

از خواص بی‌نظیر روغن سبوس برنج غافل نشوید

روغن سبوس برنج از پوسته داخلی برنج گرفته می‌شود که خاصیت نفوذ پذیری عمقی به پوست و مو دارد و می‌تواند ساقه مو و پوست شما را هیدراته نموده و تغذیه کند. به گزارش بهداشت نیوز، روغن سبوس برنج (به انگلیسی: Rice bran oil) روغن استخراج شده از پوسته داخلی برنج است که هم برای آکنزی و هم برای سلامت پوست و مو بسیار مفید است و خاصیت مرطوب کنندگی و جوانسازی دارد. قرن‌هاست که از روغن سبوس برنج در ژاپن برای زیبایی پوست صورت و پیشگیری از پیری استفاده می‌شود.

قدرتمند روغن سبوس برنج معلم اجلی می‌داند و بدون بو است و نوع خوراکی آن را می‌توانید در سس سالاد استفاده کنید که مزایای التیام بخش و تقویت پوست دارد. لازم به ذکر است ارزش غذایی و میزان کالری روغن سبوس برنج ۸۸۴ کالری انرژی می‌باشد.

روغن سبوس برنج خاصیت مرطوب کنندگی دارد و به سادگی جذب پوست و مو می‌شود. بنابراین این برای مرطوب کردن پوست و مو به خصوص بعد از حمام بسیار مناسب است و می‌تواند جایگزین طبیعی برای لوسیون بدن شما باشد.

رفیق بودن این روغن باعث می‌شود که به راحتی بتوانید از آن به عنوان روغن حامل اسانس‌های گیاهی ، پایه اسکراب و به عنوان روغن ماساژ مورد استفاده قرار دهید.

خواص روغن سبوس برنج برای پوست و مو

روغن سبوس برنج سرشار از **ویتامین E** و سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین B، ویتامین A و ویتامین‌ای است.

روغن سبوس برنج پوست را هیدراته کرده و از پوست محافظت می‌کند و یکی از بهترین گزینه‌های روغن درمان پوست خشک و آسیب دیده است.
گیاهی ، پایه اسکراب و به عنوان روغن ماساژ مورد استفاده قرار دهید.

روغن روغن سبوس برنج برای پوست و مو

روغن سبوس برنج سرشار از **ویتامین E** و به نام توکوفرول و توکوترینول است که باعث می‌شود در مقابله با اثرات تخریبی رادیکال‌های آزاد قوی‌تر باشد.

این روغن علاوه بر ویتامین E دارای ویتامین A و B است و ترکیب این سه ویتامین در روتین مراقبت روزانه پوست باعث کاهش چین و چروک پوستی می‌شود و پوستی صاف و یکدست را برای شما به ارمان می‌آورد و مانند یک سد دفاعی از پوست شما در مقابل آب و هوای سرد زمستان محافظت می‌کند و باعث می‌شود که پوست بتواند رطوبت طبیعی خود را حفظ کرده و مانع از تباه و خارش پوست در مقابل آب و هوای سرد می‌شود.

روغن سبوس برنج سرشار از ویتامین E

شما با مصرف روغن سبوس برنج ترکیب بسیار مفیدی از اسیدهای چرب را به پوست و موی خود می‌سازید. این ترکیب متنوع عبارت است از :

- ۰۶ درصد اسید مرستیک
- ۲۱.۵ درصد اسید پالمیتیک
- ۲۹٫۶ درصد اسید استریک
- ۲۴٫۴ درصد امگا ۱
- ۶ درصد امگا ۳
- ۲۲٫۲ درصد امگا ۳

مقدار اسکالان مادای است که ۱۲ درصد چربی بدن انسان را تشکیل میدهد که در سیوم طبیعی پوست قرار دارد و از رطوبت طبیعی پوست محافظت می‌کند و محافظ بدن در مقابل عفونت‌ها

پوست نیاز به علت آنتی‌اکسیدان‌هایی که دارد به کاهش انرژی‌های فصلی کمک می‌کند.

به گزارش صد آنلاین، وقتی صحبت از یخت و بز استفاده از آن در یک غذا به میان می‌آید، این احتمال وجود دارد که پوست نازک و شفاف پیاز را دور بریزید. با این حال، بهتر است کمی تجدید نظر کنید، زیرا را داشتن پوست سالم، التهاب کمر و فشارخون بالا می‌تواند در جای پوست پیاز باشد.

فواید پوست پیاز برای سلامتی

پوست پیاز در واقع پر از مواد مغذی تر از گوشت آن است. مروری بر مطالعات در « Biomedicine & Pharmacotherapy» نشان داد که پوست پیاز حاوی مقدار متمرکزی از ترکیب فعال زیستی کورستین نسبت به گوشت پیاز است که معمولاً می‌خوریم. این آنتی‌اکسیدان قوی موجود در پوست پیاز با رادیکال‌های آزاد مضری که می‌توانند به سلول‌های بدن آسیب برسانند، مبارزه می‌کند. در واقع،

کورستین به دلیل خواص ضد پیری متعدّدش شناخته شده است. کورستین موجود در پوست پیاز با جلوگیری از آسیب‌های ناشی از اشعه ماورابنفش، پوست را صاف، انعطاف‌پذیر و بدون چین و چروک می‌کند. به علاوه، مطالعات نشان داده‌اند که این فلاونوئید قدرتمند در کاهش فشارخون، کاهش التهاب و انرژی، کاهش خطر ابتلا به آرترازم یا زوال عقل و حتی پیشگیری از سرطان نقش کلیدی دارد.

نیز نشان داد افرادی که از مکمل عصاره پوست پیاز استفاده کرده‌اند، بر عرض ۱۲ هفته بدون زخم ت ۲ پوند وزن، ۱ پوند چربی و ۱ اینچ از دور کمر خود را از دست داده‌اند. محققان دریافتند کورستین پوست پیاز باعث افزایش مصرف انرژی در زمان

است. اسکالان در کبد تولید می‌شود ولی بعد از ۳۰ سالگی تولید آن به طور قابل توجهی کاهش پیدا می‌کند و به همین دلیل پوست شروع به خشک شدن می‌کند. اسکالان موجود در سبوس برنج به حفظ رطوبت طبیعی پوست کمک کرده و باعث کاهش لکه‌های تیره مرتبط با افزایش سن می‌کند.

آنتی اکسیدن‌های قوی در روغن سبوس برنج

روغن سبوس برنج حاوی توکوفرول ، نکتوربول و درخشان می‌کند.

روغن سبوس برنج برای پوست خاصیت ضد التهابی دارد و پوست را تسکین داده باعث کاهش قرمزی پوست و کاهش پف می‌شود.

کوآنزیم Q1۰ در روغن سبوس برنج

کو آنزیم Q1۰ به طور طبیعی در بدن تولید می‌شود ولی بعد از ۳۰ سالگی یا در اثر استرس تولید آن کاهش پیدا می‌کند. کم آنزیم کیو تن برای تولید انرژی درون سلولی بسیار مهم است و نقش آنتی‌اکسیدانی دارد.

کاهش این کو آنزیم در بدن باعث می‌شود که توانایی باز سازی و تحمل سلولی در مقابله با تنش‌های زیست‌محیطی کاهش پیدا کند که با فرایند پیری ارتباط مستقیم دارد.

وجود کو آنزیم کیو تن در روغن سبوس برنج باعث بهبود تولید کلاژن و الاستین طبیعی در بدن می‌شود و از پوست در مقابل رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند. از آنجا که این کوآنزیم از نظر مولکولی بسیار کوچک است به راحتی می‌تواند به پوست و سلول‌های پوست نفوذ کند بنابراین استفاده موضعی از آن تأثیر بسیار خوبی در بهبود کیفیت پوست دارد.

خاصیت ضد التهابی روغن سبوس برنج

روغن سبوس برنج برای پوست خاصیت ضد التهابی دارد و پوست را تسکین داده باعث کاهش قرمزی پوست و کاهش پف می‌شود.

بهترین روغن بدون حساسیت جایگزین لائولین

لائولین روغنی موم مانند است که از پشم گوسفند گرفته می‌شود و خاصیت مرطوب کنندگی بسیار قوی دارد و زبری و خشکی پوست را از بین می‌برد و از ترک خوردن پوست پیشگیری می‌کند و ترک خوردگی نوک سینه یا پاشنه پا را درمان می‌کند ولی افرادی که پوست حساس دارند نمی‌توانند از این روغن استفاده کنند و دچار واکنش آلرژیک می‌شوند.
خواص روغن سبوس برنج شهاخت زیادی به لائولین دارد ولی به دلیل رقیق و سبک بودن هیچ گونه واکنش آلرژیکی ایجاد نمی‌کند و بهترین انتخاب برای پوست حساس است.

نفوذپذیری روغن سبوس برنج

روغن سبوس برنج به راحتی جذب پوست می‌شود و می‌تواند به اعماق پوست نفوذ کند ، در برخی موارد به عنوان جایگزینی مناسب برای روغن آرگان محسوب می‌شود.

مناسب پوست چرب

این روغن به دلیل خاصیت نفوذ پذیری بالایی که دارد پوست را چرب نمی‌کند ولی خاصیت مرطوب کنندگی بسیار بالایی دارد بنابر این اگر پوستی چرب ولی دهیدراته دارید یک گزینه بسیار مناسب برای شماست این روغن علاوه بر این که پوستتان را تغذیه می‌کند مانع از تولید چربی اضافه در پوست می‌شود.

از سویی دیگر منافذ پوست را مسدود نمی‌کند بنابر این نیازی نیست نگران ایجاد جوش و آکنه روی پوست باشید.

مناسب پوست خیلی خشک

روغن سبوس برنج می‌تواند به لایه عمقی پوست خشک نفوذ کند و از درون پوست شما

به تن

۵



را احنا کندا همچنين کي لايه محافظ روي پوست‌ايجاد می‌کند و باعث می‌شود رطوبت طبیعی خود را حفظ کند. خاصیت ضد التهاب و ضد قرمزی این می‌شود که پوست شما تسکین پیدا کرده و خشکی ترک‌های پوستی شما ترمیم شوند.

توت‌ر مناسب پوست خشک

از روغن سبوس گندم می‌توانید به عنوان

توت‌ر استفاده کنید . به خصوص اگر پوست خشکی دارید می‌توانید چند قطره از این

روغن را روی پنبه بزیند و مواد آرایشی و آلودگی‌های

روی پوست را تمیز کنید بدون این که خشکی پوستتان

را تشدید کنید.

خاصیت ضد آفتابی

روغن سبوس برنج خاصیت ضد آفتاب دارد و

می‌توانید لایه‌ای روی پوست‌ايجاد کند که مانع ازايجاد آسیب اشعه ماورأ بنفش به پوست و مو شود.

اشعه ماورابنفش باعث اکسید شدن مو شده و در نتیجه

می‌تواند باعث خشکی و آسیب دیدگی موها شود. در صورتی که قرار است مدت زمان زیادی را زیر آفتاب بمانید بهتر است موهایتان را با کمی روغن سبوس برنج چرب کنید.

روغن سبوس برنج علاوه بر نفوذ به ساقه مو و ترمیم آسیب دیدگی مو ، لایه‌ای محافظ روی موهایتان ایجاد می‌کند.

خاصیت نرم کننده مو روغن سبوس برنج

اسیدهای چرب این روغن به ساقه مو نفوذ کرده و ساقه موهای آسیب دیده و خشک را ترمیم می‌کند. استفاده منظم از این روغن هفته‌ای یک بار روی موها خاصیت نرم کننده فوق‌العاده‌ای دارد .

ویتامین E موجود در آن از موهای شما در مقابل آسیب‌های حرارتی محافظت می‌کند و با مرطوب کردن عمقی مو مانع ازايجاد موخوره می‌شود.

تسکین درماتیت تماسی و اگزما و پسوریازیس

روغن سبوس برنج خاصیت ضد التهابی دارد و استفاده موضعی از آن برای پوست ملتهب مفید است به خصوص اگر جوش‌های روی پوست شما ناشی از درماتیت تماسی باشد استفاده موضعی از روغن سبوس برنج روی نواحی آسیب دیده مانع از تاول زدن و سوزش یا افزایش جوش‌ها شده و درد شما را کاهش میدهد.

خاصیت نرم کنندگی و ترمیم ترک‌های پوستی این روغن باعث می‌شود که به ترک‌های پوستی ناشی از اگزما نفوذ کرده و با آبرسانی عمقی و ترمیم پوست مانع از سوزش بیشتر

پوست پیاز را به هیچ عنوان دور نریزید



استراحت یا میزان کالری سوزی بدن در هنگام استراحت می‌شود. همه این موارد زمانی منطقی می‌شود که توجه کنید کاهش التهاب تقریبا همیشه منجر به کاهش وزن خودکار می‌شود.

بهترین راه استفاده از پوست پیاز

یکی از دلایلی که ما

این پوست‌ها را در

سطح زباله می‌اندازیم

این است که به نظر می‌رسد

آن‌ها قابل استفاده نیستند، اما شما می‌توانید از آن‌ها در آب‌گوشت، به شکل پودر یا جای استفاده کنید.

آب‌گوشت پوست پیاز
برای تهیه آب‌گوشت پوست پیاز، پوست پیاز، کافئ است پوست پیاز را در آب سرد بشویید، آن را با مواد دیگری که می‌خواهید، به مدت سی تا چهل دقیقه بجوشانید و بگذارید خنک شود. سپس فقط آب‌گوشت خود را در یک سفالی مشبک بریزید و سپس از آن لذت ببرید.

پوست‌ها را تمیز کنید، آن‌ها را با سبوس آن‌ها را در آسیاب بریزید تا پودر ایجاد کنید. می‌توانید از این پودر به شکل ادویه در غذا یا در سالاد استفاده کنید.

چای پوست پیاز
برای تهیه آب‌گوشت پوست پیاز، کافئ است پوست پیاز را در آب سرد بشویید، آن را با مواد دیگری که می‌خواهید، به مدت سی تا چهل دقیقه بجوشانید و بگذارید خنک شود. سپس فقط آب‌گوشت خود را در یک سفالی مشبک بریزید و سپس از آن لذت ببرید.

پوست‌ها را تمیز کنید، آن‌ها را با سبوس آن‌ها را در آسیاب بریزید تا پودر ایجاد کنید. می‌توانید از این پودر به شکل ادویه در غذا یا در سالاد استفاده کنید.

چای پوست پیاز
برای تهیه آب‌گوشت پوست پیاز، کافئ است پوست پیاز را در آب سرد بشویید، آن را با مواد دیگری که می‌خواهید، به مدت سی تا چهل دقیقه بجوشانید و بگذارید خنک شود. سپس فقط آب‌گوشت خود را در یک سفالی مشبک بریزید و سپس از آن لذت ببرید.

چای پوست پیاز
برای تهیه آب‌گوشت پوست پیاز، کافئ است پوست پیاز را در آب سرد بشویید، آن را با مواد دیگری که می‌خواهید، به مدت سی تا چهل دقیقه بجوشانید و بگذارید خنک شود. سپس فقط آب‌گوشت خود را در یک سفالی مشبک بریزید و سپس از آن لذت ببرید.

چای پوست پیاز
برای تهیه آب‌گوشت پوست پیاز، کافئ است پوست پیاز را در آب سرد بشویید، آن را با مواد دیگری که می‌خواهید، به مدت سی تا چهل دقیقه بجوشانید و بگذارید خنک شود. سپس فقط آب‌گوشت خود را در یک سفالی مشبک بریزید و سپس از آن لذت ببرید.

چای پوست پیاز
برای تهیه آب‌گوشت پوست پیاز، کافئ است پوست پیاز را در آب سرد بشویید، آن را با مواد دیگری که می‌خواهید، به مدت سی تا چهل دقیقه بجوشانید و بگذارید خنک شود. سپس فقط آب‌گوشت خود را در یک سفالی مشبک بریزید و سپس از آن لذت ببرید.

چای پوست پیاز
برای تهیه آب‌گوشت پوست پیاز، کافئ است پوست پیاز را در آب سرد بشویید، آن را با مواد دیگری که می‌خواهید، به مدت سی تا چهل دقیقه بجوشانید و بگذارید خنک شود. سپس فقط آب‌گوشت خود را در یک سفالی مشبک بریزید و سپس از آن لذت ببرید.

چای پوست پیاز
برای تهیه آب‌گوشت پوست پیاز، کافئ است پوست پیاز را در آب سرد بشویید، آن را با مواد دیگری که می‌خواهید، به مدت سی تا چهل دقیقه بجوشانید و بگذارید خنک شود. سپس فقط آب‌گوشت خود را در یک سفالی مشبک بریزید و سپس از آن لذت ببرید.

چای پوست پیاز
برای تهیه آب‌گوشت پوست پیاز، کافئ است پوست پیاز را در آب سرد بشویید، آن را با مواد دیگری که می‌خواهید، به مدت سی تا چهل دقیقه بجوشانید و بگذارید خنک شود. سپس فقط آب‌گوشت خود را در یک سفالی مشبک بریزید و سپس از آن لذت ببرید.

چای پوست پیاز
برای تهیه آب‌گوشت پوست پیاز، کافئ است پوست پیاز را در آب سرد بشویید، آن را با مواد دیگری که می‌خواهید، به مدت سی تا چهل دقیقه بجوشانید و بگذارید خنک شود. سپس فقط آب‌گوشت خود را در یک سفالی مشبک بریزید و سپس از آن لذت ببرید.

چای پوست پیاز
برای تهیه آب‌گوشت پوست پیاز، کافئ است پوست پیاز را در آب سرد بشویید، آن را با مواد دیگری که می‌خواهید، به مدت سی تا چهل دقیقه بجوشانید و بگذارید خنک شود. سپس فقط آب‌گوشت خود را در یک سفالی مشبک بریزید و سپس از آن لذت ببرید.

چای پوست پیاز
برای تهیه آب‌گوشت پوست پیاز، کافئ است پوست پیاز را در آب سرد بشویید، آن را با مواد دیگری که می‌خواهید، به مدت سی تا چهل دقیقه بجوشانید و بگذارید خنک شود. سپس فقط آب‌گوشت خود را در یک سفالی مشبک بریزید و سپس از آن لذت ببرید.

چای پوست پیاز
برای تهیه آب‌گوشت پوست پیاز، کافئ است پوست پیاز را در آب سرد بشویید، آن را با مواد دیگری که می‌خواهید، به مدت سی تا چهل دقیقه بجوشانید و بگذارید خنک شود. سپس فقط آب‌گوشت خود را در یک سفالی مشبک بریزید و سپس از آن لذت ببرید.

چای پوست پیاز
برای تهیه آب‌گوشت پوست پیاز، کافئ است پوست پیاز را در آب سرد بشویید، آن را با مواد دیگری که می‌خواهید، به مدت سی تا چهل دقیقه بجوشانید و بگذارید خنک شود. سپس فقط آب‌گوشت خود را در یک سفالی مشبک بریزید و سپس از آن لذت ببرید.

چای پوست پیاز
برای تهیه آب‌گوشت پوست پیاز، کافئ است پوست پیاز را در آب سرد بشویید، آن را با مواد دیگری که می‌خواهید، به مدت سی تا چهل دقیقه بجوشانید و بگذارید خنک شود. سپس فقط آب‌گوشت خود را در یک سفالی مشبک بریزید و سپس از آن لذت ببرید.

چای پوست پیاز
برای تهیه آب‌گوشت پوست پیاز، کافئ است پوست پیاز را در آب سرد بشویید، آن را با مواد دیگری که می‌خواهید، به مدت سی تا چهل دقیقه بجوشانید و بگذارید خنک شود. سپس فقط آب‌گوشت خود را در یک سفالی مشبک بریزید و سپس از آن لذت ببرید.

چای پوست پیاز
برای تهیه آب‌گوشت پوست پیاز، کافئ است پوست پیاز را در آب سرد بشویید، آن را با مواد دیگری که می‌خواهید، به مدت سی تا چهل دقیقه بجوشانید و بگذارید خنک شود. سپس فقط آب‌گوشت خود را در یک سفالی مشبک بریزید و سپس از آن لذت ببرید.

چای پوست پیاز
برای تهیه آب‌گوشت پوست پیاز، کافئ است پوست پیاز را در آب سرد بشویید، آن را با مواد دیگری که می‌خواهید، به مدت سی تا چهل دقیقه بجوشانید و بگذارید خنک شود. سپس فقط آب‌گوشت خود را در یک سفالی مشبک بریزید و سپس از آن لذت ببرید.

چای پوست پیاز
برای تهیه آب‌گوشت پوست پیاز، کافئ است پوست پیاز را در آب سرد بشویید، آن را با مواد دیگری که می‌خواهید، به مدت سی تا چهل دقیقه بجوشانید و بگذارید خنک شود. سپس فقط آب‌گوشت خود را در یک سفالی مشبک بریزید و سپس از آن لذت ببرید.

چای پوست پیاز
برای تهیه آب‌گوشت پوست پیاز، کافئ است پوست پیاز را در آب سرد بشویید، آن را با مواد دیگری که می‌خواهید، به مدت سی تا چهل دقیقه بجوشانید و بگذارید خنک شود. سپس فقط آب‌گوشت خود را در یک سفالی مشبک بریزید و سپس از آن لذت ببرید.

چای پوست پیاز
برای تهیه آب‌گوشت پوست پیاز، کافئ است پوست پیاز را در آب سرد بشویید، آن را با مواد دیگری که می‌خواهید، به مدت سی تا چهل دقیقه بجوشانید و بگذارید خنک شود. سپس فقط آب‌گوشت خود را در یک سفالی مشبک بریزید و سپس از آن لذت ببرید.

چای پوست پیاز
برای تهیه آب‌گوشت پوست پیاز، کافئ است پوست پیاز را در آب سرد بشویید، آن را با مواد دیگری که می‌خواهید، به مدت سی تا چهل دقیقه بجوشانید و بگذارید خنک شود. سپس فقط آب‌گوشت خود را در یک سفالی مشبک بریزید و سپس از آن لذت ببرید.

چای پوست پیاز
برای تهیه آب‌گوشت پوست پیاز، کافئ است پوست پیاز را در آب سرد بشویید، آن را با مواد دیگری که می‌خواهید، به مدت سی تا چهل دقیقه بجوشانید و بگذارید خنک شود. سپس فقط آب‌گوشت خود را در یک سفالی مشبک بریزید و سپس از آن لذت ببرید.

چای پوست پیاز
برای تهیه آب‌گوشت پوست پیاز، کافئ است پوست پیاز را در آب سرد بشویید، آن را با مواد دیگری که می‌خواهید، به مدت سی تا چهل دقیقه بجوشانید و بگذارید خنک شود. سپس فقط آب‌گوشت خود را در یک سفالی مشبک بریزید و سپس از آن لذت ببرید.

چای پوست پیاز
برای تهیه آب‌گوشت پوست پیاز، کافئ است پوست پیاز را در آب سرد بشویید، آن را با مواد دیگری که می‌خواهید، به مدت سی تا چهل دقیقه بجوشانید و بگذارید خنک شود. سپس فقط آب‌گوشت خود را در یک سفالی مشبک بریزید و سپس از آن لذت ببرید.

چای پوست پیاز
برای تهیه آب‌گوشت پوست پیاز، کافئ است پوست پیاز را در آب سرد بشویید، آن را با مواد دیگری که می‌خواهید، به مدت سی تا چهل دقیقه بجوشانید و بگذارید خنک شود. سپس فقط آب‌گوشت خود را در یک سفالی مشبک بریزید و سپس از آن لذت ببرید.

چای پوست پیاز
برای تهیه آب‌گوشت پوست پیاز، کافئ است پوست پیاز را در آب سرد بشویید، آن را با مواد دیگری که می‌خواهید، به مدت سی تا چهل دقیقه بجوشانید و بگذارید خنک شود. سپس فقط آب‌گوشت خود را در یک سفالی مشبک بریزید و سپس از آن لذت ببرید.

چای پوست پیاز
برای تهیه آب‌گوشت پوست پیاز، کافئ است پوست پیاز را در آب سرد بشویید، آن را با مواد دیگری که می‌خواهید، به مدت سی تا چهل دقیقه بجوشانید و بگذارید خنک شود. سپس فقط آب‌گوشت خود را در یک سفالی مشبک بریزید و سپس از آن لذت ببرید.

چای پوست پیاز
برای تهیه آب‌گوشت پوست پیاز، کافئ است پوست پیاز را در آب سرد بشویید، آن را با مواد دیگری که می‌خواهید، به مدت سی تا چهل دقیقه بجوشانید و بگذارید خنک شود. سپس فقط آب‌گوشت خود را در یک سفالی مشبک بریزید و سپس از آن لذت ببرید.

چای پوست پیاز
برای تهیه آب‌گوشت پوست پیاز، کافئ است پوست پیاز را در آب سرد بشویید، آن را با مواد دیگری که می‌خواهید، به مدت سی تا چهل دقیقه بجوشانید و بگذارید خنک شود. سپس فقط آب‌گوشت خود را در یک سفالی مشبک بریزید و سپس از آن لذت ببرید.

چای پوست پیاز
برای تهیه آب‌گوشت پوست پیاز، کافئ است پوست پیاز را در آب سرد بشویید، آن را با مواد دیگری که می‌خواهید، به مدت سی تا چهل دقیقه بجوشانید و بگذارید خنک شود. سپس فقط آب‌گوشت خود را در یک سفالی مشبک بریزید و سپس از آن لذت ببرید.

چای پوست پیاز
برای تهیه آب‌گوشت پوست پیاز، کافئ است پوست پیاز را در آب سرد بشویید، آن را با مواد دیگری که می‌خواهید، به مدت سی تا چهل دقیقه بجوشانید و بگذارید خنک شود. سپس فقط آب‌گوشت خود را در یک سفالی مشبک بریزید و سپس از آن لذت ببرید.

چای پوست پیاز
برای تهیه آب‌گوشت پوست پیاز، کافئ است پوست پیاز را در آب سرد بشویید، آن را با مواد دیگری که می‌خواهید، به مدت سی تا چهل دقیقه بجوشانید و بگذارید خنک شود. سپس فقط آب‌گوشت خود را در یک سفالی مشبک بریزید و سپس از آن لذت ببرید.

چای پوست پیاز
برای تهیه آب‌گوشت پوست پیاز، کافئ است پوست پیاز را در آب سرد بشویید، آن را با مواد دیگری که می‌خواهید، به مدت سی تا چهل دقیقه بجوشانید و بگذارید خنک شود. سپس فقط آب‌گوشت خود را در یک سفالی مشبک بریزید و سپس از آن لذت ببرید.

چای پوست پیاز
برای تهیه آب‌گوشت پوست پیاز، کافئ است پوست پیاز را در آب سرد بشویید، آن را با مواد دیگری که می‌خواهید، به مدت سی تا چهل دقیقه بجوشانید و بگذارید خنک شود. سپس فقط آب‌گوشت خود را در یک سفالی مشبک بریزید و سپس از آن لذت ببرید.

چای پوست پیاز
برای تهیه آب‌گوشت پوست پیاز، کافئ است پوست پیاز را در آب سرد بشویید، آن را با مواد دیگری که می‌خواهید، به مدت سی تا چهل دقیقه بجوشانید و بگذارید خنک شود. سپس فقط آب‌گوشت خود را در یک سفالی مشبک بریزید و سپس از آن لذت ببرید.

چای پوست پیاز
برای تهیه آب‌گوشت پوست پیاز، کافئ است پوست پیاز را در آب سرد بشویید، آن را با مواد دیگری که می‌خواهید، به مدت سی تا چهل دقیقه بجوشانید و بگذارید خنک شود. سپس فقط آب‌گوشت خود را در یک سفالی مشبک بریزید و سپس از آن لذت ببرید.

چای پوست پیاز
برای تهیه آب‌گوشت پوست پیاز، کافئ است پوست پیاز را در آب سرد بشویید، آن را با مواد دیگری که می‌خواهید، به مدت سی تا چهل دقیقه بجوشانید و بگذارید خنک شود. سپس فقط آب‌گوشت خود را در یک سفالی مشبک بریزید و سپس از آن لذت ببرید.

چای پوست پیاز
برای تهیه آب‌گوشت پوست پیاز، کافئ است پوست پیاز را در آب سرد بشویید، آن را با مواد دیگری که می‌خواهید، به مدت سی تا چهل دقیقه بجوشانید و بگذارید خنک شود. سپس فقط آب‌گوشت خود را در یک سفالی مشبک بریزید و سپس از آن لذت ببرید.

چای پوست پیاز
برای تهیه آب‌گوشت پوست پیاز، کافئ است پوست پیاز را در آب سرد بشویید، آن را با مواد دیگری که می‌خواهید، به مدت سی تا چهل دقیقه بجوشانید و بگذارید خنک شود. سپس فقط آب‌گوشت خود را در یک سفالی مشبک بریزید و سپس از آن لذت ببرید.

چای پوست پیاز
برای تهیه آب‌گوشت پوست پیاز، کافئ است پوست پیاز را در آب سرد بشویید، آن را با مواد دیگری که می‌خواهید، به مدت سی تا چهل دقیقه بجوشانید و بگذارید خنک شود. سپس فقط آب‌گوشت خود را در یک سفالی مشبک بریزید و سپس از آن لذت ببرید.

چای پوست پیاز
برای تهیه آب‌گوشت پوست پیاز، کافئ است پوست پیاز را در آب سرد بشویید، آن را با مواد دیگری که می‌خواهید، به مدت سی تا چهل دقیقه بجوشانید و بگذارید خنک شود. سپس فقط آب‌گوشت خود را در یک سفالی مشبک بریزید و سپس از آن لذت ببرید.

چای پوست پیاز
برای تهیه آب‌گوشت پوست پیاز، کافئ است پوست پیاز را در آب سرد بشویید، آن را با مواد دیگری که می‌خواهید، به مدت سی تا چهل دقیقه بجوشانید و بگذارید خنک شود. سپس فقط آب‌گوشت خود را در یک سفالی مشبک بریزید و سپس از آن لذت ببرید.

چای پوست پیاز
برای تهیه آب‌گوشت پوست پیاز، کافئ است پوست پیاز را در آب سرد بشویید، آن را با مواد دیگری که می‌خواهید، به مدت سی تا چهل دقیقه بجوشانید و بگذارید خنک شود. سپس فقط آب‌گوشت خود را در یک سفالی مشبک بریزید و سپس از آن لذت ببرید.

چای پوست پیاز
برای تهیه آب‌گوشت پوست پیاز، کافئ است پوست پیاز را در آب سرد بشویید، آن را با مواد دیگری که می‌خواهید، به مدت سی تا چهل دقیقه بجوشانید و بگذارید خنک شود. سپس فقط آب‌گوشت خود را در یک سفالی مشبک بریزید و سپس از آن لذت ببرید.

چای پوست پیاز
برای تهیه آب‌گوشت پوست پیاز، کافئ است پوست پیاز را در آب سرد بشویید، آن را با مواد دیگری که می‌خواهید، به مدت سی تا چهل دقیقه بجوشانید و بگذارید خنک شود. سپس فقط آب‌گوشت خود را در یک سفالی مشبک بریزید و سپس از آن لذت ببرید.

چای پوست پیاز
برای تهیه آب‌گوشت پوست پیاز، کافئ است پوست پیاز را در آب سرد بشویید، آن را با مواد دیگری که می‌خواهید، به مدت سی تا چهل دقیقه بجوشانید و بگذارید خنک شود. سپس فقط آب‌گوشت خود را در یک سفالی مشبک بریزید و سپس از آن لذت ببرید.

چای پوست پیاز
برای تهیه آب‌گوشت پوست پیاز، کافئ است پوست پیاز را در آب سرد بشویید، آن را با مواد دیگری که می‌خواهید، به مدت سی تا چهل دقیقه بجوشانید و بگذارید خنک شود. سپس فقط آب‌گوشت خود را در یک سفالی مشبک بریزید و سپس از آن لذت ببرید.

چای پوست پیاز
برای تهیه آب‌گوشت پوست پیاز، کافئ است پوست پیاز را در آب سرد بشویید، آن را با مواد دیگری که می‌خواهید، به مدت سی تا چهل دقیقه بجوشانید و بگذارید خنک شود. سپس فقط آب‌گوشت خود را در یک سفالی مشبک بریزید و سپس از آن لذت ببرید.

چای پوست پیاز
برای تهیه آب‌گوشت پوست پیاز، کافئ است پوست پیاز را در آب سرد بشویید، آن را با مواد دیگری که می‌خواه