

# AKSU VITAL®



فوانيد اكتشف بنفسك

Aromatic Thyme Water

ماء الزعتر العطري

Aromatic Stinging Nettle Water

ماء عشب القراءص العطري

Aromatic Chamomile Water

ماء البابونج العطري

Aromatic Lavender Water

ماء الخزامى العطري

Aromatic Aniseed Water

ماء الينسون العطرية

Aromatic Marjoram Water

ماء البردقوش العطري

Olive Leaf Water

ماء أوراق الزيتون

Aromatic C.Sage Water

ماء الينسون العطرية





# ماء الزعتر العطري

## ماذا يوجد في ماء الزعتر؟

يحتوي على زعتر ، مقدار عالي من الزيت الطيار (3.5-0.5%) ، مادة مرأة ، وحمض التتريك ، ويكون من التيمول (20-50%) ، وكارفاكرول ، وبورينول ، وسيمول ، وبينان ، والفلافونات لاحتوائه على الزيت الطيار.

## ما هي فوائد ماء الزعتر؟

- 1- يساعد في تخفيف الوزن وذلك بتسريع حرق دهون الجسم.
- 2- يساعد في ضبط مستوى سكر الدم في حالات مرض السكري.
- 3- يحسن الدورة الدموية ، علاج للمغص ، مدر للبول، يخلص من ديدان الأمعاء .
- 4- ينظم وظائف الجهاز الهضمي ، يسهل الهضم، وطارد لغازات الأمعاء .
- 5- مقشع للبلغم ولذلك يستخدم في علاج الربو والإلتهابات الشعبى والنزلة البردية والسعال الديكى.
- 6- يتميز بقدراته على تسكين الآلام وكمهدىء.
- 7- يستخدم على شكل غرغرة في حالات التهاب اللثة وقرح الفم والحنجرة
- 8- خافض للكسترونول.

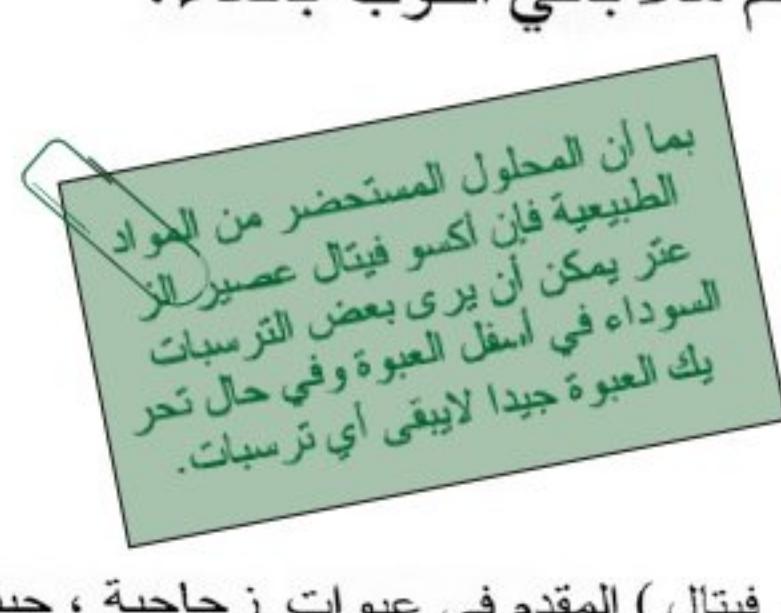
## كيف يجب استخدام ماء الزعتر؟

**الشراب :** يمكن شرب ماء الزعتر الصافي بخلطه بالعسل. أو بالماء ، أو عصير الفواكه (في حالة 1 مرض السكري يجب عدم التخفيف بالمشروبات السكرية).

**الغرغرة :** بعد المضمضة الجيدة بماء الزعتر الصافي يتم بصقها.

## طريقة الإستخدام:

لجعل ماء الزعتر الصافي (أكسو فيتال) إقتصادية ، نقدم لكم بشكله المركز ، وبإستطاعتكم تحضيره بتخفيف ماء الزعتر المركز كما هو معرف بالوصفة. لتخفيض ماء الزعتر يملأ ربع كوب الماء بماء الزعتر الصافي المركز ويتم ملأ باقي الكوب بالماء.



ويكمل باقي  
بالماء أو  
عصير الفواكه

ماء الزعتر العطري

3/4

1/4

انتباه : لا تغلي ماء الزعتر الصافي (أكسو فيتال) المقدم في عبوات زجاجية ، حيث أن ذلك يؤدي إلى ضياع الزيوت الطيار.

**المضاعفات الجانبية :** في حالة إتباع الجرعة الموصوفة لم يتم ملاحظة أي من الأعراض الجانبية المعروفة من قبل المختصين ، ومع ذلك لا ينصح باستخدام ماء الزعتر من قبل مرضى قرحة المعدة والمعاء .

**الجرعة اليومية :** يشرب مقدار كوب شاي من ماء الزعتر الصافي (أكسو فيتال) في حالته المخففة ، يشرب باردا .

**Aromatic**

# **Thymus Vulgare Water**

## **Content:**

Thyme, volatile oil (0.5-3.5%), bitter substance and tannin. The volatile oil content comprises, Tymol (20-50%), Carvacrol, Borneol, Cymol, Linalool, Pinene and Flavons.

## **Advantages of Thyme Water?**

- 1- Help to lose weight by accelerating burning of fats in the body,
- 2- In diabetic cases, helps in dropping down the level of blood sugar,
- 3- Accelerates blood circulation, eases spasm, and may also be used as urinative and intestine parasiticide.
- 4- Regulates the functions of digestion system, recovers intestine gases, and eases digestion.
- 5- It is an expectorant. Used in asthma, bronchitis and cold illnesses, as well as in the treatment of croup coughing.
- 6- It has characteristics as pain reliever and relaxer.
- 7- It can be used as gargle in tooth infections, mouth and throat wounds.
- 8- Drops down cholesterol.

## **How to Use**

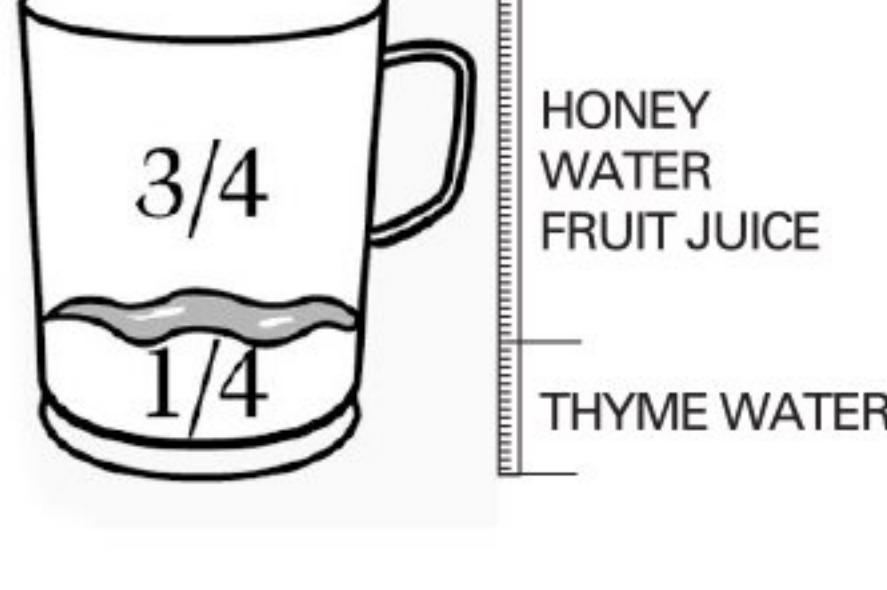
**Drinking:** Aksu Vital THYME WATER may be drunk easily by mixing it with honey, water or fruit juices. (When it is used in the treatment of diabetic illnesses, it should not be mixed with sweet drinks).

**Gargle:** Gargle your mouth with THYME WATER, and then spit it.

**Usage Method:** Aksu Vital THYME WATER is presented to you in concentrated form to be economical. You can increase the amount of the thyme water by thinning it with other liquids at the specified portion. For the thinning of thyme water, pour aromatic and concentrated thyme water,  $1\frac{1}{4}$  of a glass, in a water glass and fill it with water.

**Daily Dosage:** AKSU VITAL THYME WATER is drunk cold after meals, in fullness, after being thinned in one water glass of liquid.

*By reason of its natural content,  
some black sediment can be  
observed in **Aksu Vital Thyme  
Water**. As you shake the bottle,  
this sediment will disappear.*



## **Attention!**

- Do not boil AKSU THYME WATER presented in a glass packing as it may lose volatile oil content.
- It is indicated by the experts that it has no side effects in case of utilisation according to the recommended dosage. On the other hand, Thyme water, is not recommended for those suffering from gastric and duodenal ulcer.



# ماء عشب القرّاص العطري

عرف الإنسان منذ القدم أن الأعشاب هي منبع الغذاء ، وبعد ذلك بدأ بالإستفادة منها و بدأ با إستخدامها للتداوي من الأمراض أفادت المصادر المكتوبة القديمة إنتشار إستخدام الأعشاب للحفظ على الصحة والتداوي من الأمراض. و أفادت منظمة الصحة العالمية أن 80 % من سكان العالم يمكن ان يستفيدوا من التداوي بالاعشاب فقط.

**القرّص او القرّاص :** تزدان حافات الطرق والحدائق في أشهر الربيع باللون الأخضر بنبات القرّص المسبّب للقرص والحكة عند لمسه. نبات القرّص اسمه الأرتيكه تتواجد منه بحدود 50 نوع تحمل نفس الاسم في أرجاء العالم.

القرّص نبات حولي و طفيلي وكثير التفرّع ينتشر على جغرافية واسعة تشمل دول أوروبا وآسيا وأفريقيا وأوستراليا وأمريكا الشمالية.

القرّص نبات شعبي يستعمل منذ قديم الزمان، ليس له تأثير جانبي معروف، يحتوي على الهستامين والسيروتونين وأحماض أمينية مثل الاستيمايل كوليدين والفورمك أسد والفلافونايدات والدهون الثلاثية والثانين القابضة والسا ليسيلك أسد وفيتامين أي وفيتامين سي ومومام هلامية. التأثير القارص والحارق للقرّص بسبب مادة الهستامين والفورمك أسد. تحتوي أوراق القرّص على كمية كبيرة من فيتامين سي وأيضاً يحتوي على كمية كبيرة من البوتاسيوم والحديد والكلسيوم.

الماء العطري للقرّص أكسوفيتال منتج بشروط صحية تامة ومستخلص من القرّص بطريقة التبخير وبأيدي خبراء مهرة ومعبئ في علب زجاجية نظيفة في شركة.

## طريقة الاستخدام :

للبالغين ، الماء العطري للقرّص أكسوفيتال يمكن شربه بشكل مباشر وفي حالة عدم القدرة على شربه يوضع إلى النصف أو إلى الثلث الكوب منها ويملا الباقي بالماء أو عصير الفواكه ويمكن تحليته بالعسل ويستعمل ثلاثة مرات يوميا (بعد أو قبل الأكل)



## فوائد القرّص:

- 1- يستعمل ماء القرّص داخلي وخارجي لعلاج الآلام الروماتزمية والروماتزمية الرئوية والتهاب المفاصل.\*,\*\*
- 2- له تأثير منقي للدم ومؤقت للنزيف.
- 3- له تأثير مدرّر وقائل للمواد العلقية في المجرى البولي.
- 4- له تأثير مضاد للالتهاب ويوصى باستعمال ماء القرّص عن طريق الشرب لعلاج التهاب المجاري البولية ولتفتيت حصى .\*,\*\*
- 5- يساعد في تخفيض نسبة سكر الدم.
- 6- يستعمل القرّص لتعويض نقص الجسم من الحديد والكلسيوم وفيتامين سي.
- 7- له تأثير مضاد لقرحة المعدة والأمعاء ومحفّض لدرجة الحرارة.
- 8- موسّع للمسالك التنفسية ومعالج للتهاب القصبة الهوائية وله تأثير قالع للبلغم والكحة.
- 9- يستعمل لتعويض نقص المعادن والفيتامينات مثل الحديد والكلسيوم.
- 10- يستعمل لإعطاء الشعر قوّة ونشاط ولمعان وصحّة ويقضي على تساقط الشعر ويقضي على قشرة الرأس.

- 11- له تأثير مخفف للألم المعدة والأمعاء الناتجة عن الغازات.
- 12- له تأثير مانع لتجدد الخلايا السرطانية.
- 13- يستعمل القرص شرباً داخلياً لعلاج تضخم غدة البروستاتا ويلعب دوراً مهماً في إيقاف تأثير إنزيم 5-ألفاريديوكتيز المضخم لحجم غدة البروستاتا.\*,\*\*,\*\*\*
- 14- يحتوي القرص على نسبة من الهرمونات الجنسية الذكرية والأنثوية وله تأثير معروف في تقوية القدرة الجنسية للذكور والإناث.
- 15- يساعد القرص على زيادة إفراز الحليب لدى الأمهات المرضعات.

يتم تناول المنتجات الطبيعية بوصية من الدكتور أو الصيدلي أو المتخصص بالعلاج الطبيعي وكذلك يمكن الاستفادة من توصيات الأشخاص الذين يعملون في مجال الطب الشعبي والمشهود لهم بذلك. ترجع فوائد منتجات أكسو فيتال إلى التجارب المتوارثة من الأجداد ، وما وجد مكتوباً في كتب أشهر أطباء التداوي بالأعشاب . ومن أصول الاستعمال الطبيعي. عندما تم تحضير ماء عشب القرص العطري لم تكن الغاية هي للتداوي من مرض معين بذاته وإنما كانت الغاية هي الاستفادة من الأعشاب الطبيعية لتبقى لائقاً صحياً ، ولتعيش حياة صحية .

**مكونات القرص:** الحديد، نترات الكالسيوم، فيتامين (أ) و(ج) ، سيليكا، أملاح البوتاسيوم ،اللكتينات، بولي فينول، الكلوروفيل ، استيرولات، ليجنبن، الهستامين ، حمض اليوريك ، حمض الفورميك .

### تحذير:

- يستعمل القرص للحوامل بكميات قليلة.
- لا يوجد أي تأثير جانبي معروف لأي من مكونات المنتج .

### ملاحظة مهمة :

منتجاتنا ليست علاج وإنما هي منتجات طبيعية ومكملات غذائية نباتية.

### المصادر:

- \* : المجلس الألماني للعلاج بالأعشاب الطبية المعروفة باسم E Commission
- \*\* : المجلس الأوروبي للطب البديل المعروفة باسم ESCOP
- \*\*\* : منظمة الصحة العالمية المعروفة باسم WHO
- \*\*\*\* : Prescription for herbal healing , Phyllis A. Balch, CNC.

## Aromatic

# Stinging Nettle Water

**Stinging nettle:** The ways and garden borders are being graced during the spring months by sting causing herb when it is touched called stinging nettle. The stinging nettle is the common name for up to 50 species . It is an annual, parasitic herb native to Europe, Asia, Africa, Australia and North America.

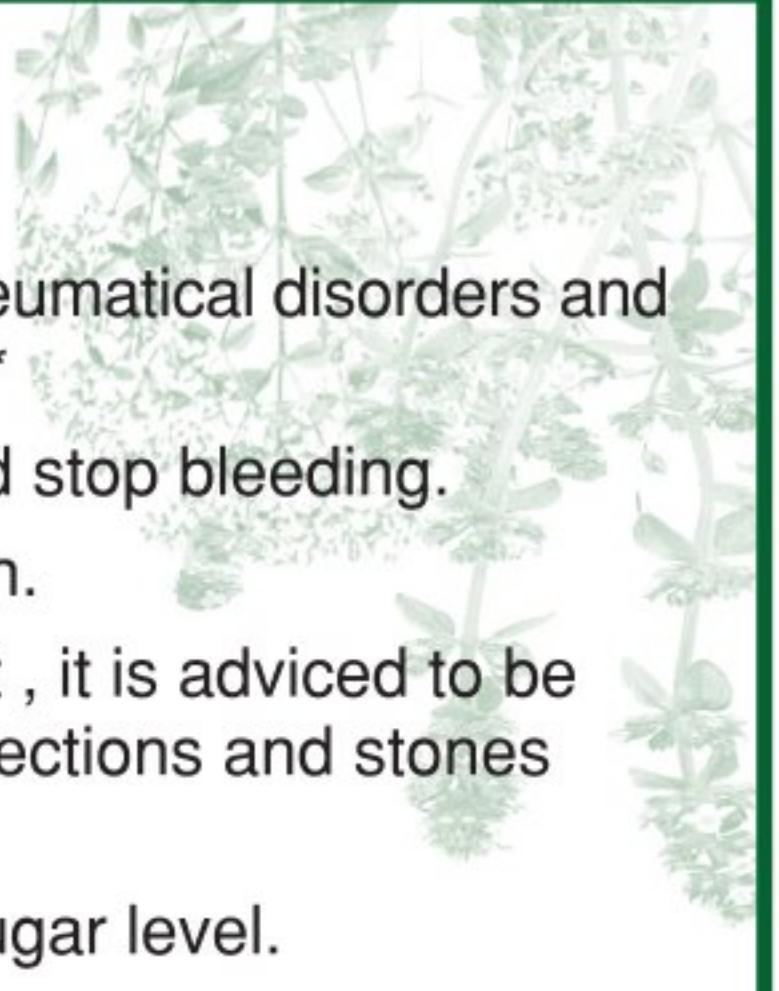
The stinging nettle is a known traditional herb, have no known side effect. Stinging nettle have a histamine, serotonin, and acetyl choline, formic acid, flavonoids, triglycerides, tannin, salicylic acid, vitamin C and A and mucilage substances. The stinging hairs of most nettle species contain formic acid, serotonin and histamine. Stinging nettle leaves have huge amount of vitamin C and especially potassium, iron and calcium.

The stinging nettle aromatic water of the Aksuvital are produced under completely hygienic and healthy conditions. It is extracted from the stinging nettle by the way of steam distillation and packaged to a clean bottle in our company.

### How to use:

For the adults, the Aksuvital Aromatic Nettle Water can be taken directly, otherwise can be diluted with 1/2 or 1/3 cup of tea by adding water or juice of fruits, or could be sweetened by honey and taken three times daily before or after meals.

## **Stinging Nettle Uses:**

- 
- 1- Suggested to use in healing of Rheumatical disorders and Arthritis internally and externally.\* , \*\*
  - 2- It has an effect to purify blood and stop bleeding.
  - 3- Its diuretic feature is widely known.
  - 4- Due to its anti-inflammatory effect , it is adviced to be used in treatment of Urinary tract infections and stones (urolithiasis). \* , \*\*
  - 5- Supporting to reduce the blood sugar level.
  - 6- It promotes digestion and has a healing effect for peptic ulcer and useful in lowering the fever.
  - 7-As a respiratory tract dilator, it is expectorant and used to treat treacheatis.
  - 8- Because of rich content of iron, calcium and Vitamin C , it can be used as a supporter in anemia complaints.
  - 9- It helps to decrease hair loss and scurf , besides it provides a strong and bright appearance by strengthening.
  - 10-Used as a carminative to reduce the digestive tract gases (stomach and intestinal gases).
  - 11-It is helpful to decelerate the growth of cancer's cells by renewing cells.
  - 12- Used in the management of benign prostate hyperplasia by its effect on the 5-alpha reductase enzyme. \*\*\*\*
  - 13-Stinging Nettle can cause a good aphrodisiac effect by keeping male & female hormones on the alert.\* , \*\*, \*\*\*
  - 14-Stinging Nettle seeds have been used for the treatment of seborrhea (on head skin caused by excessive oily substance) in traditional European medicine.
  - 15-It helps to increase milk production for nursing women.

## **Stinging nettle constituents:**

Iron, calcium, vitamin C, silica, potassium, lectin, polyphenol, sterol, lignin, and histamine.

## **Precautions:**

- For pregnant women the dose given should be lowered.
- There is no known side effect for any of the components.

## **Important note:**

Our products are not drugs but it is a normal dietary complements.

## **References:**

- \* The Complete German Commission E Monographs, Therapeutic Guide to herbal Medicines  
The German Botanical Council.
- \*\* The European Scientific Cooperative on phototherapy.
- \*\*\* World Health Organization.
- \*\*\*\* Prescription for Herbal Healing. Phyllis A. Bach, CNC.



# ماء البابونج

## العطري

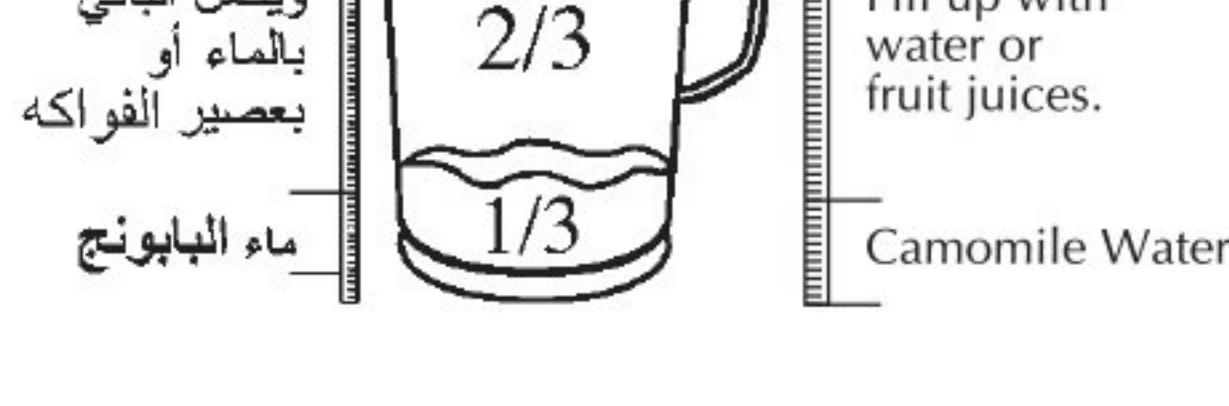
البابونج : نبات عشبي حولي له رائحة منعشة مميزة يبلغ ارتفاعه 20-50 سم ، تتفتح أزهاره بين شهر أيار (مايس) وأب وأوراقه متداوبة ريشية وجزءاً إلى أقسام صغيرة بيضاء اللون والنورة تحتوي على مادة لاذعة ومادة التаниن القابضة ومواد سكرية.

البابونج يمتلك خصائص طبية كونه مهدئ ، مضاد للهستامين، مزيل للإلتهاب، مضاد للأكسدة، مزيل للتشنجات وأخرى كونه مضاد بكتيري ، ومانع لتكاثر البكتيريا تحت الإبط ومزيل لرائحة العرق الكريهة وهي صفة معروفة في الطب الشعبي.

ماء العطري للبابونج أكسوفيتال منتج بشروط صحية تامة ومستخلص من ازهار البابونج بطريقة التبخير وبأيدي خبراء مهرة ومعبد في علب زجاجية نظيفة في شركتنا.

### طريقة الاستخدام :

للبالغين ، الماء العطري للبابونج أكسو فيتال يمكن شربه بشكل مباشر وفي حالة عدم القدرة على شربه يوضع إلى النصف أو إلى الثلث الكوب منها ويملأ الباقي بالماء أو عصير الفواكه ويمكن تحليته بالعسل ويستعمل ثلاًث مرات يومياً (بعد أو قبل الأكل)



### فوائد البابونج:

- 1- البابونج مضاد بكتيري ومضاد للإلتهاب و مزيل للتشنج والمغص ومضاد للهستامين (معالج للحساسية) وله تأثير مضاد للأكسدة.
- 2- لآلام الأسنان والحلق وللإلتهابات البلعومية في القصبة الهوائية وللإلتهاب اللوزتين يستعمل على شكل غرغرة مع طرحه بعد الإستعمال.\*,\*\*,\*\*\*.
- 3- لأنه مهدئ و مُسكن يمكن أن يساعد على تنظيم عمل الجهاز العصبي .
- 4- للربو والتهاب الحنجرة والقصبة الهوائية يستعمل ماء البابونج كملين للافرازات البلعومية.
- 5- لسوء الهضم وله تأثير مسهل للانسدادات المعوية .
- 6- له تأثير مخفف و مقلل لآلام الدورة الشهرية عند النساء.
- 7- مزيل ومحفّف لآلام المعدة وتشنجات الأمعاء والمغص.\*,\*\*.
- 8- غسل الرأس بماء البابونج يكسب الشعر لمعان و جمال وصحة وشعر المغسول بماء البابونج يكتسب لوناً خفيفاً عند تعرّضه لأشعة الشمس لفترة قصيرة.
- 9- يعطي البابونج الوجه والجلد نظارة ويجدد خلايا الجلد ويبقيها صحية.
- 10- يوصى باستعمال ماء البابونج على شكل كمادة لعلاج الحرائق والجروح والإلتهابات والأذمة الجلدية وقطور الجلد والحرائق الشمسية.\*,\*\*,\*\*\*.
- 11- يوصى باستعمال ماء البابونج لالتهاب البواسير والقطور المقدمية لأنه قاتل للبكتيريا ومضاد للإلتهاب وله تأثير محسن وذلك بإضافته إلى ماء حوض الاستحمام والجلوس فيه بصورة متكررة .
- 12- له تأثير محسن لحالات التهاب الجيوب الأنفية ونزلات البرد.\*,\*\*,\*\*\*.
- 13- له تأثير محسن لحالات عدم انتظام النوم للأطفال.

## **مكونات أزهار البابونج:**

الكاموزولين، ألفا- بايسابولول، فارنسين، ماترسين، بايسبولول اوكسايديز، آبيجينين، فلافونويد، كلاروكسايد، كومارين، أمبيليفيرون، بولي سكريديز.

## **تحذير:**

- لانو صي باستعماله مع الأدوية المرققة والمحففة للدم.
- لا يستعمل خلال الأشهر الثلاثة من الحمل.
- لا يوجد أي تأثير جانبى معروف لأى من مكونات المنتج .

## **ملاحظة مهمة :**

منتجاتنا ليست علاج وإنما هي منتجات طبيعية ومكملات غذائية نباتية.

## **المصادر:**

- .Commission E : المجلس الألماني للعلاج بالأعشاب الطبية المعروفة باسم \*
- : المجلس الأوروبي للطب البديل المعروفة باسم ESCOP \*\*
- : منظمة الصحة العالمية المعروفة باسم WHO \*\*\*
- Prescription for herbal healing , Phyllis A. Balch, CNC.: \*\*\*\*

## **Aromatic**

# **Chamomile Water**

Chamomile is a grassy, annual with very specific nice odor, with a height of 20 –50 cm, it's flowered opened between the May and July and it has leathered leaves divide into small threadlike parts and its internal flowers are tubular with yellow color while the peripheral flowers are 12-20 parts as tongue shape with a white color. The stigma of flower has a pungent taste, tannin and glucose substances.

Chamomile have a medicinal properties as analgesic, anti-histamine, anti-inflammatory, anti-oxidant, anti-spasmodic and also have anti-bacterial activity, and have the ability to prevent the growth of axillary bacteria and as a remover of the bad sweating odors which is a known property in the traditional medicine.

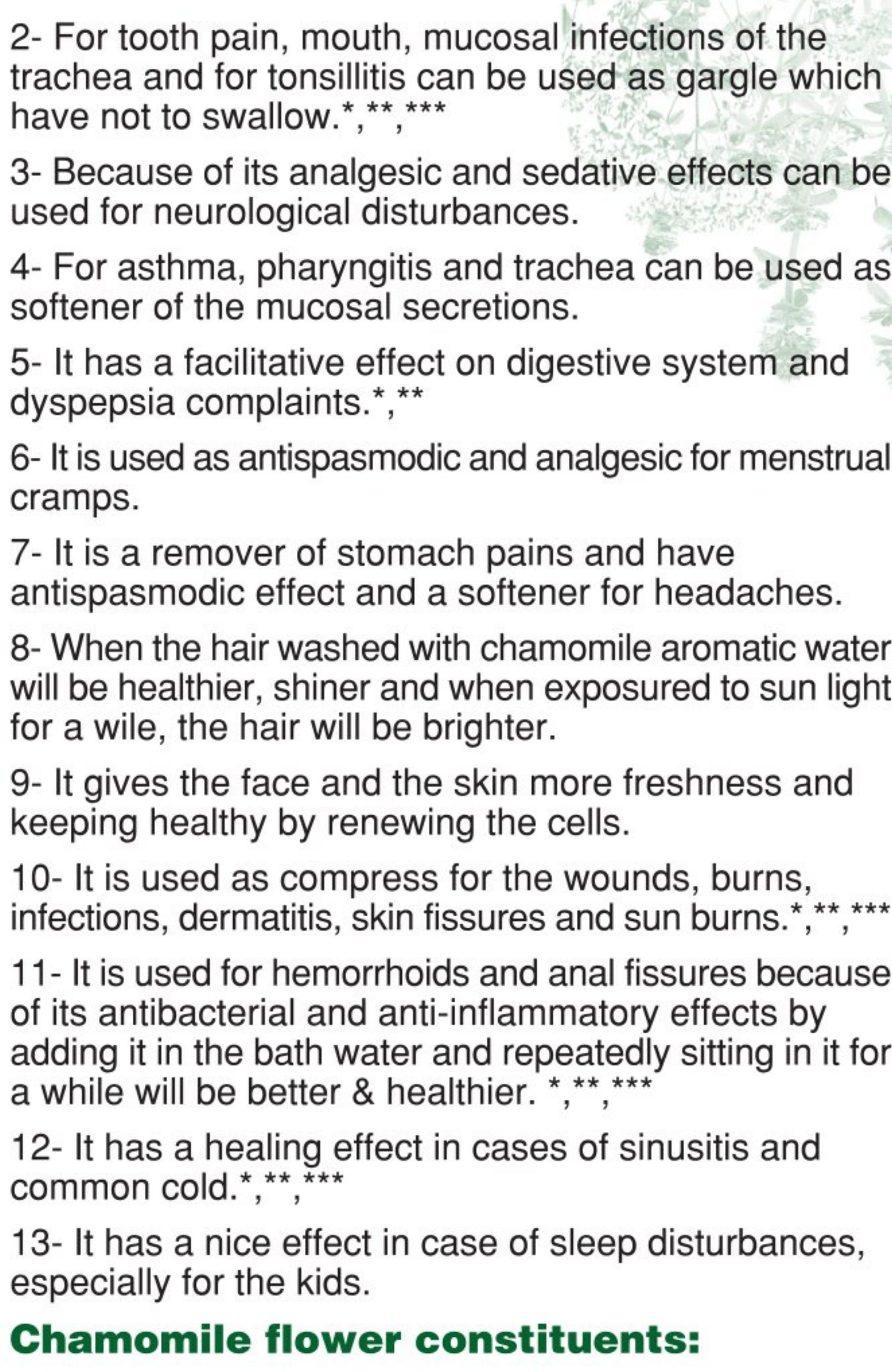
Aromatic Chamomile Water of the Aksuvital is produced under completely hygienic and healthy conditions. It is extracted from the chamomile flowers by the way of steam distillation and packaged to a clean bottle in our company.

## **How to use:**

For the adults, the Aksuvital chamomile aromatic water can be taken directly, otherwise can be diluted with 1/2 or 1/3 of water glass by adding water or juice of fruits , or could be sweetened by honey and taken three times daily before or after meals.

## **Benefits of Chamomile :**

- 1- It is antibacterial, anti-inflammatory, antispasmodic, antihistamine and have antioxidant effect.

- 
- 2- For tooth pain, mouth, mucosal infections of the trachea and for tonsillitis can be used as gargle which have not to swallow.\* , \*\* , \*\*\*
  - 3- Because of its analgesic and sedative effects can be used for neurological disturbances.
  - 4- For asthma, pharyngitis and trachea can be used as softener of the mucosal secretions.
  - 5- It has a facilitative effect on digestive system and dyspepsia complaints.\* , \*\*
  - 6- It is used as antispasmodic and analgesic for menstrual cramps.
  - 7- It is a remover of stomach pains and have antispasmodic effect and a softener for headaches.
  - 8- When the hair washed with chamomile aromatic water will be healthier, shiner and when exposed to sun light for a while, the hair will be brighter.
  - 9- It gives the face and the skin more freshness and keeping healthy by renewing the cells.
  - 10- It is used as compress for the wounds, burns, infections, dermatitis, skin fissures and sun burns.\* , \*\* , \*\*\*
  - 11- It is used for hemorrhoids and anal fissures because of its antibacterial and anti-inflammatory effects by adding it in the bath water and repeatedly sitting in it for a while will be better & healthier. \* , \*\* , \*\*\*
  - 12- It has a healing effect in cases of sinusitis and common cold.\* , \*\* , \*\*\*
  - 13- It has a nice effect in case of sleep disturbances, especially for the kids.

### **Chamomile flower constituents:**

Chamazulene, alpha-bisabolol, farnesene, matricin, bisabolol oxidize, apigenine, flavonoids, glycosides, coumarines, herniarin, umbellifrone and polysaccharides.

### **Precautions:**

- Don not use it if you take anti clotting drugs.
- Don not use it within the first three month of pregnancy.
- There is no known side effect for any of the components.

**Important note:** Our products are not drugs but they are dietary complements.

### **References:**

- \* The Complete German Commission E Monographs, Therapeutic Guide to herbal Medicines  
The German Botanical Council.
- \*\* The European Scientific Cooperative on phototherapy.
- \*\*\* World Health Organization.
- \*\*\*\* Prescription for Herbal Healing. Phyllis A. Bach, CNC.



# ماء الخزامي العطري

## معلومات عامة عن نبات الخزامي

يتم استخدام نبات الخزامي منذ العصور القديمة من قبل خبراء النبات والصيادلة بسبب ما يتصف به من خواص دوائية. علماً أنه يستخدم حالياً بكثافة في مجال العلاج بالنباتات.

ومن التطبيقات المفضلة لهذا النبات، هي حشو الوسائد بالخزامي المجففة لتحقيق النوم المريح طوال الليل، ولتحفيض التوتر والكآبة. وإن الخزامي في الوقت نفسه تتصف بتأثيرات علاجية ومرقبة لاسيما عند وضع كمادة دافئة مشبعة بها على الجبين في حالات التعب، والتوتر، والإرهاق، والتثاقل، والصداع، وانسداد الجيوب الأنفية. وحسب المعتقدات المسيحية، قام آدم وحواء (عليهما السلام) بأخذ الخزامي معهما عند طرددهما من الجنة.

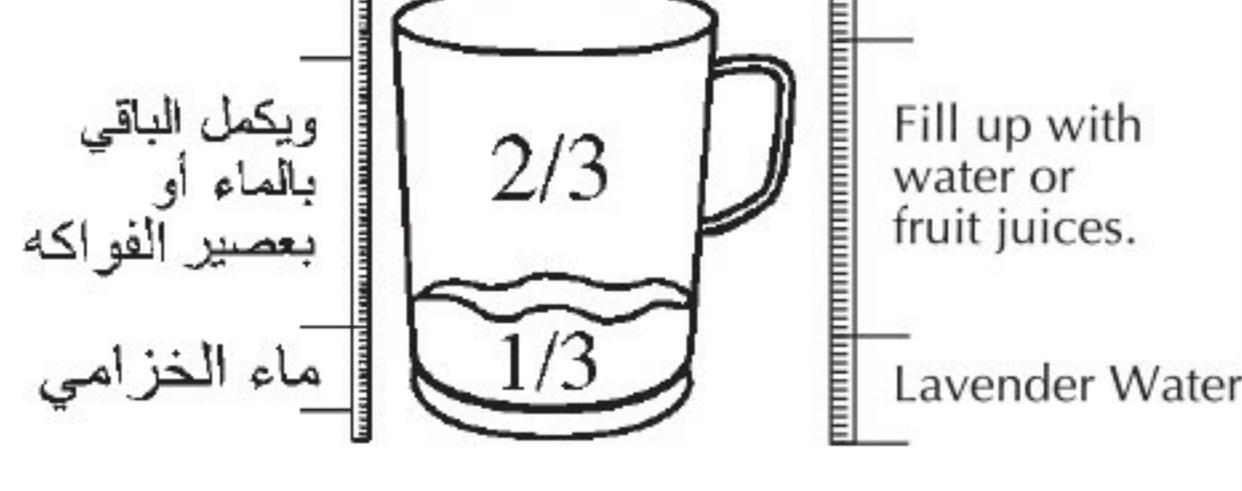
وكان الاعتقاد السائد في القرن 16 أن الخزامي تعتبر وسيلة وقاية فعالة وآمنة ضد الالتهابات.

## فوائد الخزامي:

- 1- من المعروف عن الخزامي أنها نبات علاجي، وشاف، ومطهر، ومضاد للسموم، ومزيل طبيعي للصداع، ومضاد الاكتئاب؛ وذلك بسبب تركيبه الكيماوي.
- 2- تعتبر الخزامي بتركيبتها العطري النفاذ ورائحتها نباتاً مصادداً للبكتيريا، ومطهراً، ومعقاً.
- 3- تمتلك الخزامي خاصية تجفيف الالتهابات، ومنع ظهور حب الشباب، وإبطاء الشيخوخة، فضلاً عن كونها مرطبة؛ ويرجع سبب ذلك إلى تركيبها الكيماوي.
- 4- تمتلك الخزامي خاصية تخفيف الآلام في الأمراض مثل: الصداع النصفي (الشقيقة)، والصداع، وألم الأسنان، وألم العضلات، وداء المفاصل.
- 5- ويُفضل استخدام الخزامي في أوقات الصيف كطارد للحشرات ومضاد للدغاتها في أوقات الصيف بسبب تركيبها العطري النفاذ.
- 6- تلعب الخزامي دوراً في فتح الانسدادات في مجاري الأنف والعنق وتفرি�غها، وتليينها؛ بسبب كونها طاردة للبلغم.
- 7- تحقق توازننا نفسياً وعصبياً؛ بسبب رائحتها وعطرها المريح. وبالتالي فإنها تؤدي إلى الراحة الداخلية في الجسم وتوفير الإمكانية على التركيز.
- 8- وللخزامي فائدة في دعم علاج الأمراض مثل: التهاب القصبات، والربو، ونزلات البرد، والتهاب الحنجرة، والتهابات العنق، والسعال الشديد.
- 9- ولها خاصية إزالة رائحة الفم والتنفس.
- 10- تساعد الخزامي في علاج البشرة المتخرشة، والمترهلة، وفي الوقت نفسه تحول دون تفاقم الأكزيما المتكونة في الجلد.
- 11- تعتبر مهدئه، ومرقبة، ومسكّنة؛ بسبب خصيتها المضادة للتوتر.
- 12- تسهل الهضم، وتساعد في إزالة الاضطرابات والأمراض المعوية.
- 13- تستخدم الخزامي من قبل الناس منذ مئات السنين كمزيل للتوتر والاضطراب، وكعامل يضفي الشعور بالسعادة، فضلاً عن كونها داعمة للشعور بالنوم الهدى.

## طريقة الاستخدام:

يمكن استخدام ماء الخزامي العطري أكسوفيتال مباشرة لدى البالغين. ويمكن لمن يتعدى عليه شربه مباشرة أن يملاً 2/1 أو 3/1 القدح من هذا الماء ويملأ الباقي بماء الشرب العادي. ويمكن أيضاً شربه 3 مرات قبل الأكل أو بعده وذلك بخلطه بعصير الفواكه أو العسل.



## مجالات الاستخدام:

يتم استخدام ماء الخزامي بصورة شائعة كوسيلة لإضفاء مذاق على الأغذية والمشروبات المفضلة. حيث يُفضّل استخدامه لاسيما مع الأسماك، والأغذية الحاوية على اللحم والخضراوات، والوجبات الحاوية على الطماطم والباذنجان، والسلطات الحاوية على الجبنة.

ويمكن استخدام ماء الخزامي كمادة طبيعية لإضفاء المذاق على العديد من الأغذية والمشروبات. ويمكن استخدامه أيضاً في إضفاء مذاق ملفت للنظر في الحلويات، والمشروبات، والكوكtail، والكعك، والفطائر الحلوة الرقيقة، والفطائر، وجيلاتين الفواكه، والأيس كريم، والشاي.

بالإضافة إلى ذلك يستخدم ماء الخزامي كمادة لزيادة المذاق في سلطة الفواكه، والبودينغ (الكاستر)، والكعك، وحساء اللحم والخضراوات، والسمك المقلي، وسلطة الجبنة الموسمية. فضلاً عن استخدامه كوسيلة لإضفاء مذاق غير عادي على أنواع المربي المنتجة يدوياً، والمعجنات، والليموناد، وغيرها من المشروبات الحلوة.

## ملحوظة خاصة:

يمكنك جعل ملابسك ذات رائحة أطيب عن طريق إضافة 50 مل من ماء الخزامي على الماء المضاف إلى المكواة البخارية. بهذه الرائحة التي تظل في الملابس تحول دون اقتراب العثة، والبعوض، وغيرها من الحشرات.

## المحتوى الكيماوي للخزامي:

الفابينين، بيتا بيينين، بيتا سنتالين، البورينول، الكافور، الكاريوفلين، الكومارين، الليمونين، اللينانول، اللوتيلين، السينول، (حامض الروزمارنيك، tannin) (التيتين، حامض اليورسيليك، امبيليفيرون umbelliferone)، وتعتبر الخزامي غنية من ناحية احتوائها على خلات الليناليل واللينالول.

# Aromatic Lavender Water (*Lavandula Angustifolia*)

## General Information of Lavender

Herbalists and pharmacists have been using lavender remedies since ancient times. Lavender is still used in herbal remedies. Cushions filled with dried lavender can help to induce sleep and ease stress or depression. It is used to make compresses for dressing wounds or for applying to the forehead to relieve congestion of the sinuses, headaches, hangovers, tiredness, tension and exhaustion.

In Christianity, it is believed that Adam and Eve took lavender with them when they were banished from the Garden of Eden.

In sixteenth- century, Lavender was considered an effective and reliable protection against infection.

## Benefits of Lavender

- Lavender herb is therapeutic, cleansing and detoxifying, natural analgesic and anti- depressant.
- It is recognised as an antibacterial, antiseptic and disinfectant power with its strong aromatic fragrance.
- It has anti-inflammatory, acne-preventing, anti-aging and moisturizing, and harmonizing affects,
- It also helps to soothe muscular aches, rheumatical pains, headaches and migraines.
- It is particularly beneficial in the summer time by repelling insects and insect bites.
- It can be inhaled to clear a stuffy nose and helps to fight sore throat
- The rejuvenating fragrance uplifts the spirits and harmonizes the mind. It can be used to increase concentration and improve inner balance.
- It is also very beneficial for problems such as bronchitis, asthma, halitosis, colds, laryngitis, throat infections and whooping cough.
- It is also purifying and can soothe sensitive, irritated and inflamed skins and preventing the development of eczema.
- It provides calming, relaxing and sedative effects to the nervous system with its anti-stress feature.
- It helps digestion and alleviates intestinal discomforts and complaints.
- For centuries, the people have used lavender to reduce anxiety, ease stress and promote a sense of happiness and help them to get a good night's sleep.

## **How to use :**

For the adults, Aksuvital Aromatic Lavender Water can be taken directly, otherwise can be diluted with •'5f or 1/3 of a water glass by adding drinking water or fruit juices or could be sweetened by honey and taken three times daily before or after meals.

## **Where to use ;**

Lavender is widely known as food and beverage flavor enhancer. Lavender is used for many dishes, especially fish, meat and vegetables; tomatoes and aubergines, a good combination of lavender and garlic with cheesy salads.

Lavender water is usable as a natural flavor-enhancer for foods and beverages. Add it to your exotic deserts, biscuits, beverages, cocktails and salads . Great for

flavoring crepes, cookies, fruit jellies, ice creams, coffees

and teas to get a much more exotic taste.

Lavender water will supply a refreshing taste and aroma in summer fruits, puddings, summer sponge cakes, cheddar cheese, meat or vegetable soups, fried or grilled

fish dishes, green salads and also usable in making jams, preserves and pastry, scones, lemonades or

sweety drinks.

Add 50 ml Lavender water to the regular water in a steam iron to make your linen and clothes smell heavenly.

In addition, lavender water protects clothes form moths and is known to repel mosquitoes, flies and other insects.

## **Phytochemicals of Lavender**

Alpha-pinene, beta-pinene, beta-santalene, borneol, camphor, caryophyllene, coumarin, geraniol, limonene, linalool, luteolin, 1,8-cineole, rosmarinic acid, tannin, umbelliferone, ursolic acid. The essential oil (1 to 3%) is rich in linalyl acetate (30 to 55%) and linalool (20 to 35%).

## **References :**

- Prescription for Herbal Healing, Phyllis A. Balch, CNC.
- Lavender, Tessa Evelegh,L Lorenz Books,
- National Center for Complementary and Alternative Medicine. Accessed January 11, 2010.
- Prescription for Nutritional Healing, Phyllis A. Balch, CNC
- Hoffmann D. New Holistic Herbal, 2d ed. Rockport, MA: Element, 1990
- Lewith GT, Godfrey AD, Prescott P, et al. A single-blinded, randomized pilot study evaluating the aroma of *lavandula augustifolia* as a treatment for mild insomnia. J Altern Complement Med. 2005.



# ماء الياسون العطرية

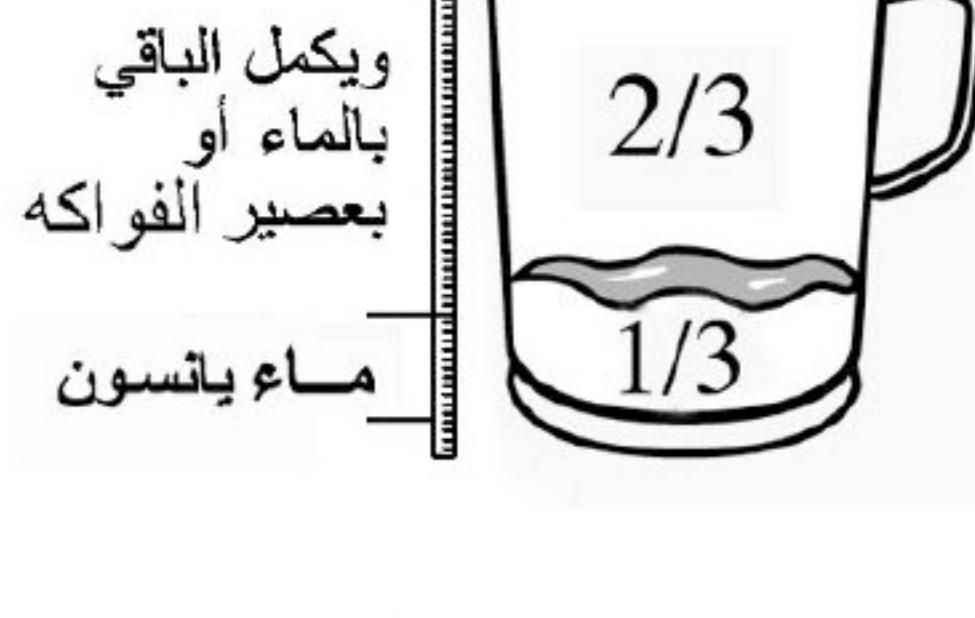
الياسون، هو نبات سنوي من عائلة مایدونوز جيل. يبلغ طوله حوالي 30 - 60 سم ينبع بشكل رقيق وطويل يكون مثبت على جسم متعدد التشعبات يحتوي على أزهار صغيرة صفراء وببيضاء اللون وهو نبات سنوي ذو أوراق ريشية مرتفعة العطرية . ينمو بشكل مكثف في المناطق التي يتحكم فيها مناخ البحر الأبيض المتوسط وغرب آسيا. يتم زراعته بشكل واسع في المناطق التي تغلب عليها إقليم البحر الأبيض المتوسط مثل حوض مصر ، والبلدان مثل إسبانيا وتركيا. أصبح له صدى في التاريخ لانه نبات يمتلك رائحة عطرية باعتباره محطة مع اليونانيين ، الرومانيين ، وهناك روايات تؤكد استخدامه بشكل كبير من قبل العثمانيين. الرائحة العطرية الزكية للينسون ، في المحصلة تتبع من محتوى النفط المتقلبة والمادة الرئيسية التي تتكون منها هذا المحتوى هو " الانيثول " .

بسبب الرائحة العطرية الزكية للينسون ، فإنه ومنذ فترة طويلة يستعمل في مجال الطب لتخفيف الرائحة الكريهة للعقاقير المستخدمة ، في الأشهر أب / أغسطس و أيلول / سبتمبر وبعد نضج البذور يتم تجميعها وتتجفيفها ، مياه الياسون العطرية يكون مطابق تماما لشروط النظافة والشروط الصحية ، بذور نباتات الياسون يتم الحصول عليها عن طريق التقشير من بخار الماء وحفظها في الأنابيب الزجاجية .

## طريقة الاستعمال:

للبالغين ، يستطيعون شرب ماء الياسون العطرية بشكل مباشر أو بمعدل 1/2 أو 3/1 حسب الرغبة وأيضا يستطيعون تخفيفه بالماء .

ويتم أخذه ثلاثة مرات في اليوم قبل أو بعد الأكل .



## مجالات الاستعمال :

بالإضافة إلى أن البالغين يستطيعون شربه مباشرة ، فإنه يستعمل أيضا لزيادة النكهة والرائحة في عمل الكعك ، الكيك ، المعجنات والحلويات ، بالإضافة إلى الأكلات التي تحتوي على اللحوم والخضراوات ، ويتم استعماله في السلطات أيضا ، ويتم إضافته إلى الشاي ، القهوة ، الماء ، والعصائر .

## **فوائد الينسون :**

الينسون: يتم استعماله في :

المطهرات، مضاد للجراثيم، الفطريات، تقلصات القولون ومضادات للأكسدة، النواقل، مفعول ومدرر للبول، زيادة الحليب، ذو فائدة للمعدة، تلبيس الأمعاء، تلبيس وتدمير الطفيلييات، وهو نبات معروف الخصائص في الطب العلاجي .

**1- بسبب رائحته الطيبة** يستعمل لتنعيم التنفس ويستخدم أيضاً للقضاء على رائحة الفم الكريهة .

**2- لاحتواء الينسون على مادة الانيثول**، يستعمل في إفراز الهرمونات لزيادة الحليب عند الأمهات المرضعات، تنظيم الدورة الشهرية وتيسير حالات الولادة، ومع ذلك له تأثير في زيادة الدم، لا يوصى للنساء استعماله عند الدورة الشهرية .

**3- كما هو معروف** فإن الينسون له ميزة تنشيط الغريرة الجنسية .

**4 - الينسون** مهدئ للألم المعاوي والإمساك لأن لها خاصية التلبيس ويتم استخدامها على نطاق واسع خاصة في الأطفال الرضع .

**5- يزيل الألم والغازات** التي تتولد وتورم المعدة ويساعد على تسهيل عملية الهضم .

**6- يستعمل** في الربو، الأمراض التنفسية مثل التهاب القصبات حيث يساعد على تفتح مسارات الشعب الهوائية والمساعدة على تنظيف الإفرازات المسببة للسعال وأمراض الحساسية التي تتولد في المجرى التنفسي نتيجة السعال، وإزالة المخاط في الجهاز التنفسي ويساعد أيضاً على خفض السعال .

**7- بسب خاصيته كونه** مضاد للأكسدة فإنه يستخدم في حالات انعدام الشهية والغثيان ويمكنه من المشاركة في الغذاء خاصة في الأطفال .

**8- يهدئ الأعصاب**، ويساعد على إزالة التعب من الدماغ، ويخفف حدة الألام الناتجة عن الصداع النصفي .

**9- وكما هو معروف** فإنه يعتبر مدرر جيد للبول .

**10- يساعد على تدفق** الدم المنتظم، كما أن له تأثير على تقوية القلب .

## **ما هو المضمنون أو التركيب الكيميائي للينسون :**

يحتوي الينسون الطبيعي على بيبين-أ، كمفين، بيبين-ب، لينانول، الانيثول العابر، السيس انيثول، السافرول، الانيسالديدا وأيضاً يحتوي على مادة الاستروانيسول .

المعادن والفيتامينات الموجودة فيها:

الكالسيوم، الحديد، المغنيسيوم، المنغنيز، الفوسفور، البوتاسيوم، الزنك، فيتامينات A,B,C,E

**تحذير:** الاشخاص الذين لهم حساسية من مادة الينسون لا يمكنهم استعمال هذا المنتج نهائياً ، لا يوصى نهائياً للسيدات في حالات الدورة الشهرية او اثناء الحمل .

## **المصادر :**

فيلايس أ. بالج – الوصفة العشبية للشفاء والتغذوي للشفاء .



# ماء البردقوش العطري

## المعلومات العامة للبردقوش:

ان نبتة البردقوش (المرجoram) هي نبتة عمرها طويل من عائلة النعناع . لها رائحة عطرية قوية وطعم لطيف وحار بشكل قليل . هي نبات حوض البحر الابيض . اوناعها المختلفة موجودة في بلادنا وم رزوعة في تر اكيا ، وفي مناطق مرمرة ، ايجة ومناطق البحر الابيض . هي نباتات ذات رائحة لطيفة ومنظر قصبي يمكن رؤيتها في الاماكن الصخرية والجافة . توجد الدهون الطيارة ، الاحماض ، وأصناصات الطنانتين والحاد محتواه في المواد كرافاكرول مع التيمول في اقسام بردقوش الموجود فوق التربة . يتم الخلط ما بين المرجoram ونبات الزعتر وذلك بسبب انهم من نفس العائلة النباتية . ولكن الزعتر ذو عطر فواح بشكل اكبر وذو طعم حاد بشكل اكبر . يتم استخدام اقسام الاعواد ، الاوراق والزهر من هذا النبات . ويوجد ما بين المحتويات الفعالة الحمض ، المينرال ، حمض التنيك والفيتامينات . وقد تم تعريف بردقوش من طرف الرومان القدامى على شكل نبتة السعادة ومن طرف اليونان القدامى على شكل نبتة فرح الجبال .

**في الطب التقليدي :** تم ترجيح هذه المادة ولغاية الان بسبب أنه يسهل عملية الهضم ، طارد للغازات ، مزيل للبلغم ، مخفف للوجع ، معقم .

كما أنه يتم استعماله وبشكل واسع في مطبخ البحر الابيض . بسبب بنائه العطرية القوية فهو يزيد لذة باستعماله الكبير في أنواع السلطات ، وفي أنواع الاسماك والطعام الذي يحتوي على اللحم ، في الشوربة والطعام .

## فوائد نبتة البردقوش:

- ان التركيبة الاساسية له هي كرافاكرول ، تيمول ، ليمونين ، بيبان ، كاريوفيلان . تمتلك أعواد واوراق البردقوش تأثيرات في معقم قوي جدا ، مضاد للبكتيريا ، مضاد للفيروسات ، مضاد للتشنجات ، ملطف ، مزيل لوجع المرارة ، معرق ، منخم ، مادة منبهة ، وقوى للمعدة .

- يمتلك خاصية مضادات الاكسدة بمساعدة مادة فلافونيت الموجودة به . كما يقوم بمساندة المكافحة ضد الجذريات الموجودة في الجسم ، كما يقوم بتقوية نظام المناعة .

- يقوم بالمساندة في منع الالتهابات وتكاثر الباكتيريا ذو الاصول الفيروسية والفطر وذلك بسبب خواصه المضادة للفطور والباكتيريا وعبر بنائه الحمضية القوية كما أنه معقم طبيعي .

- بتأثيره المعقم يأخذ دور مساند بالتداوي عبر الغرغرة وذلك في قرحة الفم والبلعوم وفي التهاباتهم .

- لقد تم استخدامه بشكل واسع في الطب التقليدي بسبب تأثيره المسكن في أوجاع العضلات والروماتيزم ، وفي صداع الرأس وأوجاع المعدة وفي عدم الانتظام للدورة عن المرأة .

- يمتلك خاصية التعقيم القوي بتأثير التيمول الموجودة به ، ولذلك فهو معروف بتأثيره المحسن في جروح الجلد وفي الالتهابات وفي الطفيلييات التي تصبح على الجرح .

- يقوم بتسهيل عملية الهضم من بعد الطعام ، كما يقوم بمساعدة المعدة والأمعاء بتسهيل امتصاص المواد الغذائية .

- يخفف ويريح من الوجه والسخونة الحاصلة في لسع النحل والحشرات .

- يساعد في العلاج للذين يشتكون من حب الشباب والحساسية والاكتئاب .
  - بسبب تأثيره الملطف للصدر فهو أيضاً يساعد في إزالة البلغم الموجود في الحلق وفي المجاري التنفسية .
  - إن نبتة البردقوش مادة معرقة ، ويقوم بتسريع فترة التحسن في النزلة وفي أنفلونزا بسبب الخاصية التي يمتلكها في زيادة عملية تعرق الجسم .
  - في الطب الشرقي التقليدي ، يُعرف بأنه نبات يقوم بعملية الاتساع على الأعصاب ، ويرفع من حالة الراحة والفرح .
  - إن البردقوش، وبواسطة مادة السابونين الموجودة به يمكن من تكون تخثر الدم ومن تكون الكولسترول ويسرع من عملية دوران الدم .
  - كما أنه يساعد في تخفيض الضغط .

من أحل البالغين يتم

يتم اكمال الكأس اما بماء الشرب أو بعصير الفاكهة، ويوصى شرب ثلات مرات في اليوم بعد الطعام.



وفق تقرير المنشور

استخدام نبتة البردقوش عند الاطفال في حالات البرد و الانفلونزا ، اما عند اليافعين فيتم استخدامه في فتح الشهية ، الاضطرابات الهضمية ، التهابات المعدة المزمنة والحادية، القرحة المعدية ، النفخان ، التهاب الاذن ، صداع الرأس ، وفي علاج امراض النساء .  
ما بين الشعب يتم استخدامه في اضطرابات المعدة والامعاء ، النفخان ، الألم ، كما يتم استعماله ضد التشنجات وفي حالات الاضطرابات الهضمية

يتم استعمال البردقوش وبشكل واسع في المطبخ العائد للبحر الأبيض . هو نوع محوب في صلصة الطماطم . والخضار المقلية . وفي الاطعمة ذو

اللحم والجبن ، وفي سلطات الموسم ، وفي الأسماك واللحوم . ويتم استعماله في أنواع البيتزا بالمطبخ الإيطالي . كما يرجح وبشكل كبير في لوائح الطعام الحارة والطعام ذو البهارات .

أما في المطبخ التركي فهي تعطي نكهة لا يمكن التخلص منها في أنواع

## مطاعم الكتاب

المحتوى الكيماوى ل لبردقوش:

**تحذير :** يجب القيام باستخدام ماء البردقوش باشراف الطبيب عند الامهات الرضع ، وعند فترات الحمل وفترات الحيض . إضافة الى ذلك يجب على الأغذية: زنك، الحديد، الكالسيوم، فيتامينات أ-ب-ج، البوتاسيوم، منغنيز، منغنيزيوم، فستافور، اسبيات حامض الدهون حامض فانيليك ، تانن



# ماء أوراق الزيتون

## معلومات عامة عن أوراق الزيتون؛

أشجار الزيتون من أكثر الأشجار مقاومة في العالم. هذه الأشجار مدينة إلى حد كبير في طول عمرها لمادة تدعى بالـ "أليوروبين" تقوم بإنتاجها أشجار الزيتون، و تكسبها مقاومة ضد الأمراض و الكائنات الحية الدقيقة الضارة. وفقاً للدراسات الحديثة التي إكتسبت تسارعاً في السنوات الأخيرة فإن مادة أليوروبين إحدى مواد "مضادات الأكسدة البوليفينوليک" تعد في طليعة المواد الأكثر فاعلية من بين المواد الـ 101 التي تحتوي عليها أوراق الزيتون. هذه المادة تقي الأشجار من العوامل الخارجية، وتساعد على تجديد الخلايا وتطيل من عمر الشجرة.

تحتوي أوراق شجرة الزيتون على مواد فعالة مثل أليوروبين، العديد من الفلافونويد (روتين، أبيجينين، لوتيولين)، خامض التريك ، ريزين، الزيوت الطيار و الاحماض العضوية. مادة أليوروبين تحتوي في تركيتها على حمض إليونيك يتميز بكونها مادة مضادة للبكتيريا، مضادة للفطريات، مضادة للمواد المسرطنة و مضادة للفيروسات و قد تم إثبات تمعتها بهذه الموصفات مخيراً. بهذه الموصفات فإنها

تعرف بأنها مضاد حيوي طبيعي.

لقد تم إستخدام أوراق شجرة الزيتون على مدى عصور كعلاج شعبي من قبل الشعوب التي عاشت في مناطق زراعة الزيتون الجغرافية. و من المعروف أيضاً انه قد تم إستخدامها في القرن التاسع عشر ضد تفشي الملاريا.

تركيبة أوراق شجر الزيتون الكيميائية تتمتع بفعالية عالية مضادة للأكسدة. هذا التأثير يتأتي نتيجة التأثير من قبل كل من مركب أليوروبين و مركبات الفينوليک الأخرى. إنها تتمتع بخاصية فعالية مضادة للأكسدة أعلى بحوالي 2.5 ضعف مما تظهره فيتامينات (ج) و (ي) من هذه الخاصية. تعمل مضادات الأكسدة على معادلة المواد الضارة (الجذور الحرة) التي تتكون في الجسم نتيجة التفاعلات الكيميائية التي تحدث في داخله أو المواد الضارة التي تدخل الجسم من الخارج بواسطة السجائر،

الحوك، الهواء الملوث و ما شابه ذلك. بمساعدة مضادات التأكسد يمكن منع تكون

الأمراض، و يمكن أيضاً المحافظة على التوزان الهرموني للجسم و العمل على

تأخير مرحلة الشيخوخة.

## فوائد ورق الزيتون:

• تقوي جهاز المناعة بفضل ما تحتوي عليه من مضادات الأكسدة، و تساهم

في وقاية الجهاز الهضمي و القلب و الاوعية الدموية و تزيد من مقاومة الجسم للأمراض.

• إنها تتمتع بخاصية فعالية مضادة للأكسدة قوية أعلى بحوالي 2.5 ضعف

ما تظهره فيتامينات (ج) و (ي) كمضادات للأكسدة و تعمل مضادات

الأكسدة هذه على وقف تأثير الجذور الحرة الموجودة في الجسم و تعمل على

تأخير الشيخوخة.

• أوراق شجرة الزيتون كما هو الحال في زيت الزيتون أيضاً تعد صديقة

للقلب. تساعد في تخفيض المستويات المرتفعة لضغط الدم و كوليسترول

الدم (الكوليسترول السيء) و تساعد أيضاً على معادلة السكر في الدم.

• تعتبر مخزناً للطاقة لمن يعانون من متلازن التعب المزمن و الأمراض

المزمنة و من يعانون من ضعف في جهاز المناعة و لمن يحتاجون لدعم

إضافي لإعادة كسب صحتهم من جديد و لمن يحتاجون إلى الطاقة أيضاً.

• تستخدم في علاج تصلب الشريانين بفضل خاصيتها في توسيع الاوعية

الدموية. تعمل على تسريع الدورة الدموية و تنظيمها من خلال توسيع

الاواعية.

- تساعد في دعم المكافحة ضد كافة أنواع البكتيريا و الفيروسات و الفطر و الطفيليات و ضد الإلتهابات. كما أن أوراق الزيتون تخفف من الإسهال الناتج عن البكتيريا الضارة.
- تطور الحالة الصحية للجلد و الإنسجة و تتحلى بخاصية تجديد الخلايا بفضل المركبات التي تحتوي عليها، من خلال هذه الخاصية تومن المساهمة من التخلص من أعراض الشيخوخة التي تظهر على الجلد.
- يعرف عنها بأنها تلعب دوراً مساعداً في علاج أمراض الروماتيزما و علاج آلام المفاصل.
- نظراً لما تحتوي عليه أوراق الزيتون من أليوروبين فإنها تعمل على تخفيض ضغط دم المرضى الذين يعانون من إرتفاع ضغط الدم.

## في الدراسات العلمية:

- تبين من خلال الدراسات المجرأة في جسم الكائن الحي بأن مادة أليوروبين تتمتع بخاصية توسيع الاوعية الدموية و بأنها تقوم بتخفيض ضغط الدم و بأنها يحتلـى بخاصية منع الإضطرابات في نبضات القلب و بأنها تعمل على تخفيض كوليسترول (LDL) في نفس الوقت أيضاً.
- بينت الدراسات المجرأة في جسم الكائن الحي أيضاً بأن المادة الفعالة في ورق الزيتون الـ أليوروبين تتمتع بخاصية تخفيض مستوى سكر الدم.
- بين معهد ابحاث السرطانات الأمريكي على وجه الخصوص بأن ورقة الزيتون نبتة هامة تتمتع بالخاصية الـ ااهـمـ كمضاد للبكتيريا و مضاد للفيروسات في القرن الواحد و العشرين.



## استخدامها:

للبالغين، يملاً  $\frac{1}{3}$  من كوب ماء بعصارة ورق الزيتون، و يكمل الكوب بماء الشرب أو بعصير الفواكه و يوصى بشربه ثلاث مرات في اليوم بعد الأكل.

## مجالات الاستعمال:

نظراً لفوائد المعروفة عن أوراق الزيتون، فإن عصارة روق الزيتون تلعب دوراً مسانداً في مرض السكري، و إرتفاع ضغط الدم و أمراض القلب و الاوعية الدموية و الإنفلونزا و أمراض الجهاز البولي و الأمراض المزمنة و فترة النقاهة للمرضى كما أنها تلعب دوراً مسانداً في تخفيض الكوليسترول السيء و تعمل على دعم جهاز المناعة الطبيعي و زيادة مقاومة الجسم.

إستخدامات خلاصة ورق الزيتون أخذـةـ بالإنتشار يومـاًـ بعد يومـ فـهـيـ تـسـتـخـدـمـ فيـ قـطـاعـ موـادـ التـجمـيلـ فيـ الـكـريـمـاتـ وـ الشـامـبـوهـاتـ وـ تـسـتـخـدـمـ كـإـضـافـةـ غـذـائـيةـ فيـ صـنـاعـةـ الـحـلـيـبـ وـ بـسـكـوـيـتـ الـأـطـفـالـ وـ تـسـتـخـدـمـ كـذـلـكـ فيـ الصـنـاعـاتـ الدـوـائـيـةـ لـمـاـ تـحـلـىـ بهـ مـنـ خـاصـيـتـهاـ المـضـادـةـ لـلـبـكـتـيرـياـ.

## المحتوى الكيماوي للأوراق الزيتون:

أبيجينين ، بيتا سيتوكستيرول جليكوزيد ، سينكونيدين ، اسكولتين ، كامفيرول ، اللوتيلين ، مانيتول ، حامض مازلينيك ، حامض أولونيك ، أولوروبين ، كيورسيتين ، روتين ، تانن

## الأغذية: الكلسيوم

تحذير: نظراً لتأثيرها في تخفيض ضغط الدم و السكر في الدم، فإنه لا يوصى بإستخدامها من قبل الاشخاص الذين يعانون أصلاً من إنخفاض نسبة السكر في الدم و ذوي ضغط الدم المنخفض.

1. Olea europaea: A Phyto-Pharmacological Review
2. Pinelli et al. Quali-quantitative analysis and antioxidant activity of different polyphenolic extracts from *Olea europaea* L. leaves, 2000.
3. Khayyal et al. Blood pressure lowering effect of an olive leaf extract (*Olea europaea*).
4. Hamdi et al. Oleuropein, a non-toxic olive iridoid, is an anti-tumor agent and cytoskeleton disruptor, 2005.
5. Dr Stevenson, L., In vitro Biological Activities of Pure Olive Leaf Extract & High Strength Olive Leaf Extract, 2006.



# ماء المرمية العطري

## معلومات عامة عن نبتة المرمية:

إنها نبتة تعمر طويلاً تحب إقليم سواحل البحر الأبيض. يجب جمع أوراقها في أشهر مايو/ أيار و حزيران/ يونيو قبل الإزهار. يتم جمع أوراق النباتات في الأيام الجافة و المشمسة بعد تكوين الزيوت الأثيرية في فترة شمس الظهرة حيث تصل المادة المؤثرة إلى الذروة و تحفظ في مكان مظلل، لتنستخدم على مدار السنة.

على الرغم من أن هناك أنواع عديدة للمرمية، فإن النوع الأكثر تركيزاً و الأكثر إستخداماً هو مرمية الحديقة (*Salvia Officinalis=Common/Garden sage*). مرمية الحديقة التي تبقى أوراقها على شكل طلقة و باللون الأخضر، ذات مذاق يميل للمرارة و ذات نكهة عطرية عالية. أوراقها ذات الملمس المخرشف و التركيبة المجمعدة تحتوي على نكهة كافور عالية. أغصانها تشبه الحطب و أزهارها بلون قريب للبنفسجي. تحتوي بشكل عام على العفص، الزيوت الطيارة و مواد مرة و فيتامينات (ب) و (ج). على الرغم من أن المرمية من نباتات البحر الأبيض فقد بدأ القيام بزراعتها في قارة أمريكا و بعض الدول الأخرى في القرن السابع عشر.

كانت المرمية تعرف أيضاً في العصور القديمة جداً على أنها نبتة مفيدة علاجية. يقال في إحدى الأبيات التي ترجع إلى 13 قرن سابق: "إذا ما زرعت المرمية في حديقتك، فما الداعي للموت". و يمكننا القول، "بان من يزرع المرمية في حديقته يعيش طويلاً و يتحلى بالصحة و العافية".

تحتوي أوراق المرمية على مواد كيميائية نباتية مثل حمض التаниك، حمض الأولياك، حمض الاورسونيك، حمض الاورسوليک، حمض الكرونيوليک، حمض الفوماريک، حمض الكافايك، حمض الكلوروجينيك، نيكوتيناميت، الفلافونات، جلوکوزیتلار فلاونویت.

## فوائد نبتة المرمية:

- 1 - المرمية مادة نباتية مدعمة للغذاء مفيدة في أمراض التهابات المعدة و القرحة المعاوية و قرحة الاثنى عشر، و التهابات الأمعاء و القولون و إسقاط حصى الكلى و المثانة، البروستات، إلهابات الرحم، إلهابات الكبد و تنظيف الجروح.
- 2 - له تأثير مسرع للعلاج في الإنفلونزا و البود و التهابات الفم و الحلق و لثة الاسنان عند استخدامه كغر غرة نظراً لتأثيره المعمق و المضاد للبكتيريا و الالتهابات.
- 3 - تسهل المرمية عملية هضم المأكولات الدهنية نظراً لتأثيرها المدر للبول. تستخدم في أوروبا بشل واسع الانتشار للتخلص من شكاوى المعدة و الأمعاء.
- 4 - تمنع التعرق المفرط. نظراً لتأثيرها في تقليل الافرازات فانها تساعد على التقليل من التعرق. بسبب خاصيتها في منع الافرازات تقلل من التعرقات تحت الإبط و ارتفاع درجات الحرارة و التعرق الليلي في مرحلة سن اليأس لدى النساء و قد شاع استخدامها في أوروبا خلال فتر قصيرة من الوقت.
- 5 - بسبب محتواها الكيميائي و تركيبتها الحمضية فانها تعد مضادة للأكسدة و تساعد في منع تكون التورمات.
- 6 - في الدراسات العلمية المسيطر عليها "بلسيبيو" اظهرت الفحوصات بأن المرمية فعالة في علاج مرضي الألزهaimer من الدرجة الخفيفة و المتوسطة.
- 7 - تقلل من الوجه إزاء لدغ الافاعي و النحل و الحشرات و تقلل من التحسس و الحكة.

8 - مفيدة جداً في تخفيف اوجاع المفاصل و العضلات و الاوجاع الروماتزمية.  
9 - إن المريمية واحدة من اهم النباتات الطبيعية التي تعمل على تسويق لون الشعر و تقويه و تكسيه لمعاناً.

10 إنها مادة مهدئه تستخدمن في الحالات العصبية و التوتر العصبي لتأثيرها ضد التقلصات كما تستخدم في حالات دوران الرأس.

11 -تساعد المريمية على التخلص من قلة التركيز و تساعد في زيادة قدرة العقل على التفكير. تستخدم في الطب التقليدي بمثابة منشط للتخلص من الإرهاق و الضعف و ما شابه من الحالات و هي مصدر طبيعي للأوسترجين للنساء.

12 تساعد على توقف سيلان الحليب غير المرغول به من أثداء الامهات اللتي يوضعن اطفالهن. عند استخدامها من قبل النساء غير الحوامل بشكل مستمر تساعد على تكبير حجم الاثناء.

13 بفضل طعمها المر تفتح الشهية و تساعد على التخلص من شكاوى غازات المعدة و الامعاء و تساعد على عمل افرازات المعدة بشكل منتظم.

14 المريمية تعمل على إيقاف نزيف الدم (hemostatic) وتساعد على حدوث الإمساك و التخلص من الإسهال.

15 تساعد المريمية على التخلص من البقع الصفراء الموجودة على الاسنان و تساعد على تبييض الاسنان و تلميعها.

16 تساعد على تنظيف الدم و الكبد و التخلص من السموميات الموجودة في الجلد.



**طريقة الاستخدام :**  
من أجل البالغين ، يتم وضع 1/3 من ماء المريمية على كأس الماء ومن ثم يتم اكمال الكأس اما بماء الشرب أو بعصير الفاكهة، ويوصى شرب ثلاث مرات في اليوم بعد الطعام .

#### مجالات استخدامها:

تستخدم كمادة تمنح الاكل رائحة و نكهة لذيدة. تستخدم مع قلي البط و الكبد و الدجاج و حيوانات الصيد و المقالى لما تكسبه لهذه الاطعمة من رائحة و مذاق جيدة. في اوروبا تستخدم في منح الزيوت المستخدمة في قلي البطاطا و المستخدمة في العجين رائحة جميلة، كما تستخدم في المخللات و في تتبيل اللحوم و السلطات و الشوربات و الخضار و الجبنة و اكلات اللحوم المختلفة.

ماء المريمية العطري ، يمكن استخدامها بغایة السهولة مع كافة أنواع المأكولات المذورة أعلاه. يمكن اضافة القليل من الخل و العسل الى ماء المريمية و عمل الغرغرة بها. هذه التركيبة مفيدة تحسين نزيف لثة الاسنان.

#### التركيبة الكيميائية لنبتة المريمية:

**المواد الكيميائية النباتية:** ألفا - اميريس، ألفا- بينيني، ابيجينين، بيتا كاروتين، بيتا- سيتوكسيراول، بورنيول، حمض الكافيك، كمفين، كافور، حمض كارنوسيوليك، ساريوفيلين، كاتيشين، حمض الكلوروجينيك، فارنيسول، حمض فيروليك، حمض جاليك، جيرانيول، ليمونين، لينالول، لوتيولين، حمض ماسلينيك، حمض أليانوليك، 1.8- سينيول، بي- حمض كوماريك، حمضوسمارنيك سابونين، تانينس، تيربينيول، ثيمول، حمض ايروسيوليک، حمض فانيليك.

**المغذيات:** بورون، كالسيوم، حديد، مغنيسيوم، منغنز، فصنفور ، بوتاسيوم، سيلينيوم، خرسن، فيتامينات ب<sub>1</sub>، ب<sub>2</sub>، ب<sub>3</sub>، ب<sub>5</sub>، ج.

**تحذيرات:** لا يجب استخدامها بكمية أكبر من الكمية الموصى بها (ثلاث مرات في اليوم). لا يجب استخدامها أثناء حالات النوبات المرضية و أثناء الحمل. قد تتسبب في تقليل الحليب لدى الامهات المرضعات. قد تتسبب في تقليل مستوى سكر الدم لدى مرضى السكري.

#### References

1. Sutton, John (2004). *The Gardener's Guide to Growing Salviæ*. Workman Publishing Company..
2. Watters, L. L. (1901). *An Analytical Investigation of Garden Sage (Salvia officinalis, Linne)*. Columbia University.
3. Kintzios, Spiridon E. (2000). *Sage: The Genus Salvia*. CRC Press. pp. 10–11.
4. OBeWise Nutriceutica. Applied Health.
5. Akhondzadeh S, Noroozian M, Mohammadi M, Ohadinia S, Jamshidi AH, Khani M. (2003). "Salvia officinalis extract in the treatment of patients with mild to moderate Alzheimer's disease: a double blind, randomized and placebo-controlled trial". *J Clin Pharm Ther* 28 (1): 53–9.
6. Prescription for Nutritional Healing , Phyllis A. Balch , cnc.



## Aromatic Thyme Water ماء الزعتر العطري



## Aromatic S. Nettle Water ماء عشب القرّاص العطري



## Aromatic Chamomile Water ماء البابونج العطري



## Aromatic Lavender Water ماء الخزامي العطري



## Aromatic Aniseed Water ماء الينسون العطرية



## Aromatic Marjoram Water

ماء البردقوش العطري



## Olive Leaf Water

ماء اوراق الزيتون



## Aromatic Sage Water

ماء المريمية العطري



## Rose Water

ماء الورد



# AKSU VITAL®



سوف يهتم أطباء المستقبل بالعادات الغذائية وأسباب حدوث تلك مراض و الوقاية منها بدلاً من وصف الدواء للشفاء من الأمراض.

توماس أديسون.

*Instead of proposing drugs, physicians of the future will deal with nutritional habits, causes behind diseases and prevention prior to their emergence.*

Thomas Edison

**منتوجاتنا ليست دواء.**

OUR PRODUCTS ARE NOT MEDICINE



**AKSU VITAL® Doğal Ürünler Gıda Sanayi ve Tic. A.Ş.**

Abdullah Paşa Cad. Orkide Sok. No:1 Çekmeköy / İstanbul / TURKEY

Tel: +90 212 670 28 16 (Pbx) • Fax: +90 212 670 28 19

[www.aksuvital.com.tr](http://www.aksuvital.com.tr) • [info@aksuvital.com.tr](mailto:info@aksuvital.com.tr)