



# الماء علاج طبيعي للعديد من الأمراض المزمنة والخطيرة

3 - فرش أستانك ونلف فمك، ولكن لا تأكل أو تشرب أي شيء قبل مرور 45 دقيقة.  
4 - بعد مرور 45 دقيقة يامكانتك أن تأكل وتشرب كالمعتاد.  
5 - عدم تناول أي طعام أو شراب خلال الساعتين التاليتين لكل من الفطور والغداء والعشاء.

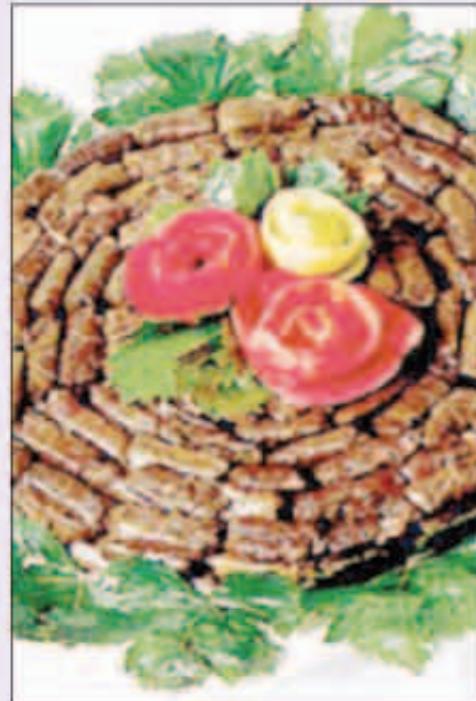
اما عن اسلوب المعالجة فإنه يتضمن في الخطوات الآتية:  
1 - فور استيقاظك في الصباح اشرب 4 اكواب من الماء.  
2 - بالتنفسة لكيار السن او المرضي والذين لا يستطيعون شرب 4 اكواب من الماء في البداية يمكنهم شرب القليل من الماء وتدريجياً يزيديون الكمية الى أن تصل الى 4 اكواب كل يوم.

التهاب المفاصل، ضربات القلب السريعة، الصرع، السمنة او البدانة المفرطة، التهاب القصبات، الربو، السل، التهاب السحايا «السحاقي»، أمراض الكلية والجهاز البولي، التهيف، التهاب المعدة، الإسهال، الخوازيق «البيواسير»، مرض السكري، الإمساك، جميع أمراض العيون، الرحم، السرطان، الأضطرابات الحيوانية، أمراض الأنف 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 باليابانية تجاه العلاج بالماء لامراض مزمنة وخطيرة، وكذلك للأمراض المتوسطة كعلاج ناجح 100 في المائة للأمراض التالية: الصداع، آلام الجسم، أمراض القلب،

## قبلات

### محشي ورق عنب على الطريقة اليونانية



#### المقادير:

3 ملاعق طعام من زيت الزيتون  
حبة صغيرة من الملح أو 100 غ من البصل  
مقرمة فرما ناعماً  
300 غ من لحم الغنم المفروم  
فص من الثوم مسحوق  
¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود  
المطحون  
مكعب من مرقة الدجاج ماجي  
½ كوب أو 150 غ من الأرز المصري  
قطعتان من الشبت الطازج المفروم  
فرما ناعماً  
¾ كوب من البقدونس الطازج المفروم  
فرما ناعماً  
ملعقة صغيرة من التعنات الطازج المفروم  
فرما ناعماً  
3 ملاعق طعام من الصنوبر المحمص  
¼ كوب أو 60 مل من الماء  
50 غ من ورق العنب  
مكعب من مرقة الدجاج ماجي مذوب في  
كوبين أو 500 مل من الماء

#### طريقة التحضير

يُسخن الزيت في مقلاة ويُطلى البصل على نار  
يُترك جانبياً حتى يبرد.  
متى تصلح الحرارة لمدة تتراوح بين 3 و4 دقائق  
حتى يذبل، يضاف اللحم مع الثوم والمقلفل،  
ويُطهى المزيج حتى يتغير لون اللحم ويختفي  
اللون الزفري.  
يُضاف مكعب مرقة الدجاج ماجي مع الأرز،  
الشبت، البقدونس، التعنات، الصنوبر والماء.  
يُحرك المزيج ويقلب على النار لمدة تتراوح بين  
بشكل إصبع.



## محشي الكوسا والباذنجان باللحام

## الإفطار

#### المقادير:

10 حبات صغيرة الحجم أو 800 غ من  
الكوسا الصغير  
10 حبات أو 650 غ من الباذنجان  
رشة من جوز الطيب المسحوقة  
ملعقة طعام من الزيت النباتي  
½ كوب أو 100 غ من الأرز المصري  
المتوسطة لدة ساعة ونصف  
200 غ من لحم البقري المفروم قليل  
الدهن  
حبة متوسطة الحجم أو 150 غ من  
البطاطس مفرومة  
8 فصوص من الثوم مفترة  
9 اكواب أو 2250 مل من الماء  
إضافية 5 ملاعق طعام من معجون  
البطاطس  
ملعقة طعام من القرفة المسحوقة  
½ ملعقة صغيرة من القرفة المسحوقة

#### طريقة التحضير

- يُخفى الزيت في قدر كبيرة وتُقطع لحم البقري لدة 5 دقائق او حتى تصبح بنيّة اللون. تُرفع القدر عن النار. تضاف  
الصلصة فوق القدر التي تم إعدادها. توضع القدر فوق نار  
متوسطة وتنخل المكونات (إضافات اللحوم حسب المذاق) ثم تترك  
على نار خفيفة لمدة ساعتين او حتى يتضخم الباذنجان والكوسا  
الصغير. يُنسق الكوسا والباذنجان الصغير المحشي فوق لحم  
البقر جنباً إلى جنب. يوضع طبق على الوجه لرص الكوسا  
ويُترك 1 سم فارغاً من الأعلى ويوضع جانباً.

## دجاج بالخردل والأعشاب

## السمور

#### المقادير:

1 كغ من أxFFFF الدجاج متزوعة الجلد  
ملعقتان طعام من زيت الزيتون  
3 فصوص من الثوم مسحوق  
½ ملعقة طعام من الخردل  
ملعقة صغيرة من إكليل الجبل المجفف  
المسحوقة  
ملعقة صغيرة من الحبق المحفف  
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 او 150 غ من الجزر  
ملعقة إلى شرائح سميكة  
150 غ من البروكولي المقطع إلى  
زهيرات  
150 غ من القرنبيط المقطع إلى  
زهيرات



#### طريقة التحضير

- يُمزج الدجاج مع زيت الزيتون، والثوم، والخردل، والإعشاب الجافة، وعصير  
الحامض في وعاء كبير، تخلط المكونات جيداً ثم تقطعي، وتبلي في البراد لمدة  
ساعتين.  
- تُحفي قدر كبيرة غير لاصقة، تُضاف إليها قطع الدجاج وُطهي على نار مرفقة  
بأعتدال لمدة تتراوح بين 6 و8 دقائق، او حتى تكتسب لوناً ذهبياً بيضاء.

## شوربة كارباتشيو

#### المقادير:

كيلو بندورة مبشرة  
وقطعة  
ملعقة كبيرة خل تفاح  
حبة ثوم  
ملعقة كبيرة زيت زيتون  
حبة فلفل أحمر  
حبة فلفل أخضر  
خيارات  
قطعتان توست محمص  
تقديمان بجانب الشوربة  
علبة صغيرة عصير  
لطاطم

#### طريقة التحضير

تشرب المقادير على الخلاط وتقدم الشوربة باردة او ساخنة حسب الرغبة  
مع قطع توست محمص.



قناديل  
مباشر 15:00  
إعادة 19:00