

تتدخل الأعشاب في زيادة وزن النحفاء لاسيما إذا لم يكونوا مصابين ببعض الأعراض. وأهم الأعشاب التي تزيد من وزن النحفاء ما يلي: Fenugreek الحلبة تستخدم بغلي كأس من الماء ثم يضاف إليه ما مقداره 3 غرامات من مسحوق الحلبة ويترك يغلي لمدة دقيقة واحدة ثم يصفى ويحلى بالعسل ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم ويستمر الشخص في الاستعمال حتى كيلوغرام من العسل الأسود كيلوغرام من زيت الزيتون 600 غرام من دقيق القمح، كمية كافية من بعض المكسرات المقشرة ومن السمسم، والطريقة أن يحمى الزيت تماماً ثم يضاف إليه الدقيق مع التحريك المستمر حتى يحمر لونه وبعد ذلك تضاف المكسرات والسمسم مع الاستمرار في التحريك حتى يحمر لون المكسرات والسمسم ثم تضاف الحلبة والمغرات مع التحريك المستمر لمدة عدة دقائق حتى تحصل على مزيج غامق اللون بشكل عجينة متماسكة ثم يضاف إليها العسل ويحرك حتى يمتزج مع العجينة تماماً، توضع في برطمان ويؤكل منها يومياً ما مقداره أربع ملاعق أكل مرة واحدة في اليوم، ويستمر على ذلك حتى الوصول إلى الوزن المطلوب مع ملاحظة عدم استخدام مريض السكر لهذه الوصفة.