



## راهکارهایی برای درمان اسهال



♦ سیب رارنده کرده و در فضای باز گذاشته تا رنگ آن عوض شود سپس آن را یک تا دوبار در روز میل کنید.

♦ برنجی که به صورت کته

و بدون روغن تهیه شده باشد برای درمان اسهال بسیار مفید است. اگر سیب مینی و شوید هم به آن اضافه کنید اثرش دوچندان می شود.

♦ ماسست تنها لبنیاتی است که برای اسهال مفید است بخصوص اگر کمی ترش باشد.

♦ اگر یک قاشق چایخوری سرکه سیب را به یک لیوان آب ولرم اضافه کرده و طی روز آن را میل کنید درمان خوبی برای اسهال است.

♦ یک قاشق

چایخوری پودر زیره، دارچین و زنجبیل را در یک فنجان آب گرم ریخته و بعد از چند دقیقه میل کنید. در صورت شدت اسهال روزی دو تا سه بار در روز این دمنه را میل کنید.

♦ خوردن سیب زمینی آب پز با پوست و کمی نمک برای رفع اسهال مفید است.

♦ موز رسیده را له کرده و دو تا سه بار در روز مصرف کنید.

♦ چای

جوشیده

که رنگ

تیره ای داشته

و کمی تلخ باشد

درمان خوبی برای اسهال است.

♦ یک قاشق غذاخوری گیاه بومادران را در یک لیوان کمی جوشانده و سپس صاف کرده و بعد از کمی خنک شدن با عسل یا نبات شیرین کرده و روزی سه بار (صبح، ظهر و شب) میل کنید.



♦ در این ایام باید از مایعات با شیرینی کم، زیاد مصرف شود و در عوض خوردن گوشت تا چند روز ممنوع است.

### مژده مظهری

## سالادهای کم کالری برای کاهش وزن

شود. در این شماره از چار دیواری طرز تهیه سه نوع سالاد رژیمی را به شما عزیزان آموزش می دهیم که البته با توجه به ذائقه تان می توانید مواد تشکیل دهنده آنها را کم یا زیاد کرده یا تغییر دهید.

باشد، بهترین نتیجه را می گیریم. یکی از گزینه ها برای افرادی که قصد لاغر شدن دارند، انواع سالاد است، البته به شرطی که بیشترین مواد مورد نیاز بدن را داشته و بدون سس یا با سس های کم چرب سرو

در فصل تابستان به دلیل گرمای هوا، تمایل به خوردن غذاهای چرب و سنگین کم شده و بی شک بهترین زمان برای کاهش وزن است. اگر غذاهای اصلی مان در این فصل کم چرب و کم نمک

### مواد لازم:

**کینوا:** یک فنجان / **آب:** ۲ فنجان / **نخود پخته یا جوانه نخود:** نصف فنجان / **خیار متوسط:** یک عدد / **فلفل دلمه ای رنگی:** از هر رنگ یک برش متوسط / **جعفری خرد شده:** ۲ قاشق غذاخوری / **پیاز قرمز متوسط:** یک عدد / **نمک، فلفل سیاه، روغن زیتون و آب لیمو ترش تازه:** به میزان دلخواه

کینوا را با آب ولرم شسته و با دو لیوان آب به صورت کته می پزیم و وقتی کمی سرد شد آن را در ظرفی ریخته و خیار، فلفل دلمه ای ها و پیاز را شسته و خرد کرده و به کینوا اضافه می کنیم.

نخود را چند ساعت قبل از پخت خیس کرده و بعد می پزیم. نخود پخته یا جوانه نخود را به مواد اضافه کرده و خوب هم زده و مخلوط می کنیم. سپس روغن زیتون، آب لیموی تازه، نمک و فلفل سیاه را به سالاد اضافه کرده و بعد از هم زدن کامل مواد آن را در یخچال گذاشته و بعد از چند ساعت سرو می کنیم.



### سالاد کینوا

### مواد لازم:

**پنیر فتا:** ۲۰۰ گرم / **زیتون سیاه:** ۱۰ عدد / **گوجه گیلاسی:** ۱۰ عدد / **خیار بوته ای متوسط:** یک عدد / **فلفل دلمه ای رنگی:** از هر رنگ یک برش کوچک / **پیاز قرمز متوسط:** یک عدد / **کاهو:** یک عدد / **جعفری خرد شده:** ۲ قاشق غذاخوری / **روغن زیتون، نمک، فلفل سیاه، سرکه سیب یا آب لیموی تازه و آویشن:** به میزان دلخواه

خیار را شسته و با پوست خرد کرده و در ظرف مناسبی می ریزیم. گوجه گیلاسی ها را هم شسته و به خیار اضافه می کنیم. البته اگر گوجه ها معمولی بود آنها را به تکه های درشت خرد می کنیم. پیاز را پوست کنده، شسته و رنده درشت می کنیم سپس آب پیاز را گرفته و به گوجه و خیار اضافه می کنیم. هسته زیتون ها را گرفته و به تکه های درشت خرد کرده و همراه فلفل دلمه ای های رنگی خرد شده، جعفری و کاهوی خرد شده (کاهو باید کمی درشت تر خرد شود) به سالاد اضافه می کنیم. روغن زیتون، نمک، فلفل سیاه، آویشن، سرکه سیب رقیق شده یا آب لیموی تازه را به مواد اضافه کرده و خوب هم می زنیم و در نهایت پنیر فتا را به شکل مکعب های کوچک برش زده و روی سالاد می ریزیم. سالاد را مدتی در یخچال گذاشته و سپس سرو می کنیم.



### سالاد یونانی

### مواد لازم:

**نخود:** ۱۰۰ گرم / **لوبیا قرمز:** ۱۰۰ گرم / **ذرت:** ۱۰۰ گرم / **پیاز قرمز متوسط:** یک عدد / **فلفل دلمه ای رنگی:** از هر کدام یک برش کوچک / **گشنیز خرد شده:** یک قاشق غذاخوری / **روغن زیتون، فلفل سیاه و قرمز، نمک و آب لیموی تازه:** به میزان دلخواه

نخود و لوبیا را چند ساعت قبل از پخت با آب ولرم خیس کرده، سپس پخته و آبکش می کنیم. ذرت را هم در ظرف دیگری می پزیم و آن را هم آبکش می کنیم و وقتی آب اضافه شان گرفته شد آنها را در ظرف مناسبی می ریزیم. فلفل دلمه ای ها را شسته، خرد کرده و سپس گشنیز را هم شسته و خرد کرده و بعد پوست پیاز را کنده و خرد کرده و به مواد اضافه کرده و خوب هم زده و مخلوط می کنیم. در این مرحله روغن زیتون، فلفل سیاه و قرمز، نمک و آب لیمو ترش تازه را به سالاد اضافه کرده و دوباره خوب هم می زنیم تا طعم مواد به خورد هم برود. سالاد را مدتی در یخچال گذاشته و سپس سرو می کنیم.



### سالاد مکزیکی