا میکنید ویتامین های مورد نیاز آن را نیز تامین میکنید.

روش مصرف پودر چاقی رویال

توصیه می شود از این پودر گیاهی چاق کننده نیم ساعت بعد از صرف صبحانه و شام یک چاق چای خوری از این پودر را با آب میوه یا شیر ترکیب کنید و میل نمایید. بهتر است برای گرفتن نتیجه از این پودر به مدت یک ماه استفاده نمایید. توصیه شده که برای پایان دادن به مصرف این پودر نباید یکباره مصرف آن را قطع کنید برای مثال اگر از این پودر به مقدار دو بار در روز استفاده میکنید در ۱۰ روز پایانی دوره روزی یکبار از آن مصرف کنید تا اشتهایتان از بین نرود.

۴- پودر چاقی بیوتی فت

یکی از ترکیبات گیاهی دیگری که به وزن گیری افراد کمک میکند پودر گیاهی بیوتی فت است. این پودر حاوی جوانه گندم و عصاره مالت می باشد. این پودر گیاهی برای افرادی مانند ورزشکاران که میخواهند افزایش وزن به صوت دریافت پروتئین داشته باشند مناسب است. این مکمل به دلیل گیاهی بودن و وجود جوانه گندم در آن حاوی مجموعه ای از آمینو اسیدها و حاوی آنزیم های گوارشی، جهت کاهش عوارضی همچون نفخ و تورم، در ناحیه شکم است.

نحوه ی مصرف مناسب پودر چاقی حاوی جوانه گندم

برای گرفتن نتیجه مناسب از این ترکیب باید از محصول در هفته اول روزی یکبار مقدار یک قاشق از آن را در آب ولرم یا آب میوه ترکیب کنید و میل نمایید. برای هفته دوم به همین ترتیب روزی دو بار از این ترکیب استفاده کنید. البته کارشناسان توصیه می کنند که بهتر است از این پودر بین وعده های غذایی خود استفاده کنید تا نتیجه بهتری را ببینید.

۵- تخمه چاق کننده

تخمه آفتاب گردان جز خوراکی های پر طرفدار ایرانی ها می باشد که در بسیاری از مراسم هم از آن استفاده می شود. ولی باید گفت که این تخمه محبوب جز خوراکی های چاق کننده به شمار می رود. مصرف هر صد گرم از این تخمه خوشمزه ۵۸۴ کیلو کالری انرژی وارد بدن می کند. به همین منظور استفاده زیاد این تخمه موجب چاقی و اضافه وزن خواهد شد

روش مصرف از تخمه آفتاب گردان برای افزایش وزن بدن

یکی از راه های استفاده از تخمه آفتابگردان برای چاقی این است که از آن در تهیه دسر ها استفاده کنید همچنین می توانید از آسیاب شده ی تخمه آفتابگردان در تهیه انواع شیرینی های محلی نیز استفاده کرد. استفاده از تخمه آفتابگردان برای چاقی دستور خاصی ندارد تنها کفایت مقدار از آن را در رژیم غذایی خود قرار دهید تا به افزایش وزن تن کمک کند.

۶- معجون چاقی گیاهی

یکی دیگر از راه هایی که در خانه میتوانید برای افزایش وزن خود انجام دهید درست کردن معجون چاقی است . معجون ها چاقی متنوعی وجود دارند که می توانند به شما در وزن گیری کمک کنند . در اینجا قصد داریم یکی از موثر ترین آنها که آماده سازی آسانی هم دارد را معرفی کنیم. درست کردن این معجون ها و استفاده از آن علاوه بر وزن گیری به تقویت قوای عمومی بدن نیز کمک میکند.

نحوه ی تهیه معجون چاقی گیاهی در خانه

مواد لازم : بادام زمینی به مقدار ۵۰ گرم ، انجیر خشک به مقدار ۱۰۰ گرم ، کنجد به میزان ۵۰ گرم ، جین سینگ قرمز به مقدار ۵۰ گرم ، نبات ۲ کیلو گرم ، مغز بادام هندی به میزان ۱۰۰ گرم ، پودر مالت جو به میزان ۱۰۰ گرم ، آرد نخودچی به مقدار ۱۰۰ گرم ، نشاسته ذرت ۲ کیلو گرم ، پودر کاکائو به مقدار ۲۰۰ گرم ، پودر جوانه گندم به مقدار ۱۰۰ گرم ، مغز بادام درختی به میزان ۱۰۰ گرم ، پودر جوانه جو به میزان ۱۰۰ گرم ، مغز فندق به مقدار ۵۰ گرم و مغز پسته به میزان ۵۰ گرم برای تهیه این معجون کافی است ابتدا کل این مواد را آسیاب کنید. سپس هر وقت که نیاز دارید، دو قاشق برداشته و در یک لیوان آب بریزید و روی حرارت گرم هم بزنید تا حالت فرنی بگیرد. حالا معجون شما آماده است میتوانید میل کنید. نوش جان.