

دليلك للجودة في المنتجات الطبيعية



تيروردا

منتجات عضوية و طبيعية



www.tirourda.com

محتوى بوكس TIROURDA بوكس الطبيعة

- زيت زيتون بكر ممتاز 0,25 لتر "الأصلية"
- تركيبة صحية طبيعية
50غ فلفل أسود + 50غ كركم
- ملعقة خشبية طبيعية
للاستعمال مع العسل أو التوابل

- زيت زيتون بكر 0,25 لتر "أثري أوليف"
- عسل جبلي طبيعي 250غ
نقي وغني بالفوائد الصحية
- زيوت طبيعية (60 مل):
- زيت جوز الهند
- زيت الحبة السوداء

Contenu du Coffret TIROURDA Coffret Nature

- Huile d'olive vierge 0,25 L
"Ithri Olive"
- Miel de montagne pur 250g
Naturel et riche en bienfaits
- Des Huiles naturelles (60 ml):
- Huile de coco
- Huile de Nigelle
- Huile d'olive vierge extra
0,25 L "ELASSLIA"
- Mélange santé naturel 50g de poivre
noir + 50g de curcuma
- Cuillère en bois naturelle Pour le miel
ou les épices

• زيت الزيتون

زيت الزيتون البكر الممتاز

- زيت الزيتون البكر الممتاز هو الزيت المستخرج بالضبط البارد دون تعرضه للحرارة أو المعالجة الكيميائية، ما يجعله غنيًا بالبوليفينولات (Polyphenols) التي تقلل الالتهابات وتحمي القلب.
- يحتوي على مركب الأوليوروبين (Oleuropein) الذي يمنحه الطعم المر قليلاً، وهذه المرارة علامة على الجودة.
- يفضل استهلاكه خلال 12 شهرًا من تاريخ العصر، وكلما كان الزيت معصورًا حديثًا كانت نسبة مضادات الأكسدة أعلى.
- لا يُستخدم في القلي، لأن درجات الحرارة العالية تُفقد فوائده وتُسبب تحلله .
- اللون ليس معيارًا دقيقًا للجودة، لأن نوع الزيتون ودرجة نضجه يؤثران في اللون من الأصفر الذهبي إلى الأخضر الداكن.
- ما لا يخبرك به البائع: يمكن أن يخلط الزيت بزيوت أرخص مثل زيت دوار الشمس أو زيت النخيل دون ذكر ذلك على الملصق.



زيت الزيتون البكر



- زيت الزيتون البكر يُستخرج بالضغط البارد دون تسخين أو مواد كيميائية، مما يحافظ على عناصره الغذائية.
- يُعتبر الزيت البكر الفني باليوليفينولات ومضادات الأكسدة من أجود الأنواع وأكثرها فائدة للصحة.
- كلما كان الزيت معصورًا حديثًا، كان أكثر فائدة، إذ يحتوي على نسبة أعلى من المركبات النشطة والروائح الطبيعية.
- يتميز الزيت البكر بلونه الأخضر المائل إلى الذهبي وطعمه الفاكهي الحاد قليلاً، وهو دليل على الجودة العالية.
- الزيت المنخفض الجودة يفقد رائحته ونكهته ويكون طعمه باهتًا نتيجة تعرضه للحرارة أو التخزين الخاطئ.
- ما لا يخبرك به البائع هو أن بعض الزيوت تُخلط بزيت مكررة أو نباتية لتقليل التكلفة، ما يؤثر على القيمة الصحية.
- الاستهلاك المنتظم لزيت الزيتون البكر يساهم في تقوية القلب وخفض الكوليسترول وتحسين وظائف الجهاز الهضمي.

• العسل

- العسل الطبيعي يحتوي على إنزيمات نشطة مثل Glucose Oxidase التي تنتج بيروكسيد الهيدروجين، مما يعطيه خواصًا مطهرة
- عند شراؤه من مصدر موثوق، فإنه يعزز المناعة ويعالج التهابات الحلق ويستخدم كمضاد بكتيري.
- لا ينبغي تسخينه فوق 40°C حتى لا يفقد خصائصه الحيوية.
- العسل المفشوش غالبًا يخلط بشراب الجلوكوز أو الفركتوز، ويكون أرخص بكثير وأقل نفعًا.
- لا يُذكر دائمًا إن كان العسل مبسترًا أو معالجًا حراريًا، مما يقلل قيمته الغذائية.
- اختبار بسيط: العسل الأصلي لا يذوب بسرعة في الماء، بل يترسب في القاع.
- بعض الأنواع المستوردة لا تحتوي إلا على سكريات صناعية مضافة، دون أي خصائص علاجية.



• الزيوت الطبيعية

لدينا منتجين في الزيوت الطبيعية (زيت جوز الهند + زيت الحبة السوداء)

فوائد زيت الحبة السوداء:

- يقوّي المناعة ويحارب نزلات البرد ويساعد على تنشيط الدورة الدموية.
- يحسّن الهضم ويخفّف الانتفاخ.
- يدعم صحة الشعر ويقلّل التساقط.
- يساعد على صفاء البشرة وتقليل الحبوب والالتهابات

طريقة الاستعمال: عن طريق الفم (داخلياً):

- نصف ملعقة صغيرة صباحاً على الريق + نصف ملعقة صغيرة مساءً بعد الأكل.
- يمكن خلطها مع العسل لتخفيف الطعم القوي.
- لا تتجاوز ملعقة ونصف يومياً.

للاستعمال الخارجي (للشعر والبشرة):

- نأخذ ملعقة طعام من زيت الحبة السوداء + 2-3 ملاعق من زيت جوز الهند.
- دلكي فروة الرأس واتركيه 03-06 دقيقة، ثم اغسليه مرتين أسبوعياً.
- نأخذ 2 إلى 3 قطرات نضاف إلى الكريم أو نستخدم مباشرة على الحبوب أو البقع



فوائد زيت جوز الهند

- يُقوّي المناعة ويقاوم الميكروبات بفضل حمض اللوريك.
- يُحسّن الهضم ويخفف الانتفاخ وحرقة المعدة.
- يمنح طاقة سريعة بفضل الدهون متوسطة السلسلة (sTCM).
- يساعد على فقدان الوزن ويدعم صحة البشرة والجسم.

طريقة استعماله لجرثومة المعدة

• يُستخدم لتقليل نمو بكتيريا irolyp retcabocileH وتحسين صحة المعدة.

- يُتناول على الريق ملعقة صغيرة صباحاً.
- بعد 3 أيام، تُزاد الجرعة إلى ملعقتين صباحاً ومساءً

الاحتياطات:

- لا ينصح للحامل والمرضع.
- يجب أن يكون هناك فاصل زمني بين كل استعمال.
- يُحفظ بعيداً عن الضوء والحرارة.



• التوابل

الفلفل الأسود:



- الفلفل الأسود هو ملك التوابل، ليس فقط لنكهته المميزة، بل أيضًا لفوائده الصحية الرائعة:
- يساعد على تحفيز الهضم وتحسين امتصاص المغذيات.
- يساهم في تنشيط الدورة الدموية وتدفئة الجسم.
- يحتوي على مضادات أكسدة تحمي الخلايا من التلف.
- يدعم عملية التمثيل الغذائي ويساعد على حرق الدهون بشكل طبيعي.
- يُستخدم في الأطباق المالحة والحلوة لإضافة نكهة غنية وحارة متوازنة.

• يمكن مزج القليل من الفلفل الأسود المطحون مع زيت الزيتون الأصلي للحصول على منقوع طبيعي يساعد على تنشيط الجسم وتحسين الهضم بطريقة صحية ولذيذة.

الكركم :

• الكركم من النباتات العشبية التي تُستخدم منذ القدم لأغراض علاجية وغذائية لما يحتويه من مركبات فعالة مثل الكركومين.





- جودة الكركم تعتمد على درجة نقائه، لونه الذهبي الفاتح، ورائحته العطرية القوية التي تدل على نسبة عالية من الكركومين.
- كلما كان الكركم طبيعيًا وغير مخلوط بالصبغات الصناعية أو النشا، كان أكثر فاعلية وفائدة صحية.
- الكركومين في الكركم يمتلك خصائص مضادة للالتهابات والأكسدة، ويساعد على دعم المناعة وحماية الخلايا من التلف.
- ينصح بتخزين الكركم في مكان مظلم وجاف للحفاظ على فعاليته وجودته لفترة أطول.
- ما لا يخبرك به البائع هو أن بعض أنواع الكركم تكون منخفضة الجودة بسبب خلطها بمواد ملونة تقلل من قيمته العلاجية.

• خطورة المنتجات المغشوشة

- زيت الزيتون المغشوش يحتوي على زيوت نباتية مهدرجة قد ترفع الكوليسترول الضار وتؤثر على القلب.
- العسل المغشوش لا يحتوي على إنزيمات أو مضادات طبيعية، وقد يكون مجرد خليط سكري ضار.
- الزيوت العطرية الصناعية تُسبب تهيجًا أو تحسسًا في الجلد أو الجهاز التنفسي.
- التوابل الملوثة أو المخزنة بطريقة سيئة قد تحتوي على سموم فطرية (Aflatoxins) تسبب أضرارًا للكبد.

• الكميات التي لا يجب تجاوزها

- **زيت الزيتون**: يُوصى باستهلاك 1 إلى 2 ملعقة كبيرة يوميًا فقط. الإفراط قد يؤدي إلى زيادة في السعرات الحرارية ومشاكل في الهضم.
- **العسل**: ملعقة صغيرة إلى ملعقتين في اليوم كحد أقصى للبالغين، لا يُعطى للأطفال أقل من سنة واحدة بسبب خطر التسمم السجقي (botulism).
- **زيت جوز الهند**: ملعقة واحدة يوميًا تكفي، لأن الإفراط في تناوله قد يرفع الكوليسترول.
- **التوابل**: لا تتجاوز ملعقة صغيرة من كل نوع في اليوم. الإفراط قد يؤدي لتهيج المعدة أو تفاعل مع الأدوية.

- **الجودة ليست مجرد شعار، بل علم وفهم ووعي في اختيار المنتجات التي تدخل أجسامنا.**
- **لا تشتري المنتج بناءً على السعر فقط، بل على الشفافية، المصدر والتحليل.**
- **كلما كان المستهلك أكثر دراية بالمكونات والمصادر، كلما كان أكثر أمانًا في صحته وحياته.**
- **تأمل أن يكون هذا الدليل مرجعًا عمليًا لكل من يسعى لحياة طبيعية نقية وصحية.**

Les trésors de la nature,
DANS UN SEUL COFFRET !

