

التطبيقات المنزلية الأساسية

دليل الحماية الغذائية الطبيعية للمشروبات والكمادات واللزقات
والتطبيقات الطبيعية الأخرى.

تأليف

ميشيو كوشي

أشرف على التحرير

أليكس جاك

تعريب : شوقي مشتاق

تنقيح : عبدالرحيم جويحان

مطبعة عالم واحد مسالم

بيكيت - ماساشوستس

أحمد الله على الفرصة التي منحني إياها في التعرف على السيدة الفاضلة مريم نور والتي كانت بمثابة النافذة التي من خلالها تعرفت على علم نظام الكون (الماكروبيوتك)، العلم الذي ساهم في تغيير مجرى حياتي من خلال التعرف على النظام الغذائي الصحي والرجوع إلى الأساسيات في التعايش مع من أحب ومع من أتعامل يومياً.

لقد قمت بقراءة أربعة كتب تتحدث عن علم نظام الكون ثلاثة منها للعالم ميشيوكوشي والرابع لويلم تارا وهي: دو - إن (DO-IN)، الشفاء الطبيعي من خلال الماكروبيوتك، (NATURAL HEALING THROUGH MACROBIOTIC)، ووجهك لا يكذب (YOUR FACE NEVER LIES)، والماكروبيوتك والتصرف الإنساني (MACROBIOTIC AND HUMAN BEHAVIORS)، وأخيراً أساسيات الإستطبابات المنزلية (BASIC HOME REMEDIES) الموضوع الذي شدني كثيراً، وحفزني لكي أقوم بتعريبه لأهميته القصوى.

أنني أضع بين يدي القارئ العربي هذا الجهد وفقاً لله تعالى راجياً أن يعم بنفعه كل من هو بحاجة إليه. أنني أشكر كل من ساعدني في إخراجه بالصورة النهائية، وخصوصاً الأستاذ عبدالرحيم جويحان من الأردن الذي قام بعملية التنقيح ومراجعة التعريب، والأستاذ عبدالله نيلوه من تايلند الذي قام بعملية الطباعة والتنسيق، والأستاذ أمين عتباني من السودان الذي قام بمراجعة الطباعة والإخراج .

والله من وراء القصد.

شوقي مشتاق

جدة : ١١ رمضان ١٤٢٣هـ

الموافق : ١٦ نوفمبر ٢٠٠٢م

Email: shawgim@dmp.net.sa

مقدمة

قامت التحضيرات والتقنيات المقدمة في هذا الكتاب على العلاجات التقليدية المنزلية التي استخدمت لآلاف السنين. كما أنها تتضمن أيضاً مجموعة من المشروبات والكمادات واللزقات الجديدة التي تم تطويرها على مدى الثلاثين سنة الماضية من أجل التعامل مع الظروف والإعتلالات الشائعة في المجتمع الحديث - مثل نقص سكر الدم - والتي كانت نادرة الحدوث في الماضي. وهي جزء هام من علوم الحمية الغذائية، وأسلوب حياة يقوم على فهم النظام الطبيعي والصحة الأولية، خاصة عبر الاختيار والتحضير المناسبين للأغذية الطبيعية الكاملة.

صحيح أن للطب الحديث الكثير من الأبعاد المدهشة، بما فيها التشخيص الفعال ورعاية الحالات الطارئة وتخفيف الألم. إلا أن بعض الأدوية والإجراءات قد تكون خطيرة وباهظة الثمن ويصعب استخدامها ولها تأثيرات جانبية ضارة. أما العناية المنزلية الأساسية المقدمة في هذا الكتاب، فهي بسيطة وسليمة ورخيصة الثمن وفعالة. وما لم يكن هناك خطأ في التحضير أو أنها استخدمت بطريقة خاطئة، فإنها لا تتسبب في حدوث آثار جانبية غير مرغوبة، ولا هي مضرّة للبيئة.

(إن نسبة عالية من الأدوية الحديثة تستخرج من الغابات الإستوائية التي تكثر فيها الأمطار، ولها نتائج مدمرة على الكائنات الحية وبيئتها على الكرة الأرضية). كما أن العلاجات المنزلية سهلة التحضير، وتجعل الطبيب يعود إلى تناول يد الأسرة. وهي لا تتطلب كادراً طبياً أو صيدلانياً كبيراً.

ويقوم الطب التقليدي على مبدأ الفلسفة الصينية القديمة "ين / يانغ" - توازن المضادات المتكاملة - والفهم الفعال للمعالجة. وفي معالجة حالات مختلفة، إختيرت المواد التي فيها طاقة متكاملة / مضادة (على سبيل المثال استخدام النباتات لمعالجة البشر). وعلاوة على ذلك، فإن الأغذية التي لها نفس الشكل أو

المظهر يناسب كل منها عضو معين في الجسم. وعليه، فلمعالجة اضطرابات الرئة، أوصي باستخدام جذر نبتة اللوتس الذي يشبه تجويف الحلق أو حجيرة هواء الرئة. ولمعالجة البنكرياس، والذي يتميز بشكل أكثر تكورا، فقد تم استخدام الملفوف " الكرنب " والبصل ، ولطرد الديدان من الأمعاء التي تشبه البيئة التي بدأت فيها الحياة، جرت العادة على استخدام نبتة بحرية شكلها مشابه للدودة، عرفت باسم الشاي الكورسيكي .

وهناك مبدأ آخر في الفلسفة الصينية (ين/ يانغ) يقول بإضافة قليل من الطاقة المضادة إلى المعالجة المنزلية.لنأخذ، على سبيل المثال ، فصلاً مدرسياً للذكور ، فإن أفضل طريقة لتحفيزهم وإثارتهم هي إدخال فتاة إلى الفصل . عندها، يصبح كل شيء مفعم بالنشاط العالي. من أجل تنشيط مجموعة من الفتيات، يستخدم الأسلوب نفسه، أي إدخال ولد إلى الفصل. وعبر المشروبات والكمادات واللزقات " اللبخات " نقدم القليل من الطاقة المضادة لجعل الطبيب أكثر فعالية. مثلاً، نضيف قليل من الزنجبيل المبشور - الذي يعطي الين " الأنثوي " فعالية التحيد والانتشار - إلى شاي أومي - شو- كوزو، وذلك لإعطاء مفعول " يانغ " ذكوري " أكبر لتحقيق الانقباض.

وتقوم طريقتنا على أسلوب سليم ولطيف، والعلاجات المذكورة في هذا الكتاب يوصى باستعمالها لفترة قصيرة - ليومين أو ثلاثة أيام في حالات كثيرة، ولسبعة إلى عشرة أيام في حالات أخرى، أو لشهور عدة في حالات قليلة. وعموماً، لتحقيق فعالية أكثر، ينصح بوقف استعمال الشراب أو الكمادة الخاصة بعد وقت قصير ولترك العضو المحفز يعمل ويعتدل، وبعد ذلك، كرر العلاج بعد عدة أيام أو أسبوع أو أسابيع قليلة. تتحسن الحالة ايضاً في العادة، من الشهر الثاني، لذلك لا ضرورة للاستمرار. وفي الاستعمال الصحيح للتطبيقات المنزلية، فإن كثيره مثل قليله. فالافراط في العلاجات مثل الإفراط في الأكل حتى من أغذية الحمية ذات النوعية الجيدة، ويمكن أن يكون سبباً في فقدان التوازن.

وبالمقارنة مع التغيير في طريقة أكلنا وطريقة تفكيرنا وأسلوب حياتنا، فإن التطبيقات المنزلية هي عبارة عن مدخل عرضي إلى الصحة. فهي تساعد بشكل مؤقت على تخفيف حالات معينة، ولكن ما لم تتغير طريقة حياتنا الأساسية، فإن الأعراض نفسها ستعود بالتأكيد. يرجى الإطلاع على كتابي (النظام النموذجي للحمية الغذائية الطبيعية) كمقدمة للبدء، والتعرف على الغرض والتنوع الكاملين لطريقة الطعام القائمة على الحمية الغذائية الطبيعية (الماكروبيوتك). ولا يزال العديد من التطبيقات مثل كمادة الزنجبيل فعال بشكل يمكن أي شخص من الاستفادة من استخدامها، وإن تجربة علاج بسيط وزهيد الثمن كهذا يمكن أن تغير طريقة الإنسان في التفكير.....

ومن المفيد بشكل خاص، تطبيق هذه الطرق عندما تكون قد ابتدأت لتوك في اتباع نظام الماكروبيوتيك، حيث أن عمليات طرد المواد من الجسم تكون أكثر نشاطاً وفعالية في هذا الوقت. ففي البداية، وحيث أن الجسم يتكيف مع الأغذية الطبيعية والكاملة، فإنه يبدأ في طرد الزوائد، وإننا نطلق على هذه العملية مسمى " الطرد أو الفصل "، وبالإضافة إلى قنوات الطرد المعتادة مثل حركات الجهاز البولي والأمعاء، فإن الزوائد يمكن طردها من خلال الحمى (الحرارة) والسعال (الكحة) والسبل الأخرى غير العادية.

وتساعد بعض هذه التطبيقات في جعل عملية الطرد مريحة أكثر ونستحكم في تكرارها ومدتها. ولكن عليك ثانيه، أن تكونا حذراً. ففي البداية، يبدو من الصعب التمييز بين كون الحالة تزداد سوءاً وبين عملية طرد الزوائد.

شاي اومي كوزو

يساعد هذا الشراب في استرخاء الذهن والجسد، ويوصى به بشكل خاص للولاد حيث يمكن خفض حرارة الصغار منهم. وهو مفيد أيضاً في معالجة المعدة والإضطرابات المعوية ونقص السكر والآلام والتقلصات التي تسبق الدورة الشهرية عند الأنثى وأثناء هذه الدورة، إضافة إلى التوتر الناجم عن تناول كميات كبيرة من رقائق البطاطس المقلية والمقرمشة، أو البسكويتات والمعجنات المخبوزة بالفرن.

وقديماً، كان رجال الدين يشربون هذا الشاي عندما يستعدون لوضع أنفسهم في حالة الراحة والاسترخاء من أجل الدراسة.

طريقة التحضير أو الاستعمال:

- ضع ملعقة صغيرة مليئة بشاي الكوزو في ملعقتين أو ثلاث ملاعق كبيرة من الماء البارد.
- أضف كوب من الماء البارد إلى الكوزو المذاب.
- أضف ملعقة صغيرة أو ملعقتين من شراب الرز أو الشعير المركز، أو نصف كوب من عصير التفاح.
- ضع المزيج على نار حرارتها متوسطة حتى يغلي، مع التحريك المتواصل لكي لا يتكتل، إلى أن يصبح السائل شبه شفاف. اخفض شعلة النار إلى أدنى حد ممكن، واشربه وهو ساخن.

شاي فاصولياء أزوكي

فاصولياء الأزوكي صغيرة وحمراء وأكثر صلة بالعنصر الذكوري " اليانغ" من أي نوع آخر من الفاصولياء. وموطن هذه الفاصوليا الأصلي هو اليابان والشرق الأقصى، وتزرع الآن في الولايات المتحدة . وتعتبر الفاصولياء الأمريكية مفيدة للطبخ اليومي، إلا أن تلك المستقدمة من الشرق أقوى للاستخدام الطبي.

يعتبر شاي فاصوليا أزوكي فعالاً في تنظيم وظائف الكليتين والجهاز البولي ويساعد في تنظيم الامعاء. وتنتج مشكلات الكليتين في أغلب الأحيان عن تناول كميات زائدة من مشتقات الألبان ، وفي هذه الحالة، فإن استخدام الكومبو كبهار هو أكثر فعالية من الملح. والا، يمكن إضافة مقدار قليل من الملح البحري عندما يقترب المحلول من الغليان. وقد تشعر ببعض الضعف بعد عدة أيام إذا لم تتم عملية تبهير المحلول.

ولمواجهة عملية إمتصاص الطعام الحيواني الدسم بعد تناوله مباشرة، ينصح بتناول كوب صغير من هذا الشاي لمدة ثلاثة أو أربعة أيام. وإذا ما حدث إمساك نتيجة لذلك، فيجب خفض الكمية. وللمساعدة في تسكين آلام حالات مرضية مزمنة أخرى، ينصح بتناول هذا الشاي يومياً أو مرة كل يومين أو كل ثلاثة أيام لمدة تصل إلى قرابة الثلاثة أسابيع حسب شدة الحالة.

طريقة التحضير والاستعمال:

- ضع كوباً واحداً مملوءاً بالفاصولياء في قدر مع قطعة من الكومبو طولها خمسة سنتيمترات (بعد نقعها بالماء، ومن ثم تقطيعها إلى شرائح).

- أضف أربعة أكواب من الماء، ثم ضع القدر على النار حتى الغليان.

- اخفض الشعلة، وغطِ القدر، واتركه يغلي لمدة نصف ساعة.

- صفِ الفاصولياء، واشرب السائل وهو ساخن.

طرق تحضير وإستعمالات أخرى

- للمساعدة في تفتيت حصى الكليتين، أضف نصف كوب من الجزر الطازج المبشور في نهاية عملية طبخ الفاصولياء المذكورة سابقاً. وبعد تصفية الفاصولياء، اشرب السائل، ومن ثم تناول اللب.
- وللتخلص من السوائل المخاطية الموجودة في الكليتين أو الجهاز البولي، أضف نصف كوب من جذر اللوتس الطازج المبشور، كما فعلت في الوصفة المذكورة أعلاه، أي بعد تصفية الفاصولياء واشرب السائل، وهو ساخن مع تناول اللب.
- ومن المعروف ان جذر اللوتس يساعد في التخلص من أية ترسبات، بما في ذلك المواد المخاطية التي يسببها السكر ومشتقات الألبان والدهون.
- يمكنك أن تجعل هذا السائل أقل حدة وكثافة، خاصة في حالة استعماله لعدة أيام بإضافة قليل من منقوع الشعير أو شراب الرز.

غسول شاي البانثا

- يساعد هذا العلاج في التخلص من السوائل المخاطية والدهون الراكدة في منطقتي الرحم والمهبل.
- استعمل ربع جالون من شاي البانثا، بعد تبريده ليصل إلى درجة حرارة الجسم.
- أضف رشة صغيرة واحدة (ما يمكن مسكه بين ثلاثة أصابع) من الملح البحري إضافة إلى ملعقة من الخل المصنوع من الرز البني.
- حرك المزيج حتى يختلط، ومن ثم ضعه في منضحة (مضخة) واغسل المنطقة المصابة بعد أخذ حمام الفجل الخاص بالورك.

شاي الصويا السوداء

يعتبر شاي الصويا السوداء فعالاً في تليين الأمعاء وتطرية البشرة وتسخين الجسم، ويعطي مفعولاً في جعل الجسم مسترخياً. ومن تقاليد اليابان، شرب هذا الشاي ليلة رأس السنة. وتصبح الصويا حلوة جداً إذا ما طبخت لمدة طويلة، لذلك لا تضاف أية مواد تحلية أخرى عليها.

وهذا الشاي مفيد للكليتين والمثانة والمشكلات التناسلية، وخاصة تلك الناجمة عن تراكم الدهون. ومن هذه المشكلات المغص الحاد أو الحيض شديد النزف أو الإمساك، نتيجة لتناول المأكولات الحيوانية. وهو مفيد أيضاً لزيادة حليب الأم المرضعة، خاصة إذا ما طبخ مع الموشي (mochi). وهذا الشاي مفيد جداً لبعض أنواع السعال (الكحة)، وخاصة السعال الجاف والتهاب الحنجرة.

ولمعالجة الأعراض غير الحادة، جرت العادة على تناول هذا الشاي مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع. أما في الأعراض الحادة، فيمكن تناوله يومياً. ويمكن إضافة الملح البحري في نهاية التحضير لإعطاء نكهة بدلاً عن الكومبو. وعلى أي حال، يفضل ألا تضاف أية نكهة (لا ملح ولا كومبو) في حالة تناوله من قبل الأشخاص الأكثر ذكورية.

طريقة التحضير والاستعمال

- ضع كوباً واحداً من الصويا السوداء في قدر مع قطعة طولها خمسة سنتيمترات من الكومبو الجاف (بعد نقعها في الماء وتقطيعها إلى شرائح رقيقة).
- أضف أربعة أكواب من الماء واطرك المزيج على النار حتى الغليان.
- اخفض الشعلة، واطركه يغلي ببطء لمدة تتراوح من ٣٠ إلى ٤٠ دقيقة.
- صف الصويا من الماء.
- اشرب هذا السائل الداكن اللون والحلو المذاق قليلاً وهو ساخن.
- يمكنك أن تواصل طبخ الصويا حتى تصبح طرية وصالحة للأكل.

طرق تحضير استعمالات أخرى

- أضف نصف كوب من الفجل الجاف منذ بداية التحضير. وصف الخضروات مع الصويا.
- إن إضافة ٢٥% من الفجل و ٢٥% من اللوتس، وقليل من فطر الشيتاكي يعتبر عاملاً مساعداً في معالجة أورام الصدر الناجمة عن تناول الجبن والأطعمة الحيوانية الأخرى.

حك أو فرك الجسم

يساعد حك الجسم في تنشيط الدورة الدموية وانسياب الطاقة بشكل أفضل في كل أعضائه، كما يساعد في التخلص من الدهون المتراكمة تحت الجلد وفتح المسام لزيادة إمكانية التخلص من أية دهون أو سموم زائدة بشكل سلس ومنظم، ويساعد أيضاً في تكوين بشرة نظيفة وصافية. ويمكن القيام بعملية حك أو فرك الجسم بمعدل مرة أو مرتين في اليوم في الصباح والمساء، قبل أو بعد الإستحمام على أن تتم هذه العملية بمعزل عن الإستحمام وليس خلاله.

طريقة التحضير والاستعمال

- غطس منشفة قطنية صغيرة أو قطعة من القماش في ماء حار، ثم اعصرها للتخلص من الماء الزائد.
- افرك كامل الجسم، وكرر تغطيس المنشفة أو قطعة القماش كلما بردت. تأكد من أن يشمل الفرك اليدين والقدمين وكل أصابعهما.
- يجب أن يصبح لون الجسم بعد الفرك وردياً أو فيه شيء من الاحمرار. يمكن الوصول إلى هذه النتيجة في بضعة أيام، إذا ما كانت مسام الجلد مسدودة بالدهون المتراكمة.

لزقة "لبخة" الرز البني / الميزو

استُخدمت لزقة " لبخة" الميزو - وهي معجونة الصويا المخمرة - لقرون عديدة في الشرق الأقصى لعلاج التهابات الجلد وحالات الحساسية، إلى جانب الحروق الناجمة عن الإشعاع أو النار، والجروح البسيطة (راجع لزقة الميزو). وإذا كانت المنطقة المصابة حمراء أو متهيجة، فإن اللزقة المحتوية على الميزو فعالة في علاج الحالات المعدية والحؤول دون حدوثها. وعلى أي حال، إذا كان الجلد ممزقاً، فلا يصح استخدام هذه اللزقة.

ويتسبب الملح الموجود في لزقة الميزو في انكماش المنطقة المصابة من الجلد، وإذا ما أضفنا ٥٠% من الرز البني إلى تركيبة اللزقة، فإن الإنكماش يتضاءل. وعلاوة على ذلك، يساعد الرز في تهدئة وتلطيف المنطقة المصابة. ويعمل الرز البني والميزو معاً على تطرية المنطقة، كما في حالة الأورام الصلبة، وعلى جعل الجلد ملساً وعلى منع الإلتهاب وتبريد الجلد، كما في حالات الحروق أو التعرض للإشعاع، ويمكن استخدام هذه اللزقة أيضاً في حالات الشد التي تصيب العضلات والأنسجة. وتصبح المنطقة المصابة طرية وملساء ومرنة. كما يمكن استخدامها في الكدمات والكسور والحوادث.

طريقة التحضير والإستعمال

- استعمل الرز البني المطبوخ جيداً وغير المملح (بعد تبريده حتى درجة حرارة الغرفة)، والمهروس جيداً في السوريباشي (زبدية مسننة ومطلية مصنوعة من الطين أو الصلصال)
- امزج معه كمية مساوية من الميزو.
- أضف ٣-٤ % من الزنجبيل المبشور وامزجهم بشكل جيد، مع إضافة قليل من الماء لجعل اللزقة طرية.

- ضع المزيج على قطعة من القماش القطني وابسطه بسماكة تقارب ٥ر ١ سنتيمتراً.

- ضع اللزقة مباشرة على الجلد من الناحية التي يوجد عليها المزيج، واتركها من ساعة إلى ساعتين، أو ثلاث ساعات أو لمدة أطول من ذلك في بعض الحالات. ثبت اللزقة في مكانها بواسطة ضمادة أو إربطها بقطعة من القطن عند الضرورة. وتبقى اللزقة فعالة حتى تصل طراوتها إلى نصف ما كانت عليه عند وضعها.

لزقة " لبخة " الحنطة السوداء

لزقة الحنطة السوداء هي علاج تقليدي معروف في الشرق الأقصى للمساعدة في سحب الماء أو السوائل الأخرى الزائدة التي يحتفظ بها الجسم. ويمكن وضعها على المناطق المتورمة في الساقين والذراعين والبطن وغيرها.

والحنطة السوداء، التي هي ذكورية جداً، نبات يشبه الحبوب، تجذب وتسحب الماء أو السوائل الأكثر أنثوية. وتكون اللزقة فعالة أكثر إذا ما تم تحضيرها من الدقيق الطازج المعمول من جريش الحنطة السوداء الخشن بدل الدقيق الجاهز المعبأ حيث تكون الطاقة أكثر قوة. أما إذا تعذر الحصول على الجريش، فيمكن عندها إستعمال الدقيق الجاهز الذي يباع في السوق.

ضع أولاً كمادة زنجبيل ساخنة على المنطقة المصابة لجعلها ساخنة قبل وضع لزقة الحنطة السوداء. ويجب أن تكون اللزقة صلبة وساخنة وجافة قدر الإمكان.

طريقة التحضير والإستعمال:

- امزج دقيق الحنطة السوداء مع قليل من زيت السمسم وكمية كافية من الماء الحار لتكوين عجينة صلبة وقاسية.
- ابسط العجينة على قطعة قماش قطني، على أن تكون سماكة العجينة حوالي ٢ سم.
- ضع قطعة القماش من الجانب المغطى بالعجينة (لا من الجانب الآخر) على المنطقة المصابة مباشرة.
- انزع اللزقة بعد ساعة أو ساعتين.
- أثناء سحب اللزقة للسائل، تصبح العجينة طرية ومشبعة بالماء. عندما يحدث ذلك، يجب تغيير اللزقة بأخرى عليها عجينة جديدة وصلبة.

شراب الجزر / الفجل

قمت بتطوير هذا الشراب في البداية لعلاج إضطرابات الكبد، وللمساعدة في طرد الدهون الناجمة عن تناول البيض والجبن ولحم البقر. ولكن تبين إن هذا المستحضر يساعد في تذويب الترسبات الدهنية أينما وجدت في الجسم. كما يساعد في تخفيض الكوليسترول بسرعة. ويساعد أيضاً في تذويب الحصى المتكلس في الكليتين والمرارة.

ويعتبر الفجل أكثر ميلاً للجانب الأنثوي ويعطي مفعول التذويب. أما الجزر، فهو أكثر ميلاً للجانب الذكوري، ويضاف لتقوية المفعول وللمساعدة في انتقال الطاقة في أنحاء الجسم ومع ذلك، إذا تواصل تناول شراب الجزر والفجل معاً، فسيؤدي ذلك إلى الوهن والإجهاد.

وبإضافة الاومبوشي (الخوخ البري المالح والمخلل) والنوري (أوراق رقيقة لإحدى خضروات البحر الجافة)، يمكن تناول الشراب لوقت طويل نسبياً إما يومياً لمدة عشرة أيام أو يوماً بعد يوم لمدة ثلاثة أسابيع.

طريقة التحضير

- ضع نصف كوب من الجزر ومثله من الفجل المبشورين بشكل جيد وناعم في قدر صغير. يجب الا يترك المبشور لمدة طويلة.
- أضف كوبين من الماء، وضع القدر على نار هادئة حتى الغليان.
- أضف ثلث ورقة من النوري ونصف حبة اومبوشي إلى المزيج، واتركه على النار.
- اترك المزيج على النار يغلي برفق لمدة ثلاث دقائق، وأضف قطرات قليلة من مرق الصويا قبيل الانتهاء.
- تناول الخضروات واشرب الحساء (المرق).

لزقة (البخة) الكلوروفيل (المادة الخضراء الملونة للنبات)

تعتبر أوراق الخضروات الخضراء المورقة علاجاً فعالاً جداً في تخفيض درجة الحرارة وفي تخفيف ألم التهابات والحروق والكدمات. وفي بعض الأحيان، وبمجرد وضع أوراق (سواء كانت كبيرة أو تلك التي تنمو طولياً) مثل أوراق الملفوف أو الكرنب الخضراء أو أوراق اللفت أو الجزر العلوية، على الرأس أو الصدر أو الذراعين، يشعر الإنسان بالإرتياح الفوري. وأوراق الملفوف فعالة بشكل خاص، لأنها خضروات أكثر ذكورية وتتمتع بقوة سحب أو تقلص.

ولزقة الكلوروفيل لها مفعول أكثر تركيزاً، ويمكن استعمالها مباشرة أو بعد أن تكون كل الأوراق قد امتصت قليلاً من الحرارة.

طريقة التحضير والإستعمال

- افرم عدد من أوراق الخضروات الورقية مثل أوراق الفجل أو اللفت أو الكرنب أو الملفوف أو الملفوف الصيني وغيرها، على أن يكون الفرغ ناعماً.
- ضع الأوراق المفرومة في سوريباشي (زبدية مسننة ومطلية ومصنوعة من الطين أو الصلصال) واهرسها جيداً.
- أضف من ١٠-٢٠% من الدقيق الأبيض الطبيعي، وبدون استخدام أية مادة كيميائية مبيضة، وامزجه مع المعجونة الورقية.
- ابسط المزيج بسماكة ٢٥ ر ١ سم على منشفة صغيرة أو قطعة قماش قطني وضع الجانب الذي وضع عليه المزيج (لا الجانب الآخر) على الجلد مباشرة، واترك اللزقة لمدة ساعتين أو ثلاث ساعات.

الشاي الكورسيكي

يصنع هذا الشاي من الطحالب البحرية الكورسيكية، وهو معروف تقليدياً باسم "ماكوري"، ويؤخذ في الشرق الأقصى لمنع الديدان المعوية أو لتستكين الآلام الناجمة عنها. ويتناول الأطفال اليابانيون عادة كوباً من هذا الشاي في مدارسهم.

ان تناول السلطة الخضراء يمكن أن يؤدي إلى تكون الديدان في الجسم، كما أن الخضروات. العضوية تَحتوي أحياناً على بيض الديدان. وتوجد الديدان أيضاً في كل أنواع الغذاء الحيواني بما في ذلك السمك. واستناداً للشخص الشرقي، فإن قضم الأظافر هو علامة تدل على أن الديدان تقضم في الجسم.

وهذا الشاي له رائحة، وطعمه قوي ويبدو على شكل ديدان. إلا أنه فعال في قتل الديدان الحلقية المبرومة والديدان المسمارية وبيضها، وينظف الجهاز المعوي وهو فعال أيضاً في معالجة الإضطرابات النسائية مثل الوهن الذي يعقب الولادة، ويجب أخذ هذا الشاي على معدة خاوية. لا تتناول طعام الفطور، وقيبيل وجبة الغذاء، تناول كوباً كبيراً من هذا الشاي. عندها، ستصبح الديدان مخدرة، وتطرد من الجسم.

طريقة التحضير والاستعمال

- ضع حفنة من طحالب البحر الكورسيكية في ٤-٦ أكواب ماء، واترك المزيج على نار هادئة، ودعه يغلي برفق لمدة عشرين دقيقة.
- تناول هذا الشاي يومياً، ولمدة تتراوح من ٣-٥ أيام. وانتظر قرابة أسبوع، ثم كرر المحاولة.

علاج آخر للديدان

هناك طريقة تقليدية أخرى لعلاج الديدان تقوم على عدم تناول وجبتي الفطور والغذاء. وعندما تشعر بالجوع، تناول حفنة من الرز البني الكامل غير المدبوح (اتركه منقوعاً في فمك بعض الوقت قبل مضغه)، إلى جانب نصف حفنة من بذور اليقطين أو دوار الشمس، بالإضافة إلى نصف حفنة من الكرات والبصل أو الثوم. وانتظر ساعتين قبل تناول وجبة عادية. كرر المحاولة لثلاثة أيام متتالية، ثم انتظر من ٧-١٠ أيام، ثم أعد المحاولة لمدة ثلاثة أيام أخرى.

شراب الفجل رقم (١)

يساعد هذا الشاي في تخفيض الحمى عن طريق تحفيز التعرق، كما يلطف ويخفف آلام التسمم الغذائي الناجمة عن تناول اللحم أو السمك أو المحار. ويزيد من التعرق مما يؤدي الى تحسن نوعي، خاصة للأشخاص الذين تناولوا منتجات البان أو الذين تميل حالتهم إلى فرط الذكورية.

طريقة التحضير والإستعمال

- ابشر حوالي ثلاث ملاعق طعام من الفجل الطازج.
- امزج الفجل مع ربع ملعقة صغيرة زنجبيل مبشور وبعض القطرات من صلصة الصويا
- صب كوبين أو ثلاثة أكواب من شاي البانشا (كوكيشا) الساخن أو شاي ساق نبتة الشاي، فوق الخلطة الممزوجة.
- اشرب أكبر كمية ممكنة من الشاي، وهو ساخن.
- بعد شرب الشاي، اذهب إلى فراشك، ولف جسمك جيداً ببطانية كي تعرق.

ملاحظة:

نظراً لأن هذا الشاي قوي جداً، لا تتناوله أكثر من مرتين يومياً ولمدة يوم أو يومين.

بالنسبة إلى الأطفال، قلل الكمية إلى نصف كوب في اليوم. لتخفيض حرارة الرضع والأطفال الصغار، يفضل إعطاؤهم عصير تفاح أو تفاح مبشور أو شراب الكوزو (نشاء أبيض يستخرج من جذر نبتة برية) مع شراب الرز المركز (أنظر شاي اومي كوزو)

شراب الفجل (رقم ٢)

هذا الشراب مدر للبول ومخفض لآلام الكاحل والقدم.

طريقة التحضير والاستعمال

- ابشر نصف كوب من الفجل.
- ضع الفجل المبشور داخل قطعة قماش تستعمل لتصفية الجبن، ومن ثم اعصر الفجل حتى يخرج عصيره.
- أضف ستة ملاعق طعام ماء إلى ملعقتي طعام من هذا العصير.
- ضع المزيج على النار حتى يغلي، ومن ثم إخفض الشعلة، واتركه يغلي برفق لمدة لا تتجاوز دقيقة واحدة.
- أضف رشّة ملح بحري أو قطرات قليلة من صلصة الصويا قليل الانتهاء من الطبخ.
- اشرب هذا المستحضر مرة كل يوم أو مرة كل يومين على ألا يزيد مجموع الجرعات عن ثلاث مرات متتاليات كحد أقصى.

في حالة استخدام الفجل المجفف

- أضف نصف كوب من الفجل المجفف إلى كوبين ونصف الكوب من الماء البارد.
- ضع المزيج على نار هادئة حتى يغلي، ثم غطه، وأخفض الشعلة.
- اتركه يغلي برفق لمدة عشرين دقيقة، ومن ثم صف الخضروات.
- اشرب المرققة وهي ساخنة أو دافئة أو بدرجة حرارة الغرفة.
- يمكنك إضافة ما تبقى من الفجل المجفف إلى أطباق خضروات أخرى.

طرق تحضير مختلفة

- أضف حبة واحدة من فطر شيتاكي (فطر شرقي يزرع الآن في الولايات المتحدة)، واتبع خطوات التحضير المذكورة أعلاه.
- أو أضف ٥ سم ٢ سم إلى ٥ سم من الكومبو الجاف (خضروات بحرية)، واتبع نفس خطوات التحضير المذكورة أعلاه.

حمام الفجل الخاص بالورك

هذا العلاج يدفع الجسم. وهو مفيد لعلاج الجهاز التناسلي لدى المرأة وكذلك الأمراض الجلدية، ويساعد في التخلص من روائح الجسم الناجمة عن استهلاك الأغذية الحيوانية المنشأ، كما أنه يسحب الدهون الزائدة والزيوت من الجسم.

طريقة التحضير والاستعمال:

- جفف أوراق الفجل الطازجة في مكان مظلل حتى تصبح هشة ولونها بني، وإذا تعذر الحصول على أوراق الفجل، استعمل أوراق اللفت أو حفنة من الأرامي، وهي من خضروات البحر.
- ضع قرابة أربع أو خمس حزم من الأوراق الجافة أو حفنة من الأرامي في قدر كبير.
- أضف من جالون إلى جالون وربع الجالون من الماء، وضع المزيج على النار حتى يغلي.
- أخفض الشعلة بمعدل النصف، واترك المزيج يغلي برفق حتى يصبح لون الماء بنياً.
- أضف حوالي كوب من أي نوع من أنواع الملح البحري إلى القدر، وحركه جيداً حتى يذوب.
- اسكب السائل الحار في حوض أو بانيو صغير، ثم أضف الماء حتى يصل ارتفاعه إلى مستوى الخصر عند الجلوس في الحوض.
- حافظ على درجة حرارة الماء إلى أعلى حد ممكن، وغط الجزء العلوي من الجسم بمنشفة كبيرة من أجل التعرق.
- ابق على وضعك في الحمام لمدة تتراوح من ١٠ إلى ٢٠ دقيقة، أو حتى يصبح الورك شديد الاحمرار وساخنًا.

- حافظ على دفء منطقة الورك بعد خروجك من الحمام.
- يكون الحمام أفضل وأكثر فعالية، مباشرة قبل النوم، ولكن بعد ساعة على الأقل من تناول وجبة العشاء.

طريقة تحضير أخرى

- إذا تعذر الحصول على اوراق الفجل او غيرها أو كانت الأرامسي غير متوفرة، يمكن أخذ حمام ملح للورك، متبعاً الطريقة المذكورة أعلاه، مع وضع حفنة من أي نوع من أنواع ملح البحر في حمام ماء ساخن.

حمام القدم

يساعد حمام القدم في تحفيز تدفق الدم والطاقة وفي مد الجسم بالدفء، وهو مفيد لمعالجة ضعف الكليتين والأرق، ويفضل أن يكون قبل النوم.

طريقة التحضير والاستعمال

- ضع حفنة من أي نوع من أنواع الملح البحري في ماء حار (يمكن الاستغناء عن الملح في بعض الحالات).
- غطس القدمين حتى الكاحل في الماء لمدة تتراوح ما بين ٣ و ٥ دقائق.

لزقة (لبخة) الفجل

يعتبر الفجل في بلدان الشرق، الأكثر شيوعاً بين الخضروات التي تستعمل في الطبخ، وفي صنع المخلل وفي تحضير الأدوية. وتستعمل عادة أوراقه وجذره. وفي البدايات الأولى لإتباع الحمية الغذائية القائمة على الحبوب والخضروات الطبيعية الخالية من الكيمياويات، وفي بوسطن، حصلنا على البذور من اليابان وأعطيناها إلى مزارعي نيوانجلند، وكانت هذه بداية لزراعة الفجل في أمريكا.

والغرض من استعمال لزقة الفجل هو إذابة الدهون الحيوانية الصلبة المتراكمة تحت الجلد مثل دهن الدجاج ومنتجات الألبان أو أي شيء يسد الأوعية الشعرية التي توجد تحت الجلد ويعيق الدورة الدموية. وهي جيدة أيضاً لعلاج الكدمات والحروق السطحية والحميات والالتهابات أو التورم. وتساعد في تخفيف النزيف الداخلي وتنظيفه.

وللفجل مفعول موجه جداً ومنبها. لذا يجب إستعماله لوقت قصير وإلى أن يصبح الجلد أحمرأ، وعلى الرغم من أن هذه اللزقة تبدأ في تهيج الجلد إذا ما تركت لوقت طويل، إلا أنها تظل ألطف من لزقة الخردل. ولأنها موجعة، فأننا لا نضيف إليها الزنجبيل المبشور كما في بعض اللزقات الأخرى. وعليك أن تنزعها إذا ما أصبحت حارة.

ولزقة الفجل بسيطة وسريعة الإستخدام في حالات الإحتقانات الموضعية، لتحسين الدورة الدموية وحركة الطاقة في الجسم.

طريقة التحضير والإستعمال

- أبشر عدة أونصات (الأونصة ٢٨ر٣٥ غرام) من الفجل، ولا تستخدم العصير الناتج عند البشر، وامزج الفجل المبشور مع قليل من الدقيق.

- ضع المزيج على الكدمة أو المنطقة المصابة. واتركه لمدة تتراوح ما بين ١٥ و ٣٠ دقيقة. وفي حالات الكدمات الكبيرة، كرر العملية لعدة أيام.

طريقة تحضير أخرى

يمكن استعمال اللفت في حال عدم توفر الفجل.

شاي الفجل المجفف

نستعمل الفجل في العديد من العلاجات المنزلية، إلا أن الفجل الطازج له مفعول انثوي قوي، ويصبح الشخص الذي يتناوله ضعيفا بعد يوم أو يومين من الإستعمال. والفجل المجفف أقوى من الطازج، ويمكن استعماله لفترة أطول من الزمن. ومنذ عدة سنوات، قمت بادخال شاي الفجل المجفف، فهو مفيد لتذويب كل المواد الدهنية، ويمكن تناول كوب صغير منه يوميا لفترة شهرين أو ثلاثة أشهر. ويمكن صنع الفجل المجفف من جذوره الموجودة في حديقة منزلك أو ابتياعه من مخازن بيع المواد الغذائية الطبيعية. وغالبا ما يباع مقطعا ومعبأ في أغلفة خاصة مستوردة من اليابان. وأفضل فجل مجفف، عرفته جاء من منطقة جبال الأنديز في أمريكا الجنوبية.

طريقة التحضير والإستعمال

- إمزج الفجل المجفف المقطع بالماء بنسبة جزء إلى أربعة أجزاء.
- ضع المزيج على النار حتى يغلي، ثم أخفض الشعلة، واتركه يغلي برفق لمدة تتراوح ما بين ١٥-٣٠ دقيقة.
- قبيل إنهاء عملية الطبخ، ضع رشة ملح بحري صغيرة، واتركه يغلي حتى يجهز.

ملاحظات:

هذا الشراب مفيد في حالات الصداع الخلفي أو الجانبي أو الصداع النصفي، أو ما يعرف بالشقيقة. ولعلاج اضطرابات الأذن، يعطى هذا الشراب إلى جانب كمادات الزنجبيل على الكليتين والأذن. ويمكن استعماله بعد الولادة من قبل الأم التي تعاني رضيعها من اليرقان (الصفار).

طرق تحضير أخرى

- الطريقة النموذجية لإضافة نكهات تتمثل في وضع رشّة صغيرة من الملح أو قطعة صغيرة من الكومبو . وفي حالات الكبد والمرارة، يمكنك إضافة حبة الاوميبوشي بدلا عن ذلك. وفي حالات الرئة أو الكبد، استعمل أوراق الشيزو، وللرئتين أضف جذر اللوتس. ويحتاج الشخص الضعيف إلى إضافة نكهة لهذا الشراب والا فإن هذا الشراب الشاي سيزيد من ضعفه. وهذا الشاي أنثوي، لذا فلا حاجة لتحليته.
- غالباً ما يحضر هذا الشاي مع جذر اللوتس وفطر الشيتاكي والكومبو . ويساعد الفطر في تذويب ترسبات الدهون والبروتين، بينما تعطي الكومبو المعادن، وتقاوم مفعول الضعف الناتج عن الفجل والشيتاكي.

فرك الجسم بالزنجبيل

يشبه هذا الفرك أو التدليك ما سبق الحديث عنه في هذا الكتاب إلا أنه أقوى. والغرض منه تنشيط الدورة الدموية، وتحسين تدفق الطاقة في جميع أنحاء الجسم.

طريقة التحضير

- سخن قربة الجالون من الماء حتى يصبح حاراً دون ان يغلي.
- أثناء ذلك، ابشر ما يعادل حجم كرة قاعدة صغيرة (البيسبول) من الزنجبيل.
- عندما يصبح الماء حاراً، اخفض الشعلة إلى أدنى مستوياتها، ضع الزنجبيل في قطعة قماش من طبقة واحدة ومن القماش الذي تصفى فيه الجبنة، ثم إربط قطعة القماش بخيط أو سلك لتصبح صرة، ثم اعصر الزنجبيل لكي يخرج العصير من قطعة القماش إلى الماء، الذي يكون في هذه الأثناء، قد وصل إلى أقل من درجة الغليان.
- ضع صرة القماش في القدر، واطركها حتى تتشبع بالماء وتتقع لحوالي ٥ دقائق بدون غليها.
- ضع منشفة قطنية صغيرة أو قطعة قماش في الماء الحار. ثم اعصرها ليخرج الماء الزائد منها.
- افرك كل الجسم، وكرر تغطيس المنشفة أو قطعة القماش في الماء الحار كلما بردت. وتأكد من أن يشمل الفرك اليدين والقدمين وكل أصابعهما.
- عند ذلك، سوف يصبح الجلد وردياً أو يميل قليلاً إلى الأحمرار. قد يحتاج تحقيقاً هذه النتيجة عدة أيام، إذا كانت مسامات الجلد مسدودة بالدهنيات المتراكمة.

ملاحظة:

يمكن استعمال الماء الذي يتبقى من كمادة الزنجبيل لفرك الجسم .

كمادة الزنجبيل

الغرض من استخدام هذه الكمادة هو تبديد الاحتقان والشد، وتذويب الإنسدادات وتحفيز الدورة الدموية وتدفق الطاقة.

طريقة التحضير والإستعمال

- سخن قراية الجالون من الماء حتى يصبح حاراً دون أن يغلي.
- أثناء ذلك، ابشر ما يعادل حجم كرة القاعدة الصغيرة (اليبسبول) من جذر الزنجبيل.
- عندما يصبح الماء حاراً، اخفض الشعلة إلى أدنى مستوياتها، وضع الزنجبيل في قطعة قماش من طبقة واحدة ومن القماش الذي تصفى فيه الجبنة. ثم اربط قطعة القماش بخيط أو سلك لتصبح صرة، ثم اعصر الزنجبيل لكي يخرج العصير من قطعة القماش إلى الماء، الذي يكون في هذه الأثناء، قد وصل إلى أقل من درجة الغليان. ويجب أن يكون الخيط أو السلك طويلاً بما فيه الكفاية، بحيث يبقى طرفه الآخر خارج القدر لتسهيل استرجاع الصرة من القدر.
- ضع الصرة في القدر، واطرها حتى تنشبع بالماء وتتقع لحوالي ٥ دقائق بدون غليها.
- غطس المنشفة في ماء الزنجبيل، ثم اعصرها جيداً (مستخدماً ملعقة طبخ خشبية طويلة أو عصا)، وضعها على المنطقة المرغوبة في الجسم. وغط المنشفة بمنشفة أخرى جافة لحفظ الحرارة.
- غير المنشفة كل دقيقتين أو ثلاث دقائق، واستبدلها بمنشفة حارة جديدة. ويمكن ان تتم هذه العملية باستخدام منشفتين للتبديل حتى لا يبرد الجلد أثناء المعالجة.
- استمر في هذه العملية لمدة تتراوح من ١٠ إلى ٢٠ دقيقة أو حتى يصبح لون الجلد وردياً.

ملاحظات

- تأكد من إبقاء المناشف مستوية ومفرودة على الظهر، وعدم قلبها على الوجه الآخر أو الوجهين. ومن الأفضل إبقاء القدر على نار هادئة أثناء تبديل المناشف، بحيث يبقى الماء حاراً باستمرار، بدل إطفاء النار أو وضع القدر على الأرض بالقرب من الشخص الذي نعالجه.
- لا ينصح بوضع كمادة الزنجبيل على الدماغ أو على الرأس في حال وجود حمى أو درجة حرارة عالية، ولا على أسفل البطن أثناء الحمل، ولا في حالة إلتهاب الزائدة الدودية، ولا للرضع والمسنين.
- في حالة الورم السرطاني، يستخدم هذا العلاج في الغالب قبل وضع لزقة (لبخة) بطاطس التارو (وهي تتصف بسماكة قشرها كثيف الزغب). وفي هذه الحالة، لا تستعمل كمادة الزنجبيل أكثر من مرة أو مرتين ولمدة لا تزيد عن ٣-٥ دقائق لكل منشفة.

لزقة (البخة) الصلصال الأخضر

يستخدم الصلصال (الطين) تقليدياً في جميع أنحاء العالم لسحب السوائل أو الدهون الزائدة، ولتخفيف آلام المفاصل وللمساعدة في خفض أية تراكبات دهنية.وينوفر هذا الصلصال في الكثير من مخازن الأغذية الطبيعية.

طريقة التحضير والاستعمال

- امزج الصلصال الأخضر مع كمية كافية من الماء لكي يصبح معجونة لزجة.
- ضع المعجونة مباشرة على المنطقة المصابة، وغطها بمنشفة قطنية.
- اترك اللزقة لثلاث ساعات أو طيلة الليل.

كمادة المنشفة الحارة أو الباردة

يمكن استخدام المناشف الحارة لتلطيف التوتر وتخفيف الألم، خاصة إذا وضعت على المناطق المشدودة نتيجة للإفراط في تناول الأغذية الحيوانية المنشأ والملح أو الأغذية الأخرى الأكثر ميلاً للطابع الذكوري (اليانغ) .وعلى سبيل المثال، تتسبب هذه الأغذية في الصداع الذي يصيب مؤخرة الرأس، وإن وضع منشفة حارة على مكان الصداع سيساعد في تخفيف الألم. أما المناشف الباردة، فيمكن استخدامها للتخلص من التوتر وتخفيف الألم الناجم عن الإكثار من تناول السكر والحلويات والمرطبات والفواكه والأيس كريم وغيرها من الأغذية الأكثر ميلاً للطابع الأنثوي (ين) . وعلى سبيل المثال، تتسبب هذه الأغذية في الصداع الذي يصيب مقدمة الرأس، وإن وضع منشفة باردة على مكان الصداع، يساعد في تخفيف الألم. وفي بعض الحالات، يمكن استبدال المناشف الحارة أو الباردة كل عدة دقائق. فمثلاً، إن تشنجات الساق، (التي عادة ما تتسبب بها الأغذية الانثوية الطابع إلا أنها تصنف كشنج ذكوري)، يمكن علاجها بهذه الطريقة. قبل وضع المنشفة، يجب إجراء تدليك باتجاه منطقة التشنج وفي محيطها (ولكن ليس على المنطقة المصابة مباشرة) . بعد ذلك، توضع المناشف المبللة بالماء الحار والبارد بالتناوب.

طريقة التحضير والإستعمال

- غطس المناشف القطنية الملساء بالماء الحار أو البارد، وضعها على المناطق المصابة.
- انزع المناشف عندما تفقد حرارتها أو برودتها، واستبدلها بأخرى مغطسة لتوها، واستمر في هذه العملية لمدة ٧ دقائق أو إلى أن تصبح المنطقة وردية اللون.

نزقة (لبخة) الكومبو

الكومبو من الخضروات البحرية التي تستعمل يومياً في الطبخ الخاص بالحمية الغذائية. ولها أيضاً الكثير من الإستخدامات الطبية، كما تستعمل في إعداد أنواع الشاي المختلفة واللزقات (اللبخات). وهذا العلاج مفيد للحروق الناجمة عن الإشعاع (مثل أشعة اكس الطبية) وإصابات الجلد والندوب التي تبقى على الجلد بعد الجرح أو التقرح أو الحرق. كما أنها تساعد في تخفيف الإحتقانات والأورام الناجمة عن تناول مشتقات الألبان.

طريقة التحضير والإستعمال

- انقع عروق الكومبو (يعتمد طولها على طول المنطقة التي ستغطي).
وبعدها، قطع العروق إلى الحجم المناسب، وبما يكفي لعمل طبقتين.
- ضع الكومبو المنقوع على المنطقة المصابة، مباشرة على الجلد، وعلى شكل طبقتين.
- ضع قطعة قماش قطني لتغطية الكومبو، واطركها لثلاث ساعات
أو أكثر. تساعد قطعة القماش أو المنشفة في تليين الكومبو قبل نزعه.

شاي الكومبو

يفيد هذا الشاي في تقوية الدم، ويساعد في طرد الدهون الحيوانية والبروتينات من الجسم، وقد عرف تقليدياً بخواصه المهدئة، ويساعد في تجديد عمل الخلايا العصبية وفي صفاء الذهن.

طريقة التحضير والإستعمال

- نظف قطعة طولها ٥ ٧ سم من الكومبو الجاف بمسحها بقطعة قماش مبللة.
- ضع الكومبو في ربع جالون من الماء ومن ثم على النار حتى درجة الغليان.
- اخفض الشعلة، واتركه يغلي برفق (مع تغطية القدر) حتى يتبخر نصف الماء الموجود (أي حوالي ١٠-١٥ دقيقة)
- اشرب كوباً من الشاي وهو ساخن. ويمكنك أن تعيد تسخين الشاي المتبقي، وتشرب كوبين أو ثلاثة أكواب يومياً.

مشروبات الكوزو

الكوزو هو نبتة متسلقة يشبه الكرمة وله جذور كبيرة، والإعتقاد المتوارث انه استخراج بالحفر عند موسم الشتاء، وغسل في نهر بارد، قشر وقطع، وجفف وغسل مرة ثانية، وجفف ثانية... الخ.. ومن ثم، طحن على شكل مسحوق. جاء الكوزو في الأصل من الشرق، ومنذ حوالي مائة سنة، جلب إلى الغرب من خلال مشروع تجاري بين الولايات المتحدة واليابان، وكانت حكومة الولايات المتحدة قد سألت الزوار اليابانيين إذا كانوا قد عرفوا بعض النباتات التي تقوي ضفاف الأنهر، فاقترحوا عليها الكوزو، وقد تكيف هذا النبات بشكل خاص مع طبيعة جورجيا وكارولاينا الجنوبية والولايات الجنوبية من البلاد. وعلى كل، يشكل الكوزو في الوقت الحاضر الورطة رقم ١ لتلك المناطق، فهو قوي جداً، تجده يملأ الحقول ومواقف السيارات والمراكز التجارية ويعرف باسم كودزو.

وفي الطبخ الخاص بالحمية الغذائية، نستخدم الكوزو كمكثف لإعداد الصلصات والبودنغ (حلويات) وغير ذلك من الأطباق. كما نستخدمه في الكثير من التطبيقات المتزلية. والكوزو ليس حاراً أو بارداً، كما أنه ليس أنثوياً جداً ولا ذكورياً جداً. وهو يعادل حرارة الجسم مع عملية التأيض، ونستطيع أن نجعل الكوزو أكثر أنثوية أو أكثر ذكورية بإضافة مذاق حانق أو مالح. ويمكن مساعدة كل أعضاء الجسم عن طريق الكوزو، وله مفعول معادل بين الحموضة والقلوية.

ونظراً لارتفاع ثمن الكوزو في الوقت الحاضر، فقد تم استبداله في بلدان الشرق الأقصى بنشا البطاطس أو مسحوق الرز الأبيض، خاصة في العلاجات الحديثة. وصارت مخازن بيع الأغذية الشرقية في الولايات المتحدة تباع البديل، إلا أننا نصبح في حالة أسوأ إذا ما استخدمناه. إن الكوزو الأمريكي هو كنز كبير. والأمل معقود على تطوير الكوزو أو الكودزو، وتحويله إلى صناعة أغذية طبيعية. وبديل إعتباره نباتاً مؤذياً ومزعجاً، يمكن من خلاله اطعام العالم ومداواته.

- راجع اومي - كوزو

- راجع شاي أومي - شوكونزو

عصير الخضروات المورقة

ابتكر هذا الشراب الخاص في الأصل لمعالجة اضطرابات الكبد، خاصة الحالات التي تتميز بالطابع الذكوري (اليانغ) الناجمة عن تناول البيض، فهو يساعد في تدوير البروتينات الراكدة والدهنيات الحيوانية ورواسب الكولسترول الثقيلة.

وللحصول على التوازن والشعور بالخفة والطاقة الصاعدة من الخضروات المورقة، من الأسهل بالنسبة الى الكثيرين تناول عصير نبات الشعير (يباع في مخازن الأغذية الطبيعية تحت اسم ماجما الخضراء) أو تناول مستحضر آخر، لكن الأخير ليست له نفس الفعالية. ويمكن شرب هذا العصير يومياً.

طريقة التحضير والاستعمال

- افرم نوعين أو ثلاثة أنواع من الخضروات المورقة الكبيرة (مثل أوراق الملفوف والكرنب والهندباء البرية والفجل واللفت أو الملفوف الصيني).
- أضف ضعفي الكمية من الماء البارد.
- ضع المزيج على نار هادئة، واتركه يغلي برفق لمدة 3-5 دقائق.
- صف المزيج للتخلص من قطع الخضروات المسلوقة المتبقية.
- أضف رشّة صغيرة من الملح البحري أو بعض القطرات من صلصة الصويا / الشويو. عند نهاية الغلي، حرك المزيج.
- إشربه وهو ساخن أو بدرجة حرارة الغرفة.

ملاحظة :

يمكنك، إذا أردت، استعمال الخضروات المتبقية مرة أخرى.

طريقة تحضير أخرى

سخن كوباً واحداً من عصير الكرفس الطازج أو الخضروات المورقة، وأضف رشّة ملح بحري. واتركه يغلي برفق من ٣-٥ دقائق، ثم اشربه ساخناً أو دافئاً أو بدرجة حرارة الغرفة.

لزقة (لبخة) جذر اللوتس والزنجبيل

عرف تقليدياً عن جذر اللوتس - الطويل والكثير التجايف والباهت اللون إنه يساعد في تذويب البلغم (المخاط) من الرئتين والشعب الصدرية والحنجرة أو الجيوب الأنفية، والذي ترجع أسبابه في أغلب الأحيان إلى إستهلاك مشتقات الألبان. كما أن اللوتس مفيد في التخلص من تراكم أو إحتقان الدهون مثل دهنيات الدجاج والبيض.

وقد عرف هذا العلاج تقليدياً بفعاليته في تحريك البلغم الراكد في الجهاز التنفسي، وعليك أولاً أن تنشط المنطقة المراد علاجها بواسطة منشفة حارة أو كمادة زنجبيل لمدة ٥ دقائق. عموماً، يبدأ الإحتقان في التفكك، ويصبح ليناً حيث يبدأ البلغم في السيلان والخروج بعد تكرار وضع اللزقة لثلاث مرات. أما بالنسبة الى الحصى المتكلسة في الجيوب الأنفية، فإنها، في بعض الأحيان، تلين وتخرج بفعل العطس. أما المتحجر من هذه الحصى، فيمكن أن يحتاج إلى ثلاثة أسابيع حتى يخرج.

طريقة التحضير

- ابشر ما يكفي من جذر اللوتس الطازج لتغطية المنطقة المصابة وبسماكة ٢٥ ر ١ سم.
- اخلط اللوتس المبشور جيداً مع ما يعادل ٥% من كميته من الزنجبيل و ١٠ - ١٥ من الدقيق الأبيض الذي لم تستخدم في تبيضه أية مواد كيميائية.
- ابسط المزيج على قطعة قماش أو منديل ورقي، ثم ضعه مباشرة على الجلد.
- اترك اللزقة لمدة تتراوح من ٢٠ دقيقة إلى ساعة.

ملاحظات :

لتذويب بقايا البلغم في الجيوب الأنفية، يمكنك ترك اللزقة لعدة ساعات أو طيلة الليل. وفي هذه الحالة، جهز قناعاً من الشاش فيه فتحات خاصة بالأنف والعينين، ويجب أن تغطي لزقة اللوتس المنطقة المحيطة بالعينين وفوق الأنف، ويجب إعادة هذه العملية لمدة تتراوح من ٥-٧ أيام، وفي بعض الأحيان، يمكن متابعة العلاج لأسبوعين أو ثلاثة أسابيع حسب حالة الجيوب الأنفية. وقد يبدأ المخاط الخفيف والكثيف بالسيلان من العينين والأنف.

شاي جذر اللوتس

يساعد هذا الشاي في تخفيف الإحتقان الرئوي، وإزالة مشكلات الجيوب الأنفية وتهئة الكحة المزمنة.

ويستخدم الملح عادة لإعطاء نكهة لهذا الشاي. ونظراً لأن الغرض من استعماله هو إزالة البروتين الزائد أو القضاء على تأثيره، فإننا لا نستعمل الشويو لاحتوائه على البروتين. كما أن طعم الشاي يصبح أكثر حلاوة باستعمال الملح. ويكون هذا الشاي أكثر فعالية إذا ما استعمل في تحضيره جذر لوتس طازج، أو مسحوق جذر اللوتس.

طريقة التحضير عندما يكون جذر اللوتس طازجاً

- اغسل الجذر وابشر نصف كوب منه، ثم ضع اللب في قطعة قماش من النوع الذي تصفى فيه الجبنة، واعصره لاستخراج العصير منه (يمكن الاحتفاظ باللب بعد عصره، لإضافته إلى بعض الأطباق الأخرى)
- ضع العصير في قدر صغير، وأضف إليه ما يساويه من الماء، ورشة ملح بحري صغيرة أو بعض القطرات من صلصة الصويا / الشويو.
- اترك المزيج يغلي برفق على شعلة خفيفة لمدة دقيقتين أو ثلاث دقائق، واشرب بعدها الشاي وهو ساخن، والذي يجب أن يكون كثيفاً ودسماً، ويمكنك إضافة قطرات قليلة من عصير الزنجبيل المبشور، عند الانتهاء من التحضير، إذا ما كانت حالتك الصحية تسمح بذلك.

طريقة التحضير عندما يكون جذر اللوتس جافاً

- ضع مقدار عشرة غرامات من جذر اللوتس الجاف في كوب واحد من الماء واتركه منقوعاً لعدة دقائق حتى يصبح طرياً، ثم افرمه فرماً ناعماً، ومن ثم، أهرسه في زبدية السوريباشي.

- أعدد جذر اللوتس المفروم إلى الماء الذي كان منقوعاً فيه. ثم أضف رشه ملح بحري صغيرة أو قطرات من صلصة الصويا / الشويو.
- ضعه على النار حتى يغلي، ثم اتركه على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة.
- صف السائل واشربه وهو ساخن، يمكنك إضافة قطرات من عصير الزنجبيل المبشور عند التحضير، إذا كانت حالتك الصحية تسمح بذلك.
- يمكنك استعمال اللب المتبقي في أطباق طعام أخرى.

طريقة التحضير إذا كان جذر اللوتس مسحوقاً

- ضع ملعقة صغيرة واحدة من مسحوق جذر اللوتس لكل شخص ولكل كوب. ثم أضف كوب ماء بارد لكل ملعقة صغيرة من المسحوق وحركه حتى يذوب.
- أضف رشة صغيرة من الملح البحري أو قطرات قليلة من صلصة الشويو / الصويا. ويمكنك أن تضيف أيضاً قطرات من عصير الزنجبيل المبشور، إذا سمحت صحتك بذلك.
- سخن المزيج على نار هادئة بدون الوصول إلى درجة الغليان، اطفئ النار عندما يبدأ السائل في الاقتراب من الغليان. واشربه وهو ساخن.

شاي جذر اللوتس مع الشيتاكي

يساعد هذا الشاي في تحليل الدهون الحيوانية الثقيلة والبلغم.

طريقة التحضير والإستعمال

- انقع قطعة مشروم شيتاكي جاف يتراوح قطرها ما بين ٢٥ر١سم و ٥٠ر٢سم، ثم افرمها أو قطعها على شكل شرائح رقيقة عندما تصبح طرية.
- اتبع نفس الخطوات المذكورة في الوصفة السابقة باستخدام جذر اللوتس الطازج أو الجاف.
- أضف كوبين من الماء (يمكنك إضافة الماء الذي نقع به المشروم).
- ضع المزيج على النار حتى الغليان، ثم خفف الشعلة، واتركه يغلي برفق لمدة ٧ - ١٠ دقائق. أضف رشّة ملح بحري أو قطرات من صلصة الصويا/ الشويو عند الانتهاء، واشربه وهو ساخن.

ملاحظة :

- الدونكو شيتاكي هو أفضل انواع مشروم الشيتاكي .

لزقة " لبخة " الميزو

يتصف فول الصويا بخاصية التبريد إذا وضع على الجسم، بعد نقه في الماء، ومن ثم، سحقه ووضع على المنطقة المصابة حيث يمكنه تلطيف سخونة. وتستخدم الميزو - وهي معجونة فول الصويا المخمرة يومياً في طبخ أغذية نظام الحمية " الماكروبيوتيك " مثل الشوربة والتبيل والتبهير - كذلك لها استخدامات طبية كثيرة، وتحتوي اللزقة على الميزو غير المطبوخ وهي توضع مباشرة على الجسم.

هي مفيدة في معالجة حالات الحروق بما في ذلك تلك الناجمة عن الإشعاع وهي فعالة أيضاً في معالجة الجروح حيث توقف النزيف، ولكن يجب ألا تستخدم في الجروح العميقة. وتحتوي الميزو على إنزيمات تعمل على تحييد " إبطال مفعول " البكتيريا، وتساعد في منع الإلتهاب. كما يمكن استخدام الميزو عند حدوث جروح أثناء تقطيع الخضروات حيث توضع كمية قليلة على جرح الأصبع أو اليد. ويمكن للزقة الميزو أن تسحب عقصة النحل عند لسع الإنسان، وتساعد في تلطيف الأمراض الجلدية المسببة للحكة، وتخفف كل أنواع التورم أو الإنتفاخ، وهي من العناصر الأساسية في صيدلية الأسعافات الأولية المنزلية، وبالإمكان استعمال الميزو المصنوعة من الشعير أو الرز لهذا الغرض. ولا بأس إذا تم تعقيم الميزو، ففعاليتها لن تخف.

طريقة التحضير والإستعمال

- ضع لزقة الميزو فوق المنطقة المصابة، على أن تتراوح سماكتها من حوالي نصف سنتيمتر إلى سنتيمتر واحد.
- لف المكان بقطعه شاش كافية لتغطية الميزو.

ملاحظة :

- عند وضع لزقة الميزو مباشرة على الجلد، لا تضغطها بشدة، حيث يمكن أن يتسبب ذلك في حدوث ندباً وأثراً على الجلد.

الموكسا

الموكسابسشن أو (الموكسا) هي طريقة علاج تقليدية معروفة في الشرق الأقصى، وتقوم على استخدام الحرارة بالقرب من المسارات والنقاط لتنشيط وإمداد مناطق وأعضاء وأنظمة ووظائف معينة في الجسم بالطاقة. ويمكن استخدام الموكسا لتقوية أعضاء الجسم العامة، على سبيل المثال نقطة مسار المعدة رقم ١٦ الموجودة على الساق، والتي تؤدي إلى الصحة وطول العمر. وتساعد في تخفيف آلام بعض الأعراض المرضية مثل الإمساك ومشكلات الوجه.

ونذكر أيضاً، النقطة رقم ٤ على اليد والتي تمثل الأمعاء الغليظة، وتهدف إلى معالجة الحالات المزمنة مثل تصلب الأنسجة المضاعف أو بعض النقاط على امتداد العمود الفقري. كما استخدمت الموكسا لعلاج الحالات الحادة مثل التسمم الغذائي أو لمساعدة من يحتضر على استعادة قوته وطاقته أو وعيه. وتستخدم عشبة " المج " المجففة تقليدياً بدلاً منها ، وتتوفر أعواد الموكسا أو أكواز الموكسا الصغيرة في عيادات الوخز بالإبر الصينية ، وفي الأسواق الشرقية، أو في بعض الأحيان، في مخازن بيع الأغذية الطبيعية .

طريقة التحضير والإستعمال:

- أشعل عود الموكسا، واقترّب به تدريجياً نحو النقطة المقصودة، وحركه بلطف على شكل لولبي كحركة عقارب الساعة.
- ثبت العود على النقطة نفسها بدون أن تلمس الجلد ولعدة ثوان حتى يشعر الشخص بحرارة قوية.
- ابعد العود عن النقطة، وبعد عدة ثوان، كرر ما فعلته وبنفس الأسلوب، واكتفِ بخمس مرات في معظم التطبيقات، إلا أنه في الحالات الطارئة، قد يحتاج الأمر إلى وقت أطول.

ملاحظة :

تختلف مواضع النقاط من شخص لآخر. وعليه، فإنك لا تستطيع أن تتبع بشكل آلي ما تراه في الكتب من رسوم بيانية للوخز بالإبر، ولابد من الفهم العميق للفلسفة والطب المعروفين في الشرق الأقصى، بما في ذلك نظام مسارات الطاقة قبل استخدام هذه الطريقة. عموماً، لا تستعمل الموكسا في الحالات أو الأعراض الذكورية (اليانغ) والتي تتميز بفرط الطاقة.

طريقة تحضير مختلفة :

في حالة عدم توفر عود الموكسا، يمكن استخدام سيجارة عادية.

شاي مو

تم تطوير هذا الشاي من قبل جورج أوشاوا. فقد قام بتعديل علاج عشبي تقليدي يدعى شوجو - تو " الشراب الساخن " الذي اكتشف منذ ما يزيد عن ٣٠٠-٤٠٠ سنة. وكان يستعمل لتقوية الأعضاء التوالدية "التناسلية" عند المرأة، وكان شائع الإستعمال. وجاء جورج أوشاوا ليجري عليه تغييراً طفيفاً. وهذا الشاي مفيد لكل إنسان.

" مو " تعني " لا شئ " واشتقت من عبارة " موتساكوييتشا". وتشير "موتشا" إلى نظريات الإرتباك والإعتلال والتشوش، بينما "كو" تعني رقم ٩. فأخذ جورج الاسم شاي مو ذي التسعة أعشاب، واستخدم تسعة مكونات بما فيها الجنسغ.

ونحن لا نستعمل الجنسغ عادة في طرق التغذية المبنية على نظام الحمية " الماكروبيوتك "، لأنه شديد الذكورية "اليانغ" ويعطي نتائج قابضة. ويصبح التنفس صعباً، وتتنخفض حرارة الجسم، وعلى أي حال، بخلطه مع أعشاب أكثر أنثوية " ين "، يمكن تحييده أو إبطال المفعول. ومع ذلك، يبقى في "شاي مو" القليل من الذكورية، ومن الأفضل عدم طبخه أو إعادة تسخينه لفترة طويلة لأن ذلك يتسبب في نتائج قوية. وبالإضافة إلى هذا الشاي ذي التسعة أعشاب، هناك شاي آخر يحتوي على ١٦ نوعاً من الأعشاب، وحتى هذا النوع فيه إلى حد ما ذكورية أكثر.

ويساعد "شاي مو" في تخفيف التورم والالتهابات والضعف الجنسي، وكذلك في السعال " الكحة " المصحوب بالبلغم وفي اضطرابات الجهاز التنفسي والأمعاء المنتفخة. كما يساعد في تخفيف الإرهاق والوزن. ويمكن تناول هذا الشاي عدة مرات أسبوعياً ولمدة ثلاثة أو أربعة أسابيع.

- بالنسبة الى الأصحاء، يوضع كيس من هذا الشاي في ثلاثة أكواب من الماء، ويغلى لمدة ١٠ دقائق.
- أما بالنسبة إلى الذين لديهم حالات ذات طابع انثوي " ين " مثل المعدة الضعيفة، والسعال " الكحة" والتقلصات الناجمة عن الدورة الشهرية، أو الدورة الشهرية غير المنتظمة، نغلي ثلاثة أكواب من الماء لمدة خمس دقائق، ثم نترك هذا الشراب يغلي برفق على نار هادئة لمدة ٢٥ دقيقة أو حتى يتبخر نصف الماء.

لزقة " لبخة " الخردل

تذيب هذه اللزقة الإحتقان وتنشط الدورة الدموية، خاصة في الرئتين ويمكن أن تساعد في تخفيف تراكم البلغم والسعال " الكحة "، وهي مفيدة في حالات الشد العضلي. وهي علاج معروف في الشرق الأقصى، وسبق وأن عولجت بها وأنا طفل.

طريقة التحضير والاستعمال:

- سخن منشفتين أثناء تحضيرك اللزقة.
- اسحق كمية من بذور الخردل تكفي للحصول على حفنة من مسحوق الخردل. ويمكنك أن تستعمل مسحوق الخردل الجاهز أو إذا لم يكن متوفراً، استعمل الخردل المعجون المعبأ في قوارير.
- ضع بعض الماء على النار حتى يغلي، ومن ثم، اصف ما يكفي منه إلى الخردل لصنع معجونة خردل، على أن تكون طرية، وتماسكها خفيف مثل الخردل المعبأ في القوارير.
- ابسط المعجونة على نصف منشفة ورقية ذات ثلاثة طبقات أو طبقة واحدة من الورق الشمعي. (يجب أن تكون مساحة المنشفة الورقية أو الشمعية كبيرة وكافية لتغطية الصدر إذا كان استعمالها لعلاج الرئتين أو المنطقة العلوية من الظهر)، ثم اطو المنشفة من الطرفين بحيث تصبح المعجونة مغطاة من الجهتين.
- افرد منشفة على المنطقة المصابة، ثم ضع المعجونة الملفوفة بالمنشفة الورقية أو الورق الشمعي فوق المنشفة الموضوعة على المنطقة المصابة، ثم غطها بالمنشفة الثانية الدافئة.
- اترك اللزقة حتى تصبح الحرارة عالية وغير مريحة، ويتحقق ذلك عادة خلال ١٠-١٥ دقيقة.

ملاحظة :

- يصبح الجلد أحمرأً، وهذا أمر طبيعي، ويستمر المفعول مادام الجلد أحمرأً.
- لا تضع الخردل مباشرة على الجلد لأن ذلك يؤدي إلى حرقه.
- عند إستعمالك هذه اللزقة لعلاج الأطفال، اخلط كمية الخردل بما يعادلها من الدقيق.
- إذا حصل تسرب غير مقصود من الخردل ونتج عن ذلك حرق الجلد، ضع كمية من زيت الزيتون أو أي زيت نباتي خفيف آخر على المنطقة المصابة.
- يمكنك وضع اللزقة على الصدر أو الظهر أو الأثنين معاً في حال معالجة الرئتين.
- في الحالات الحادة، يمكنك وضع اللزقة من مرتين إلى ثلاث مرات يومياً، ولكن يستحسن تجنب الاستعمال الزائد عن الحد لأن ذلك قد يحرق الجلد .

لزقة " لبخة " الشعير الرمادي

هو يعرف أيضاً باسم "هاتو موجي" أو دموع العمل، وهو من الأعشاب، لا من الحبوب. ونستعمله في نظام الحمية "الماكروبيوتيك" كعنصر إضافي، في بعض الأحيان، أو كبديل للشعير العادي (لا تخلط بين هذا الشعير والشعير المحبب أو الشعير المغلف، فهذا الشعير له نقطة أو بقعة سوداء في نهاية أحد الطرفين)، وقد استعمل هذا الشعير تقليدياً في التطبيب في بلدان الشرق الأقصى لتزويد البروتينات والدهنيات الحيوانية ولتجميل البشرة. ولزقة هذا الشعير مفيدة للتوفيق بين طاقة الجسم وسحب وتليين البروتينات أو الدهنيات الزائدة. وهي مفيدة، خصوصاً في إزالة الشامات (الخال) والتآليل والحبوب من البشرة.

طريقة التحضير والإستعمال:

- اطبخ الشعير حتى يصبح لزجاً وخفيف الكثافة، بعد أن تكون قد وضعت عليه ماء بنسبة جزء واحد منه إلى ثلاثة أجزاء، واتركه حتى يبرد وتصبح حرارته مثل حرارة الغرفة.
- إسحق أو اهرس الشعير المطبوخ في زبدية السوريباشي الصلصالية حتى يصبح على شكل معجونة.
- أضف زنجبيل مبشور بنسبة ٥% وقليل من الدقيق الأبيض، ثم اخلط هذه المكونات بشكل جيد.
- أبسط (افرد) الخلطة بسماكة ٢٥ راسم إلى ٢٥ راسم على قطعة قماش قطني.
- ضع الخلطة مباشرة على المنطقة المصابة، وثبتها في مكانها بواسطة ضمادة أو اربطها بخيط من القطن.

طريقة تحضير مختلفة

أضف من ثلث إلى ثلثي كوب من الملفوف الأخضر الطازج المفروم والمهروس إلى الخلطة المذكورة أعلاه. ويمكن استعمال أية خضروات ورقية بدل الملفوف .

لزقة " لبخة " البطاطس والملفوف

يمكن استعمال هذه اللزقة عندما لا تتوفر بطاطس التارو (وهي بطاطس قشرتها سميكة ومغطاة بالزغب)، أو عندما يوصى باستعمال البطاطس العادية. ولها مفعول التليين وسحب السوائل بالنسبة الى الأورام السرطانية.

طريقة التحضير والإستعمال :

- ابشر البطاطس (البطاطس الخضراء هي الأفضل)
- إذا كانت البطاطس تحتوي على الكثير من المياه، ضعها على قطعة شاش من طبقتين واعصرها لإخراج الماء الزائد قبل خلطها بالمكونات الأخرى.
- اهرس كمية مساوية للبطاطس من الخضروات الورقية المفرومة فرماً ناعماً في زبدية سوريباشي (اللفت والملفوف والجرجير).
- أضف ما مقداره ١٠% من الزنجبيل المبشور إلى المزيج، واخلط المكونات جيداً.
- إذا كانت المعجونة لازالت طرية كثيرة لوجود ماء زائدا فيها، أضف بعض الدقيق الأبيض لجعلها أكثر كثافة وأشبه بالوحدل أو الأسمنت الرطب.
- ابسط (افرد) الخلطة مباشرة على المنطقة المصابة. واترك اللزقة لمدة تقارب الأربع ساعات.

الرانشو (البيض الطازج وصلصة الصويا / الشويو)

إننا لا نأكل عادة البيض حسب الطريقة المعتمدة في نظام الحمية "الماكروبيوتيك"، وعلى أي حال، يمكن أن يكون البيض مفيداً في حالات علاجية معينة. الرانشو (وهو مزيج من البيض الطازج والشويو أي صلصة الصويا الطبيعية) ينشط القلب بسرعة ويقويه. والغرض من البيض هو مساعدة الجسم على امتصاص اكبر كمية من الشويو وبالسريعة المطلوبة. وفي المنافسات الرياضية في الشرق، اعتادت الأمهات إعطاء أولادهن الرانشو لجعل قلوبهم قوية إلا أن الناس في تلك الأيام ما كانوا يتناولون الكثير من الأغذية الحيوانية، لذلك كانوا قادرين على تناول هذا المزيج. هو مفيد بالنسبة الى النباتيين، أما بالنسبة الى الذين يأكلون أغذية حيوانية، فله مفعول قوي جداً، ومن الأفضل عدم إعطائه لهم.

وقد استعمل الرانشو لتنشيط القلب، خاصة في حال فشل القلب الناجم عن عوامل أكثر انثوية "ين" مثل السكر والحلويات والمرطبات والكحول وغيرها من الأغذية المفرطة في قابليتها للتمدد. وبالنسبة الى فشل القلب الناجم عن عوامل ذكورية "يانغ" كالذي يتسبب به الاستهلاك المفرط للحوم والبيض وللدواجن وللأجبان أو للملح الكثير، فإن للرانشو مفعول معاكس، ويجعل الحالة أسوأ.

ولمعرفة ما إذا كانت الجلطة أو السكتة القلبية قد نجمت عن العوامل الأنثوية (الين) أو الذكورية (اليانغ)، انظر إلى يدي الشخص بعد الجلطة. فإذا كانتا مفتوحين، فإن السبب هو "الين"، عندها، يمكن إعطاؤه الرانشو.

أما إذا كانتا مغلقتين، فإن السبب هو " اليانغ "، ويجب عدم إعطاء الرانشو. وبدلاً عن ذلك، يعطى الشخص " اليانغ " عصير تفاح أو أي شيء أكثر أنثوية . وإذا كنت لا تستطيع تحديد ما إذا كانت " أنثوية " أو ذكورية "، ضع بيضاً طازجاً في شوربة الميزو مع الكثير من الكرات والملفوف الصيني والبصل وقليل من الزنجبيل، فهذا سيجعل القلب ينبض بنشاط ويحسن الدورة الدموية.

طريقة التحضير والاستعمال :

- افقس بيضة واخفق الصفار مع البياض. استعمل إذا أمكن بيضاً عضوياً ملقحاً.
- أضف ملعقة طعام واحدة من الشويو (صلصة الصويا الطبيعية) إلى البيض.
- اخفق المزيج خففاً جيداً جداً واستمر في الخفق لعدة دقائق.
- أعط المريض مرة واحدة، وبعد ذلك، إذا دعت الضرورة، يعطى ثانية بعد نصف يوم أو يوم، ولكن ليس أكثر من مرتين معاً.

طريقة تحضير مختلفة

- للاستعمال العادي والمعتدل، اخفق البيض والشويو كما ذكر سابقاً. أما للاستعمال الأقوى، فاخفق صفار البيض فقط مع الشويو.
- الطريقة التقليدية للكيل كانت بأخذ نصف قشرة البيضة، ووضع شويو فيها حتى النصف.

ملاحظات :

- الرانشو مفيد للحالات ذات الطابع الأنثوي - مثل أن يكون الإنسان قريباً من الموت وذلك لجعل القلب يستمر في النبض. وفي هذه الحالة، يعطى المريض ملعقة صغيرة تتبعها ملعقة أخرى، وتكرر العملية مرتين أو ثلاث مرات يومياً، إذا دعت الحاجة. ولكن، كن حذراً جداً، ففي حالات أخرى مثل جرعة زائدة من المخدر والتي تتجم عن " الين " المفرط، فإن إعطاء الرانشو قد يعطي مفعولاً معاكساً، ويوقف نبض القلب. وفي هذه الحالة، يجب أن يتم تبديد " الين " عن طريق إعطاء شربة موز قوية ومعها زنجبيل، وهذا أسلم بكثير. ولكي تكون العملية مثالية، يجب اعطاء الرانشو تحت إشراف معلم خبير في نظام الحماية الماكروبيوتيك.

- كإسعاف أولي، وللضرورة الملحة في حالة الجلطة القلبية أو السكتة، اضغط أو عض الأصبع الصغير أو عرضه لحرارة عود " الموكسا " لتنشيط القلب وإعادة النبض إليه. إن مسار القلب ينتهي تماماً تحت الظفر على الجانب الداخلي من الأصابع الصغيرة. وسيساعد التحفيز هنا على إعادة الشخص إلى وعيه، أو يمكن الضغط بقوة على أطراف الأصابع الصغيرة بواسطة أبرة أو عود خشبي من تلك التي يستعملها الصينيون في الأكل أو بواسطة ضغط الإصبع، كما يمكن الضغط على نقطة القلب الموجودة على الجانب الداخلي الأدنى للمعصم لتنشيط مسار القلب خاصة على الجانب الأيسر. تنفس بقوة أثناء الضغط. وكرر العملية عدة مرات ولدقائق عديدة أو حتى يبدأ الشخص بالإستقرار.

لزقة "لبخة" نخالة الرز

بشكل عام، يؤدي استعمال الصابون والكريمات والمستحضرات التي تستخدم طبياً وتجميلاً كغسول للجلد، والتي يتم تداولها تجارياً إلى انسداد المسارات والتقوب وغدد العرق وإلى إعاقة تدفق الطاقة الكهرومغناطيسية الطبيعية المعروفة باسم "كي". وينجذب الأشخاص الذين يتناولون مشتقات الألبان بشكل خاص إلى هذه المنتجات. ويظهر الجلد الجاف بسبب وجود طبقة من الزيت والدهن تسد مسامات الجلد، ولا يظهر بسبب نقص الزيت.

وتعتبر نخالة الرز فعالة جداً في هذه الحالة، وهي مفيدة لكل أمراض الجلد بما في ذلك الحساسية والحبوب واللباب السام والطفح الجلدي والالتهابات الجلدية، وتلون الجلد باللون الأحمر أو المائل إلى الأرجواني. كما أن هذه النخالة مفيدة لمعالجة مرض الكانديدا واخلع الخميرة والالتهابات وتليين العظام المكسورة. ويمكن وضعها أيضاً على أصابع القدم في حال الإصابات الناجمة عن الصقيع.

وقد استعملت نخالة الرز (المعروفة باسم نوكا في الشرق الأقصى) من قبل الأجيال المتعاقبة منذ آلاف السنين. وكان الرز يحفظ تقليدياً بقشره إلى أن يحين وقت أكله، وبعد ذلك، يحتفظ بالقشرة (النخالة) لأغراض صنع المخللات وصناعة الصابون. فهي تجعل الجلد نظيفاً جداً ولامعاً، ولها مفعول علاجي قوي.

طريقة التحضير والإستعمال:

- أضف إلى حفنة من نخالة الرز مقدار من الدقيق يعادل نصف كمية النخالة واخلطهما.
- استعمل دقيق الرز إذا توفر لك ذلك، وإلا يمكنك إستعمال دقيق القمح أو الدقيق الأبيض.
- أضف ماء بارداً حسب الحاجة لعمل معجونة لزجة.
- ضع الخلطة على قطعة شاش، غطسها بماء حار، ومن ثم ضعها على الجلد، وكلما أصبحت اللزقة دافئة، ضع واحدة جديدة حارة.

ملاحظة:

يمكن وضع ماء نخالة الرز حول المهبل، ولكن يجب عدم استعماله كغسول داخلي بواسطة المنضخة، " الحفنة "، لأن نسيج النخالة قد يتسبب في تهيج وإلتهاب المنطقة، ويمكن إضافة النخالة إلى ماء الإستحمام.

طريقة تحضير مختلفة:

استعمل نخالة القمح أو الشوفان إذا لم تتوفر نخالة الرز.

كمادة - صرة الملح

ان الغرض منها تسخين وتلطيف التوتر " الشد " في مناطق مختلفة من الجسم بما في ذلك العضلات المشدودة ومنطقة البطن في حالة الإسهال وتقلصات الدورة الشهرية عند المرأة وتقلصات الأمعاء والمعدة.

طريقة التحضير والإستعمال

- حمص ثلاثة أرباع كيلو غرام من أي نوع من أنواع الملح البحري في مقلاة من الستانلس ستيل حتى يصبح الملح حاراً جداً.
- ضع الملح الحار في منشفة قطنية سميكة واربطها بإحكام بواسطة خيط على شكل صرة.
- ضع الكمادة " الصرة " على المنطقة المصابة.
- إستبدل الصرة أو أعد تسخين الملح عندما يبدأ في البرودة.
- احتفظ بالملح لاستعماله مرة أخرى. وارمه في آخر الأمر، عندما يصبح لونه رمادياً، ولم يعد يحتفظ بالحرارة.

ملاحظة:

- يمكن استعمال الرمل إذا لم يتوفر وجود الملح.

منضحة " حقنة " خضر البحر

يساعد هذا العلاج في إزالة البلغم والدهن الراكد الناجم خاصة عن تناول مشتقات الألبان والسكر والشوكولاته. ويوصى بهذا العلاج، بشكل خاص، للمرأة متوسطة العمر أو المسنة أو لكل من استهلكت كمية كبيرة من مشتقات الألبان، على أن تستعملها يومياً ولمدة عشرة أيام.

طريقة التحضير والإستعمال

- أضف قطعة من الكومبو طولها ٢ سم و حبة اومبوشي واحدة أو اثنتين إلى ربع جالون ماء بارد.
- ضع هذا الماء على النار حتى يصل إلى درجة الغليان، ثم غطه وأخفض الشعلة.
- اتركه يغلي برفق لمدة عشرين دقيقة، ومن ثم صفه.
- انتظر حتى يبرد، وتصبح حرارته مثل حرارة الجسم قبل مباشرة النضح.

زيت السمسم - الزنجبيل

استعملت بذور السمسم في بلدان الشرق الأقصى كعلاج لتطويل العمر. وبإضافة قليل من زيت الزنجبيل إلى السمسم ، يمكن أن نزيد فعاليته. إن هذا العلاج مفيد لإلتهاب المفاصل والروماتيزم أو أي ألم في المفاصل، كما أنه يساهم في تنشيط الدورة الدموية وفي معالجة القشرة وتساقط الشعر. ويمكن وضعه في الأذن أو العين (انظر الملاحظة المدونة أدناه). يستعمل زيت السمسم المحمص الغامق إذا توفر. وإلا فإن السمسم الفاتح لا بأس به .

طريقة التحضير والاستعمال:

- ابشر جذر زنجبيل طازج، واعصر المبشور لتحصل على ملعقة صغيرة من العصير.
- إخلط عصير الزنجبيل مع نفس الكمية من زيت السمسم.
- حرك المزيج جيداً قبل استعماله، وضعه على المنطقة المصابة لفترة ٥-١٠ دقائق.

ملاحظة :

إذا ظهر إحساس بالحرق، خفف كمية الزنجبيل قبل وضعه في العين. سخن الزيت أولاً ، ويترك حتى يبرد، ومن ثم يصفى في قطعة قماش نظيفة.

شاي بذور السمسم

يفيد هذا العلاج في تخفيف عسر الهضم وإزالة الإمساك، وهو مفيد لنمو الشعر وتغميق لونه، ولتلطيف العين المتهيجة، وهو يزيد من در حليب الأم ويعالج عدم انتظام الدورة الشهرية، ويفضل استعمال بذور السمسم السوداء إذا توفرت، وإلا يمكن استعمال البذور البيضاء (البنية أو السمراء المائلة إلى الصفرة).

طريقة التحضير والإستعمال:

- إسحق ملعقتي طعام من بذور السمسم، وأضف إليهما كوب ماء مغلي، واتركهما على النار لمدة ١٥ دقيقة، اشرب السائل وتناول البذور.

طريقة تحضير أخرى:

- يمكن إضافة مذاق حلو مثل منقوع الشعير إذا رغبت. وهذا مفيد بشكل خاص في تحفيز نمو الشعر .تناوله يومياً لمدة أسبوعين أو ثلاثة أسابيع.

شاي مشروم الشيتاكي

استعمل هذا الشاي تقليدياً لتخفيف الحرارة وللمساعدة في تذويب الدهون الحبيبي، ولتلطيف حالة الإنقباض أو التوتر. ويفضل مشروم الشيتاكي الجاف عن الطازج كل ما كان ذلك ممكناً.

طريقة التحضير والإستعمال:

- انقع واحدة من مشروم الشيتاكي في كوب ماء لمدة ٢٠-٣٠ دقيقة.
- افرم المشروم فرماً ناعماً عندما يصبح طرياً.
- ضع المزيج على النار حتى الغليان، ثم أخفض الشعلة واتركه يغلي برفق لمدة ١٠-١٥ دقيقة.
- أضف رشّة صغيرة من الملح البحري أو قطرات قليلة من صلصة الصويا / الشويو عند الإنتهاء. واشربه وهو ساخن.

ملاحظة:

- عندما تعطي هذا الشاي للأطفال الذين لم يتجاوزوا عمر السنة الواحدة، لا تضيف أي تنبيل عليه.

شاي بانشا صلصة الصويا / الشويو

يفيد هذا الشراب في تقوية الدم عند وجود حالة إفراط حمضي، وفي تخفيف الإرهاق والصداع الناجمين عن الإستهلاك الزائد للسكريات أو عصير الفواكه، وفي تحفيز دورة دموية جديدة.

طريقة التحضير والإستعمال:

- ضع لغاية ملعقة صغيرة واحدة من صلصة الصويا / الشويو في كوب واسكب عليها شاي البانشا (كوكيشا).
- حرك المزيج جيداً، واشربه وهو ساخن.

ملاحظة:

- إحرص على أن تسكب الشاي الحار فوق الشويو في الكوب، وليس العكس، أي إضافة الشويو إلى الشاي.

شراب الخضروات الحلوة

منذ عدة سنوات، قمت بتطوير هذا الشراب لمساعدة الجسم في التخلص من الترسبات الناتجة عن استهلاك الدجاج والبيض والجبن، والذي يقود إلى نقص السكر المزمّن في الدم، ويعاني من هذه الحالة حوالي ٧٠-٨٠% من افراد المجتمع الحديث.

وهذا الشراب مفيد لتخفيض الشد او التوتر الناجم عن تناول غذاء حيواني ثقيل، ولإسترخاء الجسم والعضلات. وهو مفيد في شكل خاص في تليين البنكرياس ويساعد في استقرار مستويات سكر الدم. ويمكن أخذ كوب صغير يومياً أو كل يومين مرة، خاصة وقت الظهر أو العصر، فهو يشبع الرغبة في تناول مذاق حلو، ويساعد في تخفيف الرغبة الملحة للسكري البسيطة او الحلويات القوية الأخرى.

طريقة التحضير والإستعمال:

- إستعمل كميات متساوية من أربع خضروات حلوة، وافرهما فرماً ناعماً (بصل وجزر وملفوف وقرع شتوي حلو).
- ضع أربعة أضعاف الكمية من الماء على النار لتغلي، وأضف إليها الخضروات المفرومة ودع المزيج يغلي لمدة ٢-٣ دقائق، ثم أخفض الشعلة، واترك المزيج يغلي برفق لمدة عشرين دقيقة بدون تغطية الوعاء.
- صف المزيج من المرق (يمكن إستعمال الخضروات بعد ذلك في الشوربا والطهي).
- اشرب المرق إما ساخناً، أو عندما تصبح حرارته معادلة لحرارة الغرفة.

ملاحظات:

- لا يستعمل التتبيل في هذه الوصفة.
- يمكن الإحتفاظ بمرقة الخضروات الحلوة في الثلاجة لغاية يومين، ولكن يجب تسخينها ثانية أو تركها حتى تصل حرارتها إلى حرارة الغرفة قبل أن تشربها.

طريقة مختلفة في التحضير:

- إستعمل الفجل وجذر اللوتس بدلاً من الجزر والقرع، وأكمل التحضير حسب الوصفة المذكورة أعلاه.

لزقة " لبخه " بطاطس التارو

التارو هو "القلقاس"، جذر صغير ومغطى بما يشبه الشعر، من عائلة البطاطا، وموطنه جزيرة هاواي ومنطقة الكاريبي وجنوب شرق آسيا وغيرها من المناطق الإستوائية وشبه الإستوائية. وتستعمل هذه البطاطس في الطبخ إلى جانب التطبيق في تلك المناطق. وقد استعملت لزقة بطاطس التارو تقليدياً لسحب الدم والصدید والكربون والبروتين والدهن الزائد من الحبوب والأورام. واستعمل الدكتور ساغن اشيزوكا، الذي يعتبر عراب نظام الحمية الغذائية الحديثة "الماكروبيوتيك" في اليابان، هذا العلاج للأورام الناجمة عن البيض والسّمك والمنتجات الحيوانية الأخرى، وأخذ جورج أوشاوا هذه المهنة عنه. إن هذه اللزقة مفيدة بالنسبة إلى الحالات القوية التي تتسم بالطابع الذكوري مثل أورام القولون والبنكرياس والكبد، أما بالنسبة إلى الحالات التي تتسم بالطابع الأنثوي مثل سرطان الثدي، فقد يتسبب استعمال هذه اللزقة في انتشار الورم. قبل وضع لزقة بطاطس التارو، يمكنك أن تضع كمادة الزنجبيل لوقت قصير من ٣-٥ دقائق لتسخين الجلد وزيادة فعالية اللزقة.

وإذا ما أعطتك اللزقة إحساساً بالبرودة الشديدة، يمكنك وضع صرة الملح فوقها. أما إذا أعطتك إحساساً بالحك، فيمكنك أن تمسح الجلد بزيت السمسم قبل وضعها مرة ثانية.

طريقة التحضير والإستعمال:

- قشر بطاطس التارو وابشرها
- أضف ٥% من الكمية من الزنجبيل المبشور واخلطهما. (وإذا ما تسببت المعجونة بكثير من الحك، يمكنك عندها الاستغناء عن الزنجبيل).

- إذا كانت المعجونة (الخلطة) رطبة وطرية جداً، أضف القليل من الدقيق الأبيض لكي يكون تماسك الخلطة أفضل. وعلى أي حال، يجب ان تبقى الخلطة رطبة ولها تماسك الوحل أو الأسمنت الرطب.
- أبسط (افرد) الخلطة على قطعة قماش قطني بسماكة ٢٥ راسم.
- ضع الخلطة مباشرة على المنطقة المصابة. واترك اللزقة حوالي أربع ساعات.
- إذا كانت اللزقة قد جفت وصار نزعها صعباً ومؤلماً، فضع عليها ما يكفي من الماء الدافئ لترطيبها.

ملاحظة:

بالنسبة الى السرطان والأمراض الخطيرة الأخرى، يوصى بان تراجع معلم مؤهل في نظام الحماية الغذائية" الماكروبيوتيك" في ما يتعلق باستعمال اللزقة، ولايوصى باستعمالها في حالة الورم الخبيث في الثدي أو العمود الفقري أو الأعضاء التناسلية وغيرها من مناطق الجسم.

لزقة " لبخة " التوفو

تساعد لزقة التوفو في تلطيف الإلتهاب والتورم والحمى والحرق وآلام الأسنان والكدمات. والتوفو بارد، وذلك لأنه يقوم بعمل العامل الذكوري " اليانغ " أو الإنقباض، ويؤدي إلى تحييد " إبطال مفعول " الحرارة والإلتهاب. وهو أكثر فعالية من الثلج، وقد استعمل هذا العلاج بنجاح في بعض حالات الشلل، مثل السكتة الدماغية أو الإرتجاج المخي، كما في حوادث الدراجات النارية، وعندما يفقد الشخص وعيه. وفي مثل هذه الحالة، وقبل الذهاب إلى المستشفى لتلقي العناية الطبية، ضع على الفور توفو بارد ومسحوق على الجزء المصاب في الرأس، وواصل تحضير لزقة التوفو ووضعها على مكان الإصابة، حيث أنها ستساعد في اصلاح الضرر وشفائه بسرعة.ضعها بأسرع وقت ممكن، فمرور أربع ساعات دون استعمالها يعني أن العلاج قد فات أوانه.

طريقة التحضير والإستعمال:

- اعصر قطعة التوفو حتى يخرج السائل منها، ثم اهرسها في زبدية السوريباشي، واخلطها جيداً لسحق كل الكتل.
- أضف من ١٠-٢٠ % دقيقاً أبيضاً و ٥% زنجبيل مبشور. واخلطهما جيداً. (من الأفضل أن تقشر الزنجبيل قبل بشره عند تحضير اللزقات الباردة لأنه قد يهيج الجلد).
- ضع الخلطة (يجب أن تكون رطبة) مباشرة على الجلد وغطها بمنشفة، ويمكن تثبيتها في مكانها إذا أردت، بواسطة لفاف أو يمكن ربطها بخيط من القطن.
- إستبدل اللزقة كل ساعتين او ثلاث ساعات أو عندما تصبح حارة.

طريقة تحضير مختلفة:

- يمكن خلط لزقة التفوف مع خضروات ورقية مفرومة ومهروسة (كما في لزقة الكلوروفيل)، خاصة في حالات النزف.
- .. يمكن استعمال لزقة التفوف والحبوب كبديل، خاصة إذا بدت لزقة التفوف باردة جداً. وتحضر هذه اللزقة بخلط ٥٠% من الحب الكامل المطبوخ (رز أو شعير) بعد أن يبرد، وتصبح حرارته معادلة لحرارة الغرفة مع ٥٠% من التفوف المعصور والمهروس.

بانشا أومي - شو

يستعمل الأوميبوشي (الخوخ البري المالح) بشكل واسع في الطبخ حسب نظام الحمية الغذائية " الماكروبيوتك " ، وكذلك في التطبيب المنزلي. و حبة الاوميبوشي ناضجة بصورة خاصة، وتحتوي على توازن الطاقة التي تحيّد " تبطل مفعول " الإفراط في العوامل الأنثوية والعوامل الذكورية. ويفيد هذا الشراب في تقوية الدم وفي تنظيم عملية الهضم والدورة الدموية. ويخفف الشعور بالإرهاق والضعف ويساعد في الحصول على الإرتياح بعد الإفراط في تناول السكريات البسيطة والفواكه وعصير الفواكه والمرطبات والأغذية التي تسبب الحموضة.

طريقة التحضير والإستعمال:

- ضع نصف حبة أو حبة كاملة من الأوميبوشي في كوب شاي مع نصف ملعقة صغيرة أو ملعقة صغيرة كاملة من صلصة الصويا / الشويو .
- اسكب شاي ساق أو غصن البانشا الحار، وحرك المزيج جيداً. ثم اشربه ساخناً وتناول الاوميبوشي.

ملاحظة:

- تخزن حبوب الأوميبوشي الأقوى والأكثر فعالية والخاصة بالإستعمال العلاجي لمدة خمس سنوات. وتتوفر حالياً بكميات محدودة في مخزن مؤسسة كوشي في مدينة بيكيت .

شراب كوزو الاومي - شو

يفيد هذا الشراب في تقوية وتنشيط عملية الهضم وحفظ الطاقة.

طريقة التحضير والإستعمال:

- ذوب ملعقة صغيرة مملوءة بالكوزو في ملعقتين أو ثلاث ملاعق ماء بارد.
- أضف كوب من الماء البارد إلى الكوزو المذاب.
- أضف لب نصف حبة أو حبة كاملة من الأومبيوشي المهروس على شكل معجون.
- ضع المزيج على نار معتدلة حتى يغلي، وحركه باستمرار حتى لا يتكتل، وإلى أن يصبح السائل نصف شفاف. عندها، خفف النار إلى أدنى حد ممكن.
- أضف قطرات عديدة إلى نصف ملعقة صغيرة من صلصة الصويا/الشويو، وحرك المزيج بلطف لمدة ٢-٣ دقائق. واشربه وهو حار.

