

الماء علاج طبيعي للعديد من الأمراض المزمنة والخطيرة

الماء يدخل في كل تركيب الجسم المختلفة ويساعد على إنجاز كل الأفعال الحيوية. لذا ينصح الأطباء بشرب الماء عند الاستيقاظ صباحاً قبل تناول الطعام، حيث اكتشفت جمعية طبية يابانية نجاح العلاج بالماء لأمراض مزمنة وخطيرة، وكذلك للأمراض المتوسطة كعلاج ناجح 100 في المئة للأمراض التالية: الصداع، آلام الجسم، أمراض القلب، التهاب المفاصل، ضربات القلب السريعة، الصرع، السممة 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 الحوضية، 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 الذين لا يستطيعون شرب 4 أكواب من الماء في البداية يمكنهم شرب القليل من الماء وتدرجياً يزيدون الكمية إلى أن تصل إلى 4 أكواب كل يوم.

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

4 - بعد مرور 45 دقيقة بإمكانك أن تاكل وتشرب كالمعتاد.

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

عقبلا

محشي ورق عنب
على الطريقة اليونانية



المقادير:

3 ملاعق طعام من زيت الزيتون
حبة صغيرة الحجم أو 100 غ من البصل مفرومة فرماً ناعماً
300 غ من لحم الغنم المفروم
فص من الثوم مسحوق
¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
مكعب من مرقعة الدجاج ماجي
¼ كوب أو 150 غ من الأرز المصري
ملعقة طعام من الشبث المطاوع المفروم فرماً ناعماً
¼ كوب من البقدونس المطاوع المفروم فرماً ناعماً
ملعقة صغيرة من النعناع المطاوع المفروم فرماً ناعماً
3 ملاعق طعام من الصنوبر المحمص
50 قطعة من ورق العنب
مكعب من مرقعة الدجاج ماجي

مذوب في كوبين أو 500 مل من الماء

طريقة التحضير

يُسخن الزيت في مقلاة ويقلب البصل على نار متوسطة الحرارة لمدة تتراوح بين 3 و4 دقائق حتى يذبل. يُضاف اللحم مع الثوم والفلفل، ويُطهى المزيج حتى يتغير لون اللحم ويختفي اللون الزهري.

– يُضاف مكعب مرقعة الدجاج ماجي مع الأرز، الشبث، البقدونس، النعناع، الصنوبر والماء، يُحرك المزيج ويقلب على النار لمدة تتراوح بين دقيقتين أو 3 دقائق حتى يمتص الأرز الماء. يترك جانباً حتى يبرد.

– لحشو ورقة العنب، توضع على مكان مسطح مع الجانب غير الأملس والعنق باتجاه الأعلى. توضع ملعقة صغيرة من الحشوة على الجزء الأسفل، يطوى الطرفان الخارجيان باتجاه الوسط وتلف الورقة بشكل أصبع.

شورية كازباتشيو



المقادير:

كيلو بندورة مقشرة ومقطعة
ملعقة كبيرة خل تفاح
حبة ثوم
ملعقة كبيرة زيت زيتون
حبتا فلفل أخضر

حبتا فلفل احمر
خيارشان
قطعتان ثوست محمص
قطعتان ثوست محمص تقدمان بجانب الشورية
علية صغيرة عصير ليمون

طريقة التحضير

تضرب المقادير على الخلاط وتقدم الشورية باردة او ساخنة حسب الرغبة مع قطع ثوست محمص.

الإفطار

محشي الكوسا والبادنجان باللحم



المقادير:

10 حبات صغيرة الحجم أو 800 غ من الكوسا الصغير
10 حبات أو 650 غ من الباذنجان الصغير
¼ كوب أو 100 غ من الأرز المصري المتقووع لمدة ساعة والمصفى
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 البرقعة المطحونة
¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
ملعقة طعام من السبعة بهارات المطحونة
رشاء من جوز الطيب المسحوق
ملعقة طعام من الزيت النباتي
500 غ من موزات لحم البقر قليل الدهن مقطعة إلى قطع كبيرة
مكعبان من مرقعة ماجي ينكهة
لحم الخروف مفتتان
8 فصوص من الثوم مقشرة
9 اكواب أو 2250 مل من الماء
كمية إضافية 5 ملاعق طعام من معجون الطماطم

طريقة التحضير

يُجوّف الكوسا والبادنجان الصغير. يُغسلان جيداً، يُصفيان ويوضعان جانباً.

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

– يُحشي الكوسا والبادنجان الصغير بخليط اللحم والأرز ويترك 1 سم فارغاً من الأعلى ويوضع جانباً.

– يُحشى الزيت في قدر كبيرة ويُغلى قطع لحم البقر لمدة 5 دقائق أو حتى تصبح بنية اللون، تُرفع القدر عن النار. تُضاف فصوص الثوم الكاملة المقشرة ومكعباً مرقعة ماجي ينكهة لحم الخروف المفتتان.

– يُنسق الكوسا والبادنجان الصغير للحشي فوق لحم البقر جنباً إلى جنب، يوضع طبق على الوجه لرمض الكوسا الصغير.

– يُرفع الكوسا والبادنجان عن النار ويُغذمان.

– يُمرج الماء ومعجون الطماطم ويُخلطان جيداً. تُسكب الصلصة فوق القدر التي تم إعدادها. توضع القدر فوق نار متوسطة وتغلى المكونات (يُضاف الملح حسب المذاق) ثم تترك على نار خفيفة لمدة ساعتين أو حتى ينضج الباذنجان والكوسا الصغير. يُرفع الكوسا والبادنجان عن النار ويُغذمان.

السمور

دجاج بالخردل والأعشاب



المقادير:

1 كغ من الفخاد الدجاج منزوعة الجلد
ملعقة طعام من زيت الزيتون
3 فصوص من الثوم مسحوقة
1 ½ ملعقة طعام من الخردل
ملعقة صغيرة من اكليل الجبل المجفف
ملعقة صغيرة من الزعرير المجفف المسحوق
ملعقة صغيرة من الحيق المجفف
ملعقة طعام من عصير الليمون
كوبان أو 500 مل من الماء
ملعقتان صغيرتان من دقيق الذرة
مكعبان من مرقعة الدجاج ماجي ملح اقل
حبة كبيرة الحجم أو 150 غ من الجزر مقطعة إلى شرائح سمكية
150 غ من البروكولي المقطع إلى زهيرات
150 غ من القرنبيط المقطع إلى زهيرات

طريقة التحضير

تُطهى على نار مرتفعة باعتدال لمدة تتراوح بين 6 و8 دقائق، أو حتى تكتسب لوناً ذهبياً بنياً.

– يُمرج الماء مع دقيق الذرة، ويُضاف المزيج إلى الدجاج، يُضاف مكعباً مرقعة الدجاج ماجي ملح اقل، وتغلى المكونات، وتطهى وتطهى على نار مرتفعة باعتدال لمدة تتراوح بين 6 و8 دقائق، أو حتى تكتسب لوناً ذهبياً بنياً.

– يُمرج الماء مع دقيق الذرة، ويُضاف المزيج إلى الدجاج، يُضاف مكعباً مرقعة الدجاج ماجي ملح اقل، وتغلى المكونات، وتطهى وتطهى على نار مرتفعة باعتدال لمدة تتراوح بين 6 و8 دقائق، أو حتى تكتسب لوناً ذهبياً بنياً.

– يُمرج الماء مع دقيق الذرة، ويُضاف المزيج إلى الدجاج، يُضاف مكعباً مرقعة الدجاج ماجي ملح اقل، وتغلى المكونات، وتطهى وتطهى على نار مرتفعة باعتدال لمدة تتراوح بين 6 و8 دقائق، أو حتى تكتسب لوناً ذهبياً بنياً.