الماء علاج طبيعي للعديد من الأمراض المزمنة والخطيرة

« الماء يدخل في كل تراكيب الجسم المختلفة ويساعد على إنجاز كل الأفعال الحيوية، لذا ينصح الأطباء بشرب الماء عند الاستيقاظ صباحا قبل تناول الطعام، حيث اكتشفت جمعية طبية يابانية نجاح العلاج بالماء لأمراض مزمنة وخطيرة، وكذلك للأمراض المتوسطة كعلاج ناجع 100 في المئة للأمراض التالية: الصداع، آلام الجسم، أمراض القلب، التهاب المفاصل، ضربات القلب السريعة، الصرع، السمنة أو البدانة المفرطة، التهاب القصبات، الربو، السل، التهاب السحايا «السحائي»، أمراض الكلية والجهاز البولي، التقيؤ، التهاب المعدة، الإسهال، الخوازيق «البواسير»، مرض السكري، الإمساك، جميع أمراض العيون، الرحم، السرطان، الاضطرابات الحيضية، أمراض الأذن والأنف والحنجرة.

أما عن أسلوب المعالجة فإنه يتمثل في الخطوات الآتية:

1 – فور استيقاظك في الصباح اشرب 4 أكواب من الماء.

2 – بالنسبة لكبار السن أو المرضى والذين لا يستطيعون شرب 4 أكواب من الماء في البداية يمكنهم شرب القليل من الماء وتدريجيا يزيدون الكمية إلى أن تصل إلى 4 أكواب كل يوم.

3 – فرش أسنانك ونظف فمك، ولكن لا تأكل أو تشرب أي شيء قبل مرور 45 دقيقة.

4 – بعد مرور 45 دقيقة بإمكانك أن تأكل وتشرب كالمعتاد.

5 – عدم تناول أي طعام أو شراب خلال الساعتين التاليتين لكل من الفطور والغداء والعشاء.

الإفطار

محشي الكوسا والباذنجان باللحم

المقادير:

10 حبات صغيرة الحجم أو 800 غ من الكوسا الصغير
10 حبات أو 650 غ من الباذنجان الصغير
½ كوب أو 100 غ من الأرز المصري المنقوع لمدة ساعة والمُصفّى
200 غ من لحم البقر المفروم قليل الدهن
حبة متوسطة الحجم أو 150 غ من الطماطم مفرومة
¼ كوب أو 60 مل من الماء
ملعقة صغيرة من الملح
ملعقة طعام من القرفة المطحونة
½ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
ملعقة طعام من السبعة بهارات المطحونة
رشة من جوز الطيب المسحوق
ملعقة طعام من الزيت النباتي
500 غ من موزات لحم البقر قليل الدهن مقطّعة إلى قطع كبيرة
مكعبان من مرقة ماجي بنكهة لحم الخروف مفتّتان
8 فصوص من الثوم مقشّرة
9 أكواب أو 2250 مل من الماء كمية إضافية 5 ملاعق طعام من معجون الطماطم

طريقة التحضير

يُجوّف الكوسا والباذنجان الصغير. يُغسلان جيّداً، يُصفّيان ويوضعان جانباً.

– يُخلط في وعاء الأرز، اللحم، الطماطم، الماء، الملح والتوابل وتوضع المكوّنات جانباً.

– يُحشى الكوسا والباذنجان الصغير بخليط اللحم والأرز ويُترك 1 سم فارغاً من الأعلى ويوضعا جانباً.

– يُحمّى الزيت في قدر كبيرة ويُقلى قطع لحم البقر لمدة 5 دقائق أو حتى تصبح بنية اللون. تُرفع القدر عن النار. تُضاف فصوص الثوم الكاملة المقشّرة ومكعّبا مرقة ماجي بنكهة لحم الخروف المفتّتان.

– يُنسق الكوسا والباذنجان الصغير المحشي فوق لحم البقر جنباً إلى جنب. يوضع طبق على الوجه لرصّ الكوسا والباذنجان.

– يُمزج الماء ومعجون الطماطم ويُخلطان جيّداً. تُسكب الصلصة فوق القدر التي تمّ إعدادها. توضع القدر فوق نار متوسطة وتُغلى المكوّنات (يُضاف الملح حسب المذاق) ثم تترك على نار خفيفة لمدة ساعتين أو حتى ينضج الباذنجان والكوسا الصغير. يُرفع الكوسا والباذنجان عن النار ويُقدّمان.

السحور

دجاج بالخردل والأعشاب

المقادير:

1 كغ من أفخاذ الدجاج منزوعة الجلد
ملعقتا طعام من زيت الزيتون
3 فصوص من الثوم مسحوقة
1½ ملعقة طعام من الخردل
ملعقة صغيرة من إكليل الجبل المجفف
ملعقة صغيرة من الزعتر المجفف المسحوق
ملعقة صغيرة من الحبق المجفف
ملعقة طعام من عصير الحامض
كوبان أو 500 مل من الماء
ملعقتان صغيرتان من دقيق الذرة
مكعبان من مرقة الدجاج ماجي ملح أقل
حبة كبيرة الحجم أو 150 غ من الجزر مقطّعة إلى شرائح سميكة
150 غ من البروكولي المقطّع إلى زهيرات
150 غ من القرنبيط المقطّع إلى زهيرات

طريقة التحضير

يُمزج الدجاج مع زيت الزيتون، والثوم، والخردل، والأعشاب المجففة، وعصير الحامض في وعاء كبير، تخلط المكوّنات جيداً ثمّ تُغطّى، وتُتبّل في البراد لمدة ساعتين.

– تُحمّى قدر كبيرة غير لاصقة. تُضاف إليها قطع الدجاج وتُطهى على نار مرتفعة باعتدال لمدة تتراوح بين 6 و8 دقائق، أو حتى تكتسب لوناً ذهبياً بنياً.

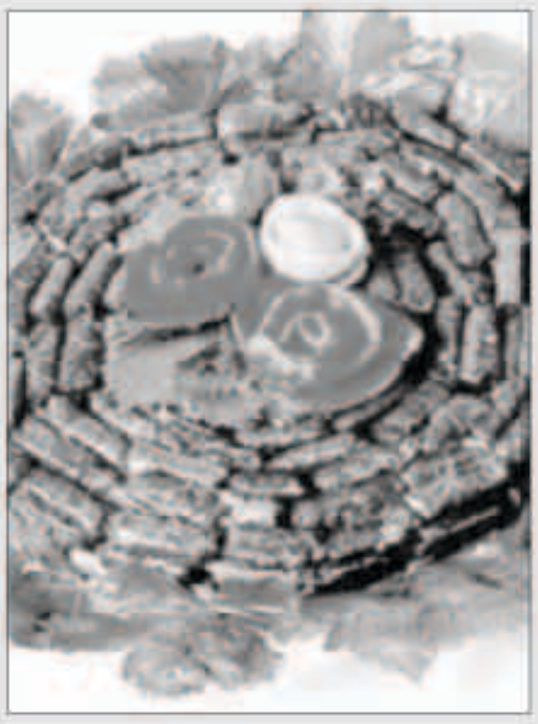
– يُمزج الماء مع دقيق الذرة، ويُضاف المزيج إلى الدجاج، يُضاف مكعّبا مرقة الدجاج ماجي ملح أقل، وتُغلى المكوّنات، وتُطهى لمدة تتراوح بين 15 و20 دقيقة، أو حتى ينضج الدجاج تماماً.

– تُسلق الخضار في ماء يغلي لمدة تتراوح بين 3 و4 دقائق وتُصفّى.

– تُقدّم قطع الدجاج مع الصلصة والخضار المسلوقة.

مقبلات

محشي ورق عنب على الطريقة اليونانية



المقادير:

3 ملاعق طعام من زيت الزيتون
حبة صغيرة الحجم أو 100غ من البصل مفرومة فرماً ناعماً
300 غ من لحم الغنم المفروم
فص من الثوم مسحوق
¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
مكعب من مرقة الدجاج ماجي
¾ كوب أو 150 غ من الأرز المصري
ملعقتا طعام من الشبت الطازج المفروم فرماً ناعماً
¼ كوب من البقدونس الطازج المفروم فرماً ناعماً
ملعقة صغيرة من النعناع الطازج المفروم فرماً ناعماً
3 ملاعق طعام من الصنوبر المحمص
¼ كوب أو 60 مل من الماء
50 قطعة من ورق العنب
مكعب من مرقة الدجاج ماجي مذوّب في كوبين أو 500 مل من الماء

طريقة التحضير

يُسخّن الزيت في مقلاة ويقلى البصل على نار متوسّطة الحرارة لمدّة تتراوح بين 3 و4 دقائق حتّى يذبل. يُضاف اللحم مع الثوم والفلفل، ويُطهى المزيج حتّى يتغيّر لون اللحم ويختفي اللون الزهري.

– يُضاف مكعّب مرقة الدجاج ماجي مع الأرز، الشبت، البقدونس، النعناع، الصنوبر والماء. يُحرّك المزيج ويقلب على النار لمدّة تتراوح بين دقيقتين أو 3 دقائق حتّى يمتصّ الأرز الماء. يُترك جانباً حتى يبرد.

– لحشو ورقة العنب، توضع على مكان مسطّح مع الجانب غير الأملس والعنق باتّجاه الأعلى. توضع ملعقة صغيرة من الحشوة على الجزء الأسفل، يُطوى الطرفان الخارجيان باتّجاه الوسط وتُلفّ الورقة بشكل إصبع.

شوربة كازباتشيو

المقادير:

كيلو بندورة مقشرة ومقطعة
ملعقة كبيرة خل تفاح
حبة ثوم
ملعقة كبيرة زيت زيتون
حبتا فلفل أخضر
حبتا فلفل أحمر
خيارتان
قطعتان توست محمص
قطعتا توست محمص تقدمان بجانب الشوربة
علبة صغيرة عصير طماطم

طريقة التحضير

تضرب المقادير على الخلاط وتقدم الشوربة باردة أو ساخنة حسب الرغبة مع قطع توست محمص.