

## اسپاناکوپیتا



## سراشیز نسترن کوهی سایت دوفره

درون یک ماهیتابه بزرگ روغن ریخته و آن را روی حرارت زیاد قرار دهید. روغن که داغ شد، پیازهای خرد شده را درون ماهیتابه بریزید آنها را هر چند دقیقه هم زده تا پخته شده و نرم شود. سپس سیرزنده شده را اضافه کرده و هم بزنید. در آخر هم آب لیموترش و زنده پوست لیمو را اضافه کرده و حرارت را کم کنید. برگهای اسفناج را به خوبی شسته و کمی خرد کنید، همه را درون ماهیتابه بریزید نگران زیاد بودن آن نباشید، اسفناج خیلی زود آب می شود. خوب هم بزنید تا مخلوط پیاز و سیر با اسفناج ها ترکیب شده تا زمانی که رنگ

درون یک ماهیتابه بزرگ روغن ریخته و آن را روی حرارت زیاد قرار دهید. روغن که داغ شد، پیازهای خرد شده را درون ماهیتابه بریزید آنها را هر چند دقیقه هم زده تا پخته شده و نرم شود. سپس سیرزنده شده را اضافه کرده و هم بزنید. در آخر هم آب لیموترش و زنده پوست لیمو را اضافه کرده و حرارت را کم کنید. برگهای اسفناج را به خوبی شسته و کمی خرد کنید، همه را درون ماهیتابه بریزید نگران زیاد بودن آن نباشید، اسفناج خیلی زود آب می شود. خوب هم بزنید تا مخلوط پیاز و سیر با اسفناج ها ترکیب شده تا زمانی که رنگ

لذت ببرید.

مرحله تهیه

اسفناج ها سبز تیره شده و آب آن جمع شود. اگر اسفناج ها درون ماهیتابه جا نشد می توانید آنها را کم کم اضافه کنید. یعنی تا جایی که امکان دارد درون ماهیتابه اسفناج بریزید، بعد که آب شدن و حجمشان کاهش یافت، باقی اسفناج ها را بریزید. وقتی که اسفناج ها پختن آنها را از روی حرارت بردارید. شوید تازه خرد شده، آویش و پنیر فتا را اضافه کرده و به خوبی هم بزنید تا مواد کاملا با هم مخلوط شود.

تخم مرغ ها را درون یک کاسه جداگانه شکسته و با همزن دستی آنها را هم بزنید. وقتی که مخلوط اسفناج ها کمی خنک شد و خیلی داغ نبود، تخم مرغ ها را به آن اضافه کنید و هم بزنید. مواد میانی را کنار گذاشته و بعد به سراغ کراست بروید.

کوکچ ریخته و روی حرارت متوسط قرار دهید تا کره ذوب شود. به محض ذوب شدن کره، حرارت را کم کنید و اجازه دهید ۵ دقیقه روی حرارت باشه تا برگ بو عطر خودش را به کره و روغن بدهد. بعد از روی حرارت برداشته و کنار بگذارید. برگ بو را در عطاری ها تهیه کنید.

خمیر فیلیو یا همون خمیر یوفکا رو از فریزر خارج کرده و آن را از درون بسته بندیش بیرون بیاورید. روی سطح خمیرها رو با یک دستمال آشپزخانه نم دار بپوشانید که خمیرها خشک نشود.

یک ظرف مستطیلی مناسب، با ابعاد تقریبی ۲۲ در ۲۳ انتخاب کرده، لایه اول خمیر را به صورتی که یک لایه ی اون وسط ظرف قرار بگیرد و لبه ی دیگر از ظرف آویزان باشد، قرار دهید.

لایه دوم را هم کنار لایه اول قرار داده، به صورتی که لبه ی خمیر از طرف دیگر ظرف آویزان شود. ۶ ورق از خمیر را به همین صورت روی هم قرار دهید، سپس با برس خمیرها را با مخلوط کره و روغن حسابی چرب کنید. ۶ روق بعدی را هم به همین صورت ولی از دو طرف دیگر ظرف قرار دهید، یعنی ما نهایتا باید از هر ۴ طرف ظرف خمیر فیلیو را به صورت آویزان شده داشته باشیم. مجددا روی لایه ها را با کره چرب کنید. حواستان باشد که بعد از هر دفعه برداشتن خمیر روی لایه های دیگر را با دستمال مرطوب بپوشانید که خشک نشود.

فیلینگ اسفناج آماده شده را روی خمیرها بریزید و با قاشق آنها را روی تمام سطح ظرف پخش کنید.

حالا با لبه های خمیری که از طرف آویزان است، روی فیلینگ را بپوشانید. اول از ضلع های بزرگ تر ظرف شروع کنید و بعد به سراغ دو ضلع کوچک تر بروید. ممکن است در این مرحله قسمت هایی از خمیر خرد شده و بشکند هیچ اشکالی ندارد.

حالا یک خمیر فیلیو دیگر برداشته و آن را روی ظرف قرار داده به طوری که همه ی لایه های

## خواص آویشن برای سلامت و درمان انواع بیماری ها



و برونشیت و همچنین گلو درد و سر درد میباشد. شما میتوانید جای آن را مصرف کنید و برای شیرین کردن آن از عسل استفاده کنید. مصرف منظم این جای برای سلامتی بسیار مفید است.

## ۱۰. سلامت استخوان از خواص آویشن:

آویشن یک منبع عالی از ویتامین K، آهن، کلسیم،

و منگنز است. این مواد معدنی نقش مهمی در سلامت، رشد و تراکم مناسب استخوان ها و کاهش مشکلات استخوانی ایفا میکند.

## ۱۱. مزایای قلبی و عروقی آویشن:

این گیاه به دلیل اثرات آنتی اکسیدان و ضد التهابی که دارد از التهاب مزمن جلوگیری میکند که یکی از علل عمده بیماری های قلبی میباشد. رگ ها و شریان ها، و فشار خون را کاهش میدهد و قلب را تقویت میکند. در کل یک تونیک بسیار عالی برای بهبود سلامت قلب میباشد، زیرا قلب را قادر میسازد تا کارآمد تر عمل کند.

## ۱۲. کنترل فشار خون با آویشن:

عصاره این گیاه به دلیل غنی بودن از پتاسیم در کنترل فشار خون و ضربان قلب نقش مهمی دارد.

## ۱۳. درمان گرفتگی های عضلانی از خواص آویشن:

یکی از مهمترین مزایای آویشن، اثر بخشی آن در درمان گرفتگی عضلات قانذگی و سایر اسپاسم در بدن است.

## ۱۴. بهبود بینایی با آویشن:

آویشن غنی از ویتامین A میباشد که این ویتامین به از بین بردن بیماری های مربوط به چشم (به جز مشکلات مربوط به شبکیه چشم) کمک میکند.

## ۱۵. خواص ضد باکتریایی آویشن:

خواص ضد باکتریایی آویشن، مزایای زیادی برای مبارزه با انواع باکتری ها، قارچ ها و

خواص آویشن بسیار گسترده است به نوعی که از درمان انواع بیماری ها تا سلامت و زیبایی پوست و مو می توان از آن استفاده کرد. این گیاه دارویی بهترین درمان برای عفونت های تمام قسمت های بدن است. آویشن که خواص و فواید آن را در این بخش از سلامت نمناک خواهیم گفت یکی از گیاهان پرخاصیت دارویی است که از زمان های قدیم مصرف آن به شیوه های مختلف برای درمان انواع بیماری ها توصیه شده است.

## خواص و فواید آویشن برای پوست:

۱. درمان آکنه: آویشن دارای خواص ضد باکتری فوقالعاده ای است و برای مبارزه با باکتری های که باعث آکنه در پوست میشود مفید است. آویشن اغلب به عنوان یک ماده در کرم های آکنه و شستشوی صورت استفاده میشوند.

۲. حفظ سلامت پوست از خواص آویشن: آویشن با از بین بردن باکتری های که باعث ایجاد مشکلات پوستی مختلف میشوند، در حفظ سلامت پوست کمک میکنند. روغن آویشن را میتوان با آب رقیق کرد و به عنوان یک تونر پوستی استفاده کرد. این یک تونر پوستی ملایم است و میتوان برای انواع پوست ها استفاده کرد.

۳. درمان پای ورزشکاران از خواص آویشن: خواص ضد قارچی آویشن برای درمان پای ورزشکاران مفید است.

۴. خواص و مزایای آویشن برای مو: سالهای مدیدی است که آویشن به خاطر مزایایش برای مو شناخته شده است. روغن اسانس آویشن باعث رشد مو میشود و با مشکلات مختلف مو مبارزه میکند.

مواد مغذی موجود در آویشن به فولیکول های مو برای رشد کمک میکند. گردش خون کف سر را افزایش میدهد. مخلوط روغن زیتون و روغن آویشن را به پوست سر بمالید که باعث رشد مو و سالم تر شدن براقی موها میشود.

۵. درمان ریزش مو با آویشن:

## ۲۱. ویژگی های ضد سرطان آویشن:

مطالعات ثابت کردن که ترکیبات موجود در عصاره آویشن ممکن است از سرطان روده بزرگ محافظت کند. مصرف آویشن کوهی منجر به مرگ سلول های سرطانی پستان میشود.

## ۲۲. مزایای دیگر آویشن:

از بین بردن پشه ببر که در مناطق گرمسیری و نیمه گرمسیری آسیای جنوبی شرقی وجود دارد و باعث تب زرد میشود. طبق تحقیقات انجام شده توسط انجمن کنترل پشه های آمریکایی، نشان داد که ترکیبات موجود در آویشن میتواند این پشه ها را از بین ببرد و از این بیماری ها جلوگیری کند.

محمد زکریای رازی در کتب خود نوشته است که آویشن نفخ شکن، موجب حرارت بدن و هضم غذا می باشد و جوشانده این گیاه برای درمان اسهال و پیچش روده بسیار اثر گذار است. از آنجایی که آویشن گیاهی ضد عفونی کننده است محلول شستشوی دهان که دارای آویشن باشد در درمان عفونت لته عالیست آویشن در درمان سرفه و گلودرد بسیار توصیه شده استدر خوردن آویشن نباید زیاده روی کرد زیرا باعث بروز آلومین در ادرار می شود. در برخی کتب طب سنتی اشاره به اثر سقط کنندگی آویشن شده است برای همین مصرف آن برای زنان حامله و باردار توصیه نمی شود.

## دمنوش عالی برای درمان بیماری ها

اگر ۱۰ گرم آویشن را در یک لیتر آبجوش دم کرده و با کمی عسل به بیماران مبتلا به تنگی نفس و کلیه و مثانه و درد مفاصل و سیاتیک و خونریزیهای رحم و ترشحات غیر طبیعی زنان بدهید در دفع بیماری آنها موثر واقع خواهد شد.

در التهاب حنجره و لوزه ها و برای درمان آفت به صورت غرغره کردن استفاده شود. برای این منظور، یک استکان از پودر گیاه را در چهار استکان آب جوش آهسته به مدت ۲۰ دقیقه جوشانیده و پس از صاف کردن، برای شست و شوی دهان استفاده شود.

## میشود:

## ۱۹. خواص دیورتیک آویشن:

این گیاه با افزایش میزان ادرار در از بین بردن نمک های اضافی، آب و سایر سموم کمک میکند. همچنین برای افراد مبتلا به نارسایی مزمن کلیه نیز مفید میباشد.

## ۲۰. آویشن باعث خواب آرام و کاهش خستگی

میشود:

چای آویشن همراه با عسل اغلب به کودکان داده میشود تا خواب آرام داشته باشند. روغن آویشن دارای اثرات آرام بخش عالی است و میتواند خستگی را کاهش دهد و خلق و خوی را بهبود بخشد.

ایکولی ها دارد. همچنین میتوانند قدرت آنتی بیوتیک را افزایش دهد و باکتری های درون و بیرون بدن را بکشد. جای آویشن همچنین برای مسائل پوستی و سطحی نیز مورد استفاده قرار میگیرد.

## ۱۶. پیشگیری و درمان کم خونی از خواص آویشن

آویشن یک منبع عالی از آهن است. که مصرف تقریباً ۲۰ درصد آن برای تامین مواد معدنی در طی روز توصیه میشود. آهن برای توصیه گلبول های قرمز و تولید انرژی موثر است؛ کمبود آهن سبب کم خونی، خستگی و افزایش حساسیت به عفونت میشود. گنجاندن آویشن در رژیم غذایی در پیشگیری و درمان کم خونی و سایر اختلالات خون کمک میکند.

## ۱۷. سلامت دهان و دندان با آویشن:

خواص ضد باکتری آویشن، آن را به یکی از راه حل های عالی برای بوی بد دهان تبدیل کرده است زیرا کمک میکند تا باکتری ها و عفونت در دهان از بین بروند.

## ۱۸. تقویت سیستم ایمنی بدن با آویشن:

این گیاه به دلیل خواص آنتی اکسیدانی باعث جلوگیری از عفونت و بیماری ها میشود. روغن موجود در آویشن با افزایش امگا ۳، در مغز به حفظ سلول های بدن و کاهش روند فرایند پیری کمک میکند. آویشن یک تونیک انرژی بزرگ برای بدن محسوب میشود.

## ۱۹. خواص دیورتیک آویشن:

این گیاه با افزایش میزان ادرار در از بین بردن نمک های اضافی، آب و سایر سموم کمک میکند. همچنین برای افراد مبتلا به نارسایی مزمن کلیه نیز مفید میباشد.

## ۲۰. آویشن باعث خواب آرام و کاهش خستگی

میشود:

چای آویشن همراه با عسل اغلب به کودکان داده میشود تا خواب آرام داشته باشند. روغن آویشن دارای اثرات آرام بخش عالی است و میتواند خستگی را کاهش دهد و خلق و خوی را بهبود بخشد.