

الماء علاج طبيعي للعديد من الأمراض المزمنة والخطيرة

الماء يدخل في كل تركيب الجسم المختلفة ويساعد على إتجاز 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 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، النقي، التهاب المعدة، الإسهال، الخوازيق «المواسير»، 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 والذين لا يستطيعون شرب 4 أكواب من الماء في البداية يمكنهم شرب القليل من الماء وتدرجيا 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 كالعادة.

5 - عدم تناول أي طعام أو شراب خلال الساعتين التاليتين لكل من الغطور 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 فرما ناعما
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 الشبت
الطازج المفروم فرما ناعما
¼ كوب من البقدونس الطازج المفروم فرما ناعما
ملعقة صغيرة من النعناع الطازج المفروم فرما ناعما
3 ملاعق طعام من الصنوبر

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، الشبت، 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.

المقادير:

3 ملاعق طعام من زيت الزيتون
حبة صغيرة الحجم أو 100 غ من البصل مفرومة فرما ناعما
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 الشبت
الطازج المفروم فرما ناعما
¼ كوب من البقدونس الطازج المفروم فرما ناعما
ملعقة صغيرة من النعناع الطازج المفروم فرما ناعما
3 ملاعق طعام من الصنوبر

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، الشبت، 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
حيتا فلفل أخضر

طريقة التحضير

نضرب المقادير على الخلاط وتقدم الشورية باردة أو ساخنة حسب الرغبة مع قطع ثوست محمص.

حيتا فلفل احمر
خيارشان
قطعتان ثوست محمص
قطعتان ثوست محمص تقدمان بجانب الشورية
عليه صغيرة عصير طماطم

الإفطار

محشي الكوسا والباذنجان 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 المنقوع لمدة ساعة والمصفي
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 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 مرقعة ماجي بكنهة لحم الخروف مفتتان
8 فصوص من الثوم مقشرة
9 أكواب أو 2250 مل من الماء كمية إضافية 5 ملاعق طعام من معجون الطماطم

طريقة التحضير

يُجوّف الكوسا والباذنجان الصغير. يُغسلان جيداً، يُصفيان ويوضعان جانباً.
- يُخلط في وعاء الأرز، اللحم، الطماطم، الماء، الملح والتوابل وتوضع المكونات جانباً.
- يُحشي الكوسا والباذنجان الصغير بخلط اللحم والأرز ويترك 1 سم فارغاً من الأعلى ويوضع جانباً.

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 المنقوع لمدة ساعة والمصفي
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 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 مرقعة ماجي بكنهة لحم الخروف مفتتان
8 فصوص من الثوم مقشرة
9 أكواب أو 2250 مل من الماء كمية إضافية 5 ملاعق طعام من معجون الطماطم

طريقة التحضير

يُجوّف الكوسا والباذنجان الصغير. يُغسلان جيداً، يُصفيان ويوضعان جانباً.
- يُخلط في وعاء الأرز، اللحم، الطماطم، الماء، الملح والتوابل وتوضع المكونات جانباً.
- يُحشي الكوسا والباذنجان الصغير بخلط اللحم والأرز ويترك 1 سم فارغاً من الأعلى ويوضع جانباً.

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 المنقوع لمدة ساعة والمصفي
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 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 مرقعة ماجي بكنهة لحم الخروف مفتتان
8 فصوص من الثوم مقشرة
9 أكواب أو 2250 مل من الماء كمية إضافية 5 ملاعق طعام من معجون الطماطم

طريقة التحضير

يُجوّف الكوسا والباذنجان الصغير. يُغسلان جيداً، يُصفيان ويوضعان جانباً.
- يُخلط في وعاء الأرز، اللحم، الطماطم، الماء، الملح والتوابل وتوضع المكونات جانباً.
- يُحشي الكوسا والباذنجان الصغير بخلط اللحم والأرز ويترك 1 سم فارغاً من الأعلى ويوضع جانباً.

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 إكليل الجبل المجفف
ملعقة صغيرة من الزعر المجفف المسحوق
ملعقة صغيرة من الحيق المجفف
ملعقة طعام من عصير الحامض
كوبان أو 500 مل من الماء
ملعقتان صغيرتان من دقيق الذرة
مكعبان من مرقعة الدجاج ماجي ملح أقل
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

يُمزج الدجاج مع زيت الزيتون، والثوم، والخردل، والأعشاب المجففة، وعصير الحامض في وعاء كبير، تخلط المكونات جيداً ثم تغطى، وتترك في البراء لمدة ساعتين.
- تحشى قدر كبيرة غير لاصقة. تُضاف إليها قطع الدجاج وتطهى 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 مكعبا مرقعة الدجاج ماجي ملح أقل، وتغلى المكونات. وتطهى

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 إكليل الجبل المجفف
ملعقة صغيرة من الزعر المجفف المسحوق
ملعقة صغيرة من الحيق المجفف
ملعقة طعام من عصير الحامض
كوبان أو 500 مل من الماء
ملعقتان صغيرتان من دقيق الذرة
مكعبان من مرقعة الدجاج ماجي ملح أقل
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

يُمزج الدجاج مع زيت الزيتون، والثوم، والخردل، والأعشاب المجففة، وعصير الحامض في وعاء كبير، تخلط المكونات جيداً ثم تغطى، وتترك في البراء لمدة ساعتين.
- تحشى قدر كبيرة غير لاصقة. تُضاف إليها قطع الدجاج وتطهى 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 مكعبا مرقعة الدجاج ماجي ملح أقل، وتغلى المكونات. وتطهى