

سفرجل كذلك خريفي وممكن ممكن تضاف اليه بعض التوابل مثل الكركم الكركم مع الرمان هائل وممكن يضاف زنجبيل وممكن يضاف كذلك هذا القرغه شيء قليل من القرغه القرغه مع الرمان هائله وممكن يضاف قرنفل يعني شيء بسيط من القرنفل شيء هائل وممكن تضاف كذلك في بعض ماذا تضاف البدرات مع السفرجل تضاف الحلبه ويضاف الشمره تضاف الشمره حسب المعده او القولون مع الرمان يضاف حبوب الكتان تضاف حبوب الكتان شيء عجيب يعني هذ علوم الاغذيه يعني شيء عجيب لماذا لان السفرجل تكلمنا عنه وهو فاكهه الجهاز الهضمي اللي عندهم تقرحات والم وانتفاخ وغازات يعني في المعده وفي الامعاء حتى الذين لديهم بواسر والذين لديهم يعني تمزقات والذين لديهم التهابات و يعني عندهم دم يعني يخرج شرف الله قدركم مع البوراج الاشياء هذه شراب سفرجل يكون معه حلبه ويكون معه كذلك هذا الشمره ولما لا تكون معه اشياء اخرى لما لا هذه سفرجل يعني هذه اشياء تنفع مع السفرجل هو سفرجل لوحده كافي للجهاز الهضمي لكن اذا اضيفت مع الحلبه وضح مع الشمره شمره او يانسون او كزبره مطحونه كما قلنا او خروب مطحون او كذلك يعني هذه الينسون النجمي كذلك يضافينسون النجمي كذلك يضاف يعني مرتين الكرويه كذلك تضاف الناس لا يعرفون ا لو يدوي الناس لو كنتم تكتبون في كراسه هذه الاشياء والله يعني ستنفعكم يعني انتم احرار فعلوا ما شئتم فالحمد لله نحن نعيش بهذه الاشياء و انتم احرار يعني خذوا المعلومه او اتركها فنحن لا نلزم احد