راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «ویتامین D، کلسیم و پروتئین»

کلسیم از سفره و مکمل

چقدر، از کجا، مکمل درست و سفره‌ی ایرانی



دکتر مکس زینلی · فیزیوتراپیست

MAXACADEMY

با دکتر مکس همراه باش

ویدیوی تمرین‌ها، تحقیقات تازه و پاسخ سؤال‌هات رو در کانال‌های دکتر مکس دنبال کن. برای باز شدن هر کانال، روی آدرسش بزن:

کانال	آدرس
اینستاگرام	instagram.com/dr.max.zeinali
کانال پخش اینستاگرام	عضویت در کانال
یوتیوب	youtube.com/@dr.max.zeinali
تلگرام	t.me/drmaxzeinalibook
کانال واتساپ	عضویت در کانال
وبسایت و تست‌های آنلاین	drmaxacademy.com

پیش از شروع بخوان

این کتاب آموزشیه و جایگزین **پزشک** تو نیست. **مکمل** با دوز بالا رو فقط با نظر **پزشک** بخور. **زود به پزشک**: **درد استخوان** تازه و ماندگار، **ضعف عضلانی** پیشرونده، یا **تهوع**، **تشنگی** و **ادرار** زیاد بعد از مصرف مکمل. **فوراً ۱۱۵**: بعد از **زمین خوردن**، نتونستن **ایستادن** یا **وزن** گذاشتن روی پا. اگه **غم شدید**، **بی‌امیدی** یا **فکر آسیب به خودت** داری، همین امروز با **صدای مشاور بهزیستی ۱۴۸۰** یا پزشک تماس بگیر؛ در خطر فوری، **۱۱۵**.

© دکتر مکس زینلی · MAXACADEMY · همه‌ی حقوق محفوظ است. هرگونه کپی، انتشار یا فروش این کتاب بدون اجازه‌ی کتبی ممنوعه.

تصاویر افراد این کتاب با کمک هوش مصنوعی ساخته شده و از نظر درستی حرکت، توسط فیزیوتراپیست بازبینی شده‌اند.

فهرست

بخش ۱: ویتامین D و کلسیم ۸

۱. ویتامین D چیه؟ ۹

۲. آزمایش و عددها ۹

۳. کلسیم: چقدر و از کجا؟ ۱۱

۴. علائم خطر ۱۳

بخش ۲: شواهد ۱۵

۵. مکمل کلسیم: کی و چطور؟ ۱۶

بخش ۳: زندگی روزمره ۱۷

۶. سفره‌ی ایرانی برای استخوان ۱۸

۷. داروها و تداخل ۱۹

بخش ۴: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۲۱

۸. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۲

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۵

بخش ۶: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۳۱

۹. آشپزخونه ۳۲

کتاب کامل و ارتقا **۳۲**

منابع علمی **۳۴**

پیش‌گفتار

این راهنما برای **کلسیمه**.

در این راهنما

- ویتامین D چیه؟
- آزمایش و عددها
- کلسیم: چقدر و از کجا؟
- علائم خطر
- مکمل کلسیم: کی و چطور؟
- سفره‌ی ایرانی برای استخوان
- داروها و تداخل
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- آشپزخونه
- ۵ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«ویتامین D، کلسیم و پروتئین»** است. کتاب کامل ۴۰ فصل داره و همه‌ی مشکلات، جراحی‌ها، برنامه‌ها و زندگی روزمره رو پوشش می‌ده. هر جا در این راهنما نوشته شده «در کتاب کامل»، اون فصل در کتاب کامل هست.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

ویتامین D و کلسیم

ویتامین D چیه، کمبود، آزمایش و عددها، کلسیم، علائم خطر و باورهای غلط.

ویتامین D چیه؟

ویتامین D به بدن کمک می‌کنه **کلسیم** غذا رو **جذب** کنه. بدون اون، کلسیم کافی به **استخوان** نمی‌رسه.

منبع	نکته
آفتاب	پوست با نور **UVB** ویتامین D می‌سازه؛ با **سن**، **پوشش** و **زندگی در خونه** کمتر
غذا	**ماهی چرب** (ساردین، قزل‌آلا، سالمون)، **زرده‌ی تخم‌مرغ**، غذاهای **غنی‌شده**
مکمل	**قطره**، **قرص** یا **کپسول**؛ طبق پزشک

نکته‌ی دکتر مکس

با **سن**، پوست ویتامین D **کمتری** می‌سازه و بیشتر وقت‌مون **داخل خونه**ست. برای همین **کمبود** در ایران، حتی با آفتاب زیاد، **شایعه**.

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۲۸ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۲۷

ویتامین D کلید جذب کلسیمه.

فصل ۲

آزمایش و عددها

آزمایش اصلی: **۲۵-هیدروکسی ویتامین D** (۲۵OHD).

عدد (نانوگرم در میلی‌لیتر)	یعنی
کمتر از ۱۲	**کمبود**
۱۲ تا ۲۰	**ناکافی** برای بعضی‌ها
۲۰ یا بیشتر	برای **استخوان** بیشتر آدم‌ها **کافی** (IOM)
بالای ۵۰	**فایده‌ی** بیشتری نشون داده نشده
بالای ۱۰۰	ممکنه **مسمومیت** بده

نکته‌ی دکتر مکس

بعضی **آزمایشگاه‌ها ۳۰** رو مرز می‌ذارن. اختلاف **عدد مرز** بین رهنمودها **واقعیه**؛ تصمیم با **پزشک**.

کی آزمایش؟

☐	
	پوکی استخوان یا **شکستگی**
	بیماری **روده**، **کلیه** یا **کبد**

☐	
	داروهایی که روی ویتامین D اثر دارن
	بعد از **درمان** کمبود، طبق پزشک

نکته‌ی دکتر مکس

رهنمود **انجمن غدد** (۲۰۲۴): برای بزرگسالان **سالم** زیر **۷۵ سال**، آزمایش **روتین** لازم نیست.

بالای ۲۰ برای استخوان بیشتر آدم‌ها کافیه.

فصل ۳

کلسیم: چقدر و از کجا؟

گروه	کلسیم روزانه (IOM)
زنان بالای ۵۰	**۱۲۰۰** میلی‌گرم
مردان ۵۱ تا ۷۰	**۱۰۰۰** میلی‌گرم
مردان بالای ۷۰	**۱۲۰۰** میلی‌گرم

از سفره

غذا	کلسیم تقریبی
یک لیوان شیر	حدود **۳۰۰** میلی‌گرم
یک لیوان ماست	حدود **۳۰۰ تا ۴۰۰**
۳۰ گرم پنیر	حدود **۲۰۰**
ساردین با استخوان	زیاد
کنجد، **بادام**، **سبزی** برگ‌دار	کمتر، ولی کمک می‌کنن

نکته‌ی دکتر مکس

اول از **غذا**؛ **مکمل** فقط برای **کمبود** مقدار غذا، با نظر پزشک.

کلسیم اول از سفره.

علائم خطر

زود به پزشک

☐	
	تشنگی زیاد، **ادرار** زیاد، **تهوع**، **یبوست** شدید یا **گیجی** با مصرف **دوز بالای** ویتامین D (احتمال **کلسیم بالا**)
	درد پهلو و **سنگ کلیه**
	شکستگی با یک **افتادن ساده**
	کوتاه شدن قد یا **قوز** جدید
	ضعف عضله که **بدتر** می‌شه

فوراً

☐	
	گیجی شدید یا **خواب‌آلودگی** با کلسیم بالا
	ضربان نامنظم
	بعد از افتادن: **درد** شدید **لگن** و **ناتوانی** در ایستادن

قرص زیاد ویتامین D و تشنگی و تهوع؟ پزشک.

بخش ۲

شواهد

مکمل ویتامین D، مکمل کلسیم، پروتئین برای عضله، و ورزش برای استخوان.

فصل ۵

مکمل کلسیم: کی و چطور؟

☐	
	اول حساب کن از **غذا** چقدر می‌گیری (فصل ۳ و ۶)
	فقط **کمبودش** رو با مکمل پر کن
	کربنات کلسیم با **غذا**؛ **سیترات** با یا بدون غذا
	هر بار **۵۰۰ میلی‌گرم** یا کمتر؛ بهتر **جذب** می‌شه
	۴ ساعت فاصله با **قرص تیروئید** و **آهن**

عوارض

عارضه	چی کار
یبوست و **نفخ**	**سیترات** یا مقدار کمتر؛ آب و فیبر بیشتر
سنگ کلیه (سابقه)	با **پزشک**؛ کلسیم **غذایی** معمولاً بهتره

مکمل کلسیم فقط برای پر کردن کمبود غذا.

بخش ۳

زندگی روزمره

سفره‌ی ایرانی برای استخوان، پروتئین در هر وعده، آفتاب، داروها و تداخل، قرص ۵۰ هزار، و خونه‌ی امن.

فصل ۶

سفره‌ی ایرانی برای استخوان

وعده	ایده
صبحونه	**پنیر** و **گردو**، **تخم‌مرغ**، یک لیوان **شیر**
ناهار	**ماست** یا **دوغ** کنار غذا، **سبزی**
عصرونه	**بادام** یا **کنجد**، **کشک**
شام	**ماهی** یا **حبوبات**، **ماست**

کم کن

	چرا
نمک زیاد	دفع **کلسیم** بیشتر
نوشابه‌ی زیاد	جای **شیر** و **دوغ** رو می‌گیره
قهوه خیلی زیاد	کمی دفع کلسیم

نکته‌ی دکتر مکس

دوغ و **ماست** کم‌نمک؛ **پنیر** کم‌نمک.

یک هفته‌ی نمونه

روز	صبحونه	ناهار	شام
شنبه	نون و پنیر و گردو	قورمه‌سبزی + ماست	املت + دوغ
یکشنبه	تخم‌مرغ آب‌پز + شیر	ماهی + سالاد	عدسی + ماست
دوشنبه	فرنی با شیر	خورش لوبیا + ماست	سوپ جو + پنیر
سه‌شنبه	نون و پنیر و خیار	مرغ + کشک بادمجون	خوراک لوبیا + ماست
چهارشنبه	ماست یونانی + بادام	کوکو سبزی + دوغ	ماهی + سبزی
پنجشنبه	تخم‌مرغ + پنیر	آبگوشت (کم‌چرب) + ماست	عدس‌پلو + ماست
جمعه	کاچی یا شیربرنج کم‌شیرین	کباب + دوغ	آش (کم‌نمک) + کشک

حمل بار دو دستی ← ص ۲۹ · فشردن حوله یا توپ (قدرت دست) ← ص ۳۰

دو تا سه وعده لبنیات در روز.

فصل ۷

داروها و تداخل

دارو	نکته
قرص تیروئید	**۴ ساعت** فاصله با کلسیم
آهن	با فاصله از کلسیم
کورتون طولانی	**استخوان** رو ضعیف می‌کنه؛ با پزشک درباره‌ی **محافظت** استخوان
قرص معده (امپرازول و مشابه) طولانی	جذب **کلسیم کربنات** کمتر؛ **سیترات** بهتره
داروهای ادرارآور تیازیدی	کلسیم خون رو **بالا** می‌برن؛ با دوز بالای ویتامین D **احتیاط**
داروی پوکی استخوان	بدون ویتامین D و کلسیم **کافی**، اثر **کمتر**

نکته‌ی دکتر مکس

فهرست همه‌ی قرص‌ها و مکمل‌ها رو به **پزشک** و **داروساز** نشون بده.

قرص‌هاتو با هم به پزشک نشون بده.

بخش ۴

برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای

دوز تمرین، فاز ۱ (شروع)، فاز ۲ (بار)، فاز ۳ (قدرت و ضربه)، فاز ۴ (همیشگی)، برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای، نگه‌داری، و روزهای بد.

چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت

تمرین مثل دارو، **دوز** داره. دوز کم اثری نداره و دوز بیش از حد درد رو شعله‌ور می‌کنه.

اصطلاحات

اصطلاح	یعنی
تکرار	هر بار انجام کامل حرکت
ست	یک دسته تکرار پشت‌سرهم
۳ × ۱۰	۳ ست، هر ست ۱۰ تکرار
استراحت بین ست‌ها	معمولاً ۱ تا ۲ دقیقه
ایزومتریک	نگه داشتن انقباض بدون حرکت

چقدر سنگین؟ قانون «۲ تا ۳ تکرار در ذخیره»

در پایان هر ست، باید حس کنی که فقط ۲ تا ۳ تکرار دیگه با فرم درست می‌تونستی انجام بدی. با مقیاس سختی ۰ تا ۱۰، هدف تمرین‌های قدرتی **۶ تا ۸ از ۱۰** است.

اگه در پایان ست...	یعنی
می‌تونستی ۵ تکرار یا بیشتر دیگه بزنی	خیلی سبکه؛ سخت‌ترش کن
۲ تا ۳ تکرار دیگه می‌تونستی	**درسته**
فرمت به هم ریخت یا نتونستی تموم کنی	خیلی سنگینه؛ سبک‌ترش کن

چند بار در هفته؟

نوع تمرین	دفعات
تمرین قدرتی	**۲ تا ۳ روز در هفته**، با یک روز استراحت بین جلسه‌ها
تحرک و کشش	روزانه
تعادل	۳ روز در هفته یا بیشتر
هوازی (پیاده‌روی، دوچرخه، شنا)	بیشتر روزهای هفته؛ هدف ۱۵۰ دقیقه در هفته

چطور پیشرفت کنم؟

وقتی تمرینی رو **دو جلسه‌ی پشت‌سرهم** با درد سبز و با «۴ تکرار در ذخیره» یا بیشتر انجام دادی، وقت پیشرفته. **فقط یک چیز** رو در هر بار تغییر بده:

1. تکرار بیشتر
2. ست بیشتر

3. مقاومت بیشتر (وزنه، کش محکم‌تر)

4. دامنه‌ی بیشتر

5. سرعت آهسته‌تر در مرحله‌ی برگشت

6. تک‌پا یا تک‌دست

7. پایداری کمتر

ساختار هر جلسه

بخش	زمان	کار
گرم کردن	۵ تا ۱۰ دقیقه	راه رفتن در خونه، دوچرخه‌ی ثابت، حرکت‌های تحرکی
تمرین‌های اصلی	۲۰ تا ۳۰ دقیقه	طبق برنامه
تعادل	۵ دقیقه	طبق برنامه
سرد کردن	۵ دقیقه	کشش و تنفس

نکته‌ی دکتر مکس

بهترین زمان تمرین، زمانیه که **واقعاً انجامش می‌دی**. یک زمان ثابت انتخاب کن و مثل قرار دکتر بهش پایبند باش.

بخش ۵

کتابخونه‌ی تمرین‌ها

هر تمرین این کتاب در این بخش یک صفحه‌ی کامل داره: عکس، وضعیت شروع، مراحل اجرا، عضله‌ی هدف، مقدار، راه ساده‌تر و سخت‌تر، اشتباه‌های رایج و نکته‌های ایمنی.

تمرین قدرتی: **۲ تا ۳ تکرار در ذخیره**. با پوکی استخوان یا شکستگی مهره، خم شدن شدید به جلو و چرخش با وزنه نه. تمرین‌های ضربه‌ای رو با شکستگی جدید یا تعادل خیلی ضعیف شروع نکن.

تمرین ۱ سطح ۳ · پیشرفته تقویتی



اسکوات جامی

شروع

یک دمبل یا کتری پر رو جلوی سینه با دو دست نگه دار، پاها کمی بازتر از لگن.

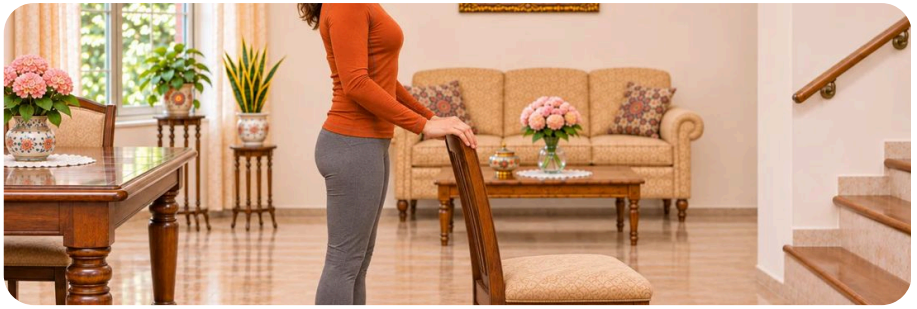
اجرا

1. لگن رو عقب و پایین ببر.
2. تنه نسبتاً صاف و زانوها هم‌راستای پنجه.
3. با فشار پاشنه‌ها بالا بیا.

عضله‌ی هدف	ران، باسن، تنه
چرا این تمرین؟	تقویت ران، باسن و پشت با بار؛ بار روی ستون فقرات با کمر صاف، که برای استخوان مفیده.
کجا باید حس کنی	ران و باسن.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	تا روی صندلی بشین.
سخت‌ترش کن	وزنه‌ی سنگین‌تر یا مکث در پایین.

اشتباه‌های رایج: گرد شدن کمر؛ بلند شدن پاشنه.

تمرین ۲ | سطح ۱۰ آسان | تقویتی



بالا رفتن روی پنجه

شروع

پشت صندلی یا جلوی دیوار بایست و سبک بگیرش، پاها به عرض لگن.

اجرا

1. روی پنجه‌ها تا جای ممکن بالا برو.
2. ۲ ثانیه نگه دار.
3. در ۳ ثانیه آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	عضلات ساق
چرا این تمرین؟	ساق قوی بخشی از ضربه‌ی هر قدم رو قبل از رسیدن به زانو جذب می‌کنه؛ برای تعادل هم مهمه.
کجا باید حس کنی	پشت ساق.
مقدار	۱۵ تا ۲۰ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	در حالت نشسته.
سخت‌ترش کن	روی یک پا، یا روی لبه‌ی پله با پایین رفتن پاشنه.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن مچ به بیرون؛ پایین افتادن سریع.

تمرین ۳ | سطح ۱ · آسان | کاربردی



برنامه‌ی پیاده‌روی

شروع

کفش راحت با کف نرم و پاشنه‌ی کوتاه. مسیر صاف و ایمن.

اجرا

1. با مدتی شروع کن که درد در محدوده‌ی سبز بمونه (حتی ۵ دقیقه).
2. سرعت طوری باشه که بتونی حرف بزنی ولی آواز خوندن سخت باشه.
3. هر هفته ۱۰ درصد به کل زمان اضافه کن.
4. هدف: ۱۵۰ دقیقه در هفته (مثلاً ۳۰ دقیقه، ۵ روز).

عضله‌ی هدف	قلب و ریه، کل پا
چرا این تمرین؟	پیاده‌روی منظم برای استخوان، تعادل، قلب، خلق و خواب مفیده؛ ولی برای استخوان به‌تنهایی کافی نیست.
مقدار	۲۰ تا ۳۰ دقیقه، بیشتر روزهای هفته؛ از ۱۰ دقیقه شروع کن و هر هفته کمی بیشتر.
ساده‌ترش کن	تقسیم به نوبت‌های ۵ تا ۱۰ دقیقه‌ای.
سخت‌ترش کن	سرعت بیشتر، سربالایی ملایم.

اشتباه‌های رایج: افزایش ناگهانی مسافت؛ کفش نامناسب.

تمرین ۴ سطح ۲ · متوسط تقویتی



حمل بار دو دستی

شروع

دو کیسه‌ی مساوی در دو دست.

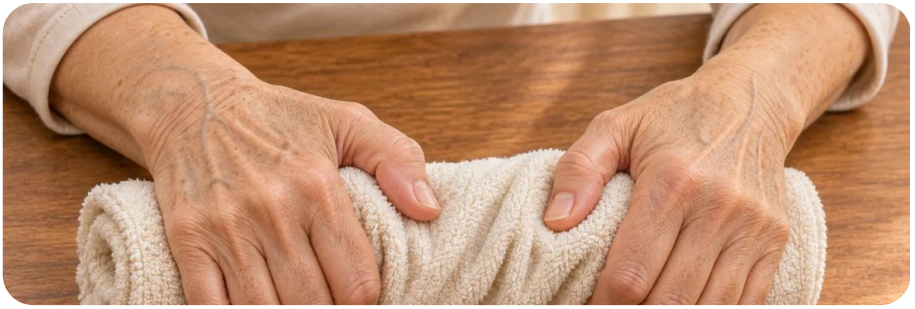
اجرا

1. صاف بایست، شونه‌ها پایین و عقب، چونه کمی عقب.
2. ۲۰ تا ۳۰ متر راه برو.

عضله‌ی هدف	کل بدن، شونه و گردن
چرا این تمرین؟	تقویت کاربردی برای حمل کیسه‌ی خرید.
مقدار	۳ تا ۴ نوبت.
ساده‌ترش کن	سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: قوز کردن؛ بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۵ سطح ۰۱ آسان تقویتی



فشردن حوله یا توپ (قدرت دست)

شروع

پشت میز بشین، ساعد روی میز. یک حوله‌ی لوله‌شده یا توپ نرم رو در دست بگیر.

اجرا

1. حوله یا توپ رو تا جایی که می‌تونی محکم فشار بده.
2. ۳ تا ۵ ثانیه نگه دار.
3. کاملاً شل کن و تکرار کن.

عضله‌ی هدف	عضلات ساعد و دست
چرا این تمرین؟	قدرت گرفتن دست برای باز کردن در شیشه، حمل خرید و گرفتن نرده مهمه؛ و یکی از نشونه‌های سلامت کلی عضلات بدنه.
کجا باید حس کنی	ساعد و کف دست.
مقدار	۲ تا ۳ ست × ۱۰ تکرار هر دست، روزانه.
ساده‌ترش کن	فشار کمتر، زمان کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	توپ سفت‌تر یا فنر دستی.

اشتباه‌های رایج: حبس نفس؛ بالا انداختن شونه.

احتیاط: در آرتروز شدید انگشت‌ها یا بعد از شکستگی مچ، فشار ملایم و با نظر درمانگر.

بخش ۶

خانواده، زندگی و داستان‌ها

خانواده، کار و سفر، آشپزخونه، و داستان سیما خانم، آقای امیری و مریم خانم.

فصل ۹

آشپزخونه

☐	
	ماست و **پنیر** کم‌نمک همیشه در یخچال
	تخم‌مرغ و **حبوبات**
	ساردین یا **ماهی** کنسروی برای روز شلوغ
	بادام و **کنجد** برای میان‌وعده
	قرص‌ها در **جعبه‌ی هفتگی**

اسکوات جامی ← ص ۲۶ · حمل بار دو دستی ← ص ۲۹

یخچال آماده، استخوان قوی.

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل «**ویتامین D، کلسیم و پروتئین**» رو پوشش می‌ده. اما بیشتر افراد بعد از ۵۰ سالگی **بیش از یک مشکل** دارن، و خیلی وقت‌ها مسیر درمان به جراحی، زندگی روزمره یا نگهداری طولانی‌مدت هم می‌رسه.

کتاب کامل چی داره؟

بخش	عنوان	فصل
۱	ویتامین D و کلسیم	۶
۲	شواهد	۴
۳	ورزش	۷
۴	زندگی روزمره	۶
۵	برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۶۴ تمرین
۷	خانواده، زندگی و داستان‌ها	۶
۸	پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه	۳

ارتقا با پرداخت مابه‌التفاوت

اگه این راهنما رو خریدی، تا **۳۰ روز** می‌تونی فقط با پرداخت **تفاوت قیمت**، کتاب کامل رو بگیری. کافیه رسید خرید این راهنما رو در دایرکت اینستاگرام dr.max.zeinali@ بفرستی.

منابع علمی

1. LeBoff MS, Chou SH, Ratliff KA, et al. Supplemental vitamin D and incident fractures in midlife and older adults. N Engl J Med. 2022;387(4):299-309. doi:10.1056/NEJMoa2202106
2. Sanders KM, Stuart AL, Williamson EJ, et al. Annual high-dose oral vitamin D and falls and fractures in older women: a randomized controlled trial. JAMA. 2010;303(18):1815-1822. doi:10.1001/jama.2010.594
3. Demay MB, Pittas AG, Bikle DD, et al. Vitamin D for the prevention of disease: an Endocrine Society clinical practice guideline. J Clin Endocrinol Metab. 2024;109(8):1907-1947. doi:10.1210/clinem/dgae290
4. Ross AC, Manson JE, Abrams SA, et al. The 2011 report on dietary reference intakes for calcium and vitamin D from the Institute of Medicine: what clinicians need to know. J Clin Endocrinol Metab. 2011;96(1):53-58. doi:10.1210/jc.2010-2704
5. Bauer J, Biolo G, Cederholm T, et al. Evidence-based recommendations for optimal dietary protein intake in older people: a position paper from the PROT-AGE Study Group. J Am Med Dir Assoc. 2013;14(8):542-559. doi:10.1016/j.jamda.2013.05.021
6. Watson SL, Weeks BK, Weis LJ, et al. High-intensity resistance and impact training improves bone mineral density and physical function in postmenopausal women with osteopenia and osteoporosis: the LIFTMOR randomized controlled trial. J Bone Miner Res. 2018;33(2):211-220. doi:10.1002/jbmr.3284

کلسیم از سفره و مکمل

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- کلسیم روزانه
- منابع غذایی
- مکمل درست
- سفره‌ی ایرانی
- تداخل دارویی

بر پایه‌ی پژوهش‌ها و رهنمودهای بالینی معتبر. بخشی از کتابخانه‌ی دکتر مکس.