



الماء.. علاج طبّعي للعديد من الأمراض المزمنة والخطيرة

اكواب من الماء في البداية يمكنهم شرب القليل من الماء وتدريجياً يزيدون الكمية إلى أن يصل إلى 4 أكواب كل يوم.
3 - فرش استانك ونظف قفك، 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 التالية لكل من الفطور والغداء والعشاء.

التهاب السحايا «السحايا»، أمراض الكلية والجهاز البولي، التهاب المعدة، الإسهال، التخوازيق «الدوايسير»، مرض السكري، الإمساك، جميع أمراض العيون، الرحم، السرطان، الأضطرابات الحبيبية، أمراض الأنف والحنجرة.
أما عن أسلوب المعالجة فإنه يتمثل في الخطوات الآتية:
1 - فور استيقاظك في الصباح اشرب 4 أكواب من الماء.
2 - بالنسبة لكتاب السن أو المرضى والذين لا يستطيعون شرب 4

الماء يدخل في كل تراكيب الجسم المختلفة ويساعد على إنجاز كل الأفعال الحيوية، لذا يتicensing الأطباء بشرب الماء عند الاستيقاظ صباحاً قبل تناول الطعام، حيث اكتشفت جمعية طبية يابانية نجاح العلاج بماء لأمراض مزمنة وخطرة، وكذلك للأمراض المتوسطة كعلاج ناجح 100 في المائة للأمراض التالية: الصداع، آلام الجسم، أمراض القلب، التهاب المفاصل، ضربات القلب السريعة، الصرع، السمنة أو البدانة المفرطة، التهاب القصبات، الربو، السل،

قبلات

محشي ورق عنب على الطريقة اليونانية



مكعب من مرقة الدجاج ماجي
مندوب في كوبين أو 500 مل من الماء
المحض ¼ كوب أو 60 مل من الماء
قطعة من ورق العنبر 50

المقادير:

3 ملاعق طعام من زيت الزيتون
حبة صغيرة الحجم أو 100 غ من المصل مفرومة فرماً ناعماً
300 غ من لحم الغنم المفروم
кус من الثوم مسحوق
¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
مكعب من مرقة الدجاج ماجي
¾ كوب أو 150 غ من الأرز المصري
ملعقتان طعام من الشبت الطازج المفروم فرماً ناعماً
½ كوب من البقدونس الطازج المفروم فرماً ناعماً
ملعقة صغيرة من التعنات الطازج المفروم فرماً ناعماً
3 ملاعق طعام من الصنوبر

طريقة التحضير

يسخن الزيت في مقلاة ويُقلي المصيل على نار متوسطة الحرارة لمدة تتراوح بين 3 و4 دقائق حتى يذبل. يضاف اللحم مع الثوم والفلفل، ويُطهى المزيج حتى يتغير لون اللحم وخفجي اللون الزهري. يضاف مكعب مرقة الدجاج ماجي مع الأرز، الشبت، البقدونس، التعنات، الصنوبر وإلبا، بجزك المزيج ويُقلب على النار لمدة تتراوح بين دقيقتين أو 3 دقائق حتى يخت蟠 الأرز الماء، يترك جانبياً حتى يبرد. لحسن ورقة العنبر، توضع على مكان سطح مع الجانب غير الملمس والعنق باتجاه الأعلى، تووضع ملعقة صغيرة من الحشو على الجزء الأسطل، يطوي الطرفانخارجيان باتجاه الوسط وتلف الورقة بشكل أصبع.

شوربة كارياتشيو



المقادير:

كيلو بندورة مقرمشة
وقطعة
ملعقة كبيرة خل تفاح
حبة ثوم
ملعقة كبيرة زيت زيتون
حبات قفل أخضر
حبات قفل أحمر
خيارات
قلعاتان توست محمض
تقديمان بجانب الشوربة
علبة صغيرة عصير طماطم

طريقة التحضير

تضرب المقادير على الخليط وتقدم الشوربة باردة أو ساخنة حسب الرغبة مع قطع توست محمض.

محشي الكوسا والباذنجان باللحام

الإفطار

المقادير:



10 جبات صفيحة الحجم أو 800 غ من الكوسا الصغير
10 جبات أو 650 غ من الباذنجان الصغير
½ كوب أو 100 غ من الأرز المصري المقotto لمدة ساعة
ونصف
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 الفلفل الأسود المطحون
ملعقة طعام من السعفة بهارات المطحونة
رشة من جوز الطيب المسحوقة
ملعقة طعام من الزيت النباتي
500 غ من موزات لحم البقر قليل الدهن مقطعة إلى قطع كبيرة
مكعبان من مرقة ماجي ينكهة لحم الخروف مفتاتة
8 فصوص من الثوم مفشرة
9 أكواب أو 2250 مل من الماء كمية إضافية 5 ملاعق طعام من معجون الطماطم

طريقة التحضير

يُوفّ الكوسا والباذنجان الصغير، يُغسلان جيداً، يُصفّيان ويوضعان جانبياً.
- تخلط في وعاء الأرز، اللحم، الطماطم، الماء، الملح والتوايل وتحشى المكونات جانبياً.
- يُنسق الكوسا والباذنجان الصغير المحشي فوق لحم البقر جنباً إلى جنب، يوضع طبق على الوجه لرض الكوسا وينترك 1 سم فارغاً من الأعلى ويوضعان جانبياً.

دجاج بالخردل والأعشاب

السلور

المقادير:

1 كغ من أفخاذ الدجاج متزوعة الجلد
ملعقتان طعام من زيت الزيتون
3 فصوص من الثوم مسحوقة
1 ½ ملعقة طعام من الخردل
ملعقة صغيرة من إكليل الجبل المجفف
ملعقة صغيرة من الزعتر المجفف المسحوقة
ملعقة صغيرة من الحقن 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 مقطعة إلى شرائح سميكة
150 غ من البروكولي المقطع إلى زهرات
150 غ من القرنبيط المقطع إلى زهرات

ملعقة على نار مرتقبة ياعتداً لمدة تتراوح بين 6 و8 دقائق، أو حتى تكتسب لوناً ذهبياً بنياً.
- تُساقط الخضار في ماء يغلي لمدة تتراوح بين 3 و4 دقائق وتحشى.
- يُمزج الماء مع دقيق الدجاج ملح أقل، وتحشى المكونات، وتحشى مكعب مرقة الدجاج ماجي ملح أقل، وتحشى المكونات، وتحشى
- تُنثر قدر كبيرة غير لاصقة، تُضاف إليها قطع الدجاج

طريقة التحضير

يمزج الدجاج مع زيت الزيتون، والثوم، والخردل، والأعشاب المقافة، وعصير الحامض في وعاء كبير، تخلط المكونات جيداً ثم تُنثر، وتنخل في البراد لمدة ساعتين.

أخبار الصباح

17:00

21:00 00:00



الصباح
أول قناة إخبارية كويتية