

الماء علاج طبيعي للعديد من الأمراض المزمنة والخطيرة

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.

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 وتدرجياً يزيدون الكمية إلى أن تصل إلى 4 أكواب كل يوم.

التهاب المفاصل، ضربات القلب السريعة، الصرع، السممة أو البدانة المفرطة، التهاب القصبات، الربو، السل، التهاب السحايا «المسحائي»، أمراض الكلية والجهاز البولي، التقيؤ، التهاب المعدة، الإسهال، الخوازيق «البواسير»، مرض السكري، الإسساك، جميع أمراض العيون، الرحم، السرطان، الاضطرابات الحيضيه، أمراض الأذن والأنف والحنجرة.

« الماء يدخل في كل تراكيب 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،

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 الطفل الأسود المطحون
مكعب من مرقة الدجاج ماجي
¼ كوب أو 150 غ من الأرز المصري
ملعقة طعام من الشيت 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
منذوب في كوبين أو 500 مل من الماء

طريقة التحضير:

دقيقتين أو 3 دقائق حتى يمتص الأرز للماء. يترك جانباً حتى يبرد.
– لحشو ورقة العنب، توضع على مكان مسطح مع الجانب غير الأسلس والعنق باتجاه الأعلى. توضع ملعقة صغيرة من الحشوة على الجزء الأسفل، يملوي الطرفان الخارجيان باتجاه الوسط وتُلف الورقة بشكل إصبع.

الإفطار

محشي الكوسا والبادنجان باللحم

المقادير:

10 حبات صغيرة الحجم أو 800 غ من الكوسا الصغير
10 حبات أو 650 غ من البادنجان الصغير
¼ كوب أو 100 غ من الأرز المصري المتنوع لمدة ساعة وللصفي
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
¼ ملعقة صغيرة من الطفل 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 مقطعة إلى قطع كبيرة
مكعبان من مرقة ماجي بكنكة لحم الخروف مقطعتان
8 لحصوص من الثوم مقشرة
9 أكواب أو 2250 مل من الماء كمية

طريقة التحضير:

يُجوف الكوسا والبادنجان الصغير. يُغسلان جيداً، يُصفيان ويوضعان جانباً.
– يُخلط في وعاء الأرز، اللحم، الطماطم، الماء، للملح والتوابل وتوضع المكونات جانباً.
– يُحشي الكوسا والبادنجان الصغير بخليط اللحم والأرز ويُترك 1 سم فارغاً من الأعلى ويوضع جانباً.

السحور

دجاج بالخردل والأعشاب

المقادير:

1 كغ من اخخاذ الدجاج منزوعة الجلد
ملعقة طعام من زيت الزيتون
3 قصوص من الثوم مسحوق
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 اقل
حبة كبيرة الحجم أو 150 غ من الجزر مقطعة إلى شرائح سميكة
150 غ من البروكولي المقطع إلى زهيرات
150 غ من القرنبيط المقطع إلى زهيرات

طريقة التحضير:

لدة تتراوح بين 15 و20 دقيقة، أو حتى ينضج الدجاج تماماً.
– تسلق الخضار في ماء يغلي لمدة تتراوح بين 3 و4 دقائق وتُصفى.
– تقدم قطع الدجاج مع الصلصة والخضار المسلوقة.

المقادير:

كيلو بندقورة مقشرة ومقطعة
ملعقة كبيرة زيت زيتون
حبثا لفلل أخضر
حبثا لفلل أحمر
خيارتان
قطعتان نوست محمص
قطعتا نوست محمص
تقدمان بجانب الشوربة
علبة صغيرة عصير طماطم

طريقة التحضير:

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



وتُطهى على نار مرتفعة باعتبار مدة تتراوح بين 6 و8 دقائق، أو حتى تكتسب لوناً ذهبياً بتيها.
– يُمزج الماء مع دقيق الذرة، ويُضاف المزيج إلى الدجاج، يُضاف مكعباً مرقة الدجاج ماجي ملح اقل، وتغلى المكونات، وتُطهى

يُمزج الدجاج مع زيت الزيتون، والثوم، والخردل، والأعشاب المجففة، وعصير الحامض في وعاء كبير، تخلط المكونات جيداً ثم تغلى، وتبذل في البرد لمدة ساعتين.
– تحشى قدر كبيرة غير لاصقة. تُضاف إليها قطع الدجاج