



COMPLEMENT ALIMENTAIRES

مكملات غذائية



القسط الهندي

القسط الهندي، المعروف علمياً باسم *Saussurea costus*، هو نبات عشبي معمر ينتمي إلى عائلة النجمية (Asteraceae). موطنه الأصلي المناطق الجبلية في جبال الهيمالايا، وله تاريخ طويل من الاستخدام في الطب التقليدي، خاصة في الأيورفيدا والطب التبتى التقليدي. يتميز القسط الهندي بجذوره السميكة وأوراقه الخضراء الرمحية الشكل. تستخدم الجذور والريزومات بشكل أساسي لأغراض طبية.

خصائص المكمل الغذائي:

خصائص مضادة للالتهابات: يشتهر القسط الهندي بخصائصه المضادة للالتهابات، مما يجعله علاجاً محتملاً لتخفيف الالتهابات المرتبطة بعدة حالات مثل آلام المفاصل والعضلات، التهاب المفاصل، والأمراض الالتهابية المزمنة.

تأثيرات مضادة للتشنجات: يُستخدم لتخفيف التشنجات العضلية والآلام الناتجة عنها، ما يوفر راحة للأشخاص الذين يعانون من مشاكل هضمية مثل المغص، التقلصات البطنية، واضطرابات الأمعاء. دعم عملية الهضم: يساعد القسط الهندي على تحسين الهضم من خلال تحفيز إفراز العصارات الهضمية وتنشيط الشهية. كما يُستخدم للتخفيف من اضطرابات الجهاز الهضمي مثل الغثيان، القيء، عسر الهضم، والانتفاخ.

خصائص طاردة للبلغم: يُستخدم لتخفيف السعال والمشاكل التنفسية من خلال تسهيل طرد البلغم والمساعدة في تنظيف الشعب الهوائية.

تأثيرات مقوية: يُعتبر القسط الهندي مقوياً عاماً للجسم، يساعد على تقوية جهاز المناعة، زيادة مقاومة التوتر، وتحسين الحيوية بشكل عام.

دعم الصحة النسائية: يُستخدم أحياناً لتنظيم الدورة الشهرية، وتخفيف آلام الحيض والأعراض السابقة للحيض، ودعم الصحة الإنجابية لدى النساء.

الاستخدامات الخارجية: يُستخدم موضعياً لعلاج أمراض الجلد مثل الإكزيما، الصدفية، العدوى الفطرية، والجروح البسيطة، بفضل خصائصه المطهرة والمساعدة على التئام الجروح.

المكونات:

القسط الهندي

طريقة الاستعمال

من 2 إلى 4 كبسولات يومياً (في المساء)، تُتناول مع كوب كبير من الماء، قبل ساعتين من النوم



COSTUS INDIEN

Le Costus indien, scientifiquement connu sous le nom de *Saussurea costus*, est une plante herbacée vivace appartenant à la famille des Astéracées. Originaire des régions montagneuses de l'Himalaya, cette plante a une longue histoire d'utilisation en médecine traditionnelle, notamment dans l'Ayurveda et la médecine traditionnelle tibétaine. Le Costus indien est caractérisé par son rhizome épais et ses feuilles vertes lancéolées. Les parties les plus utilisées de la plante à des fins médicinales sont les racines et les rhizomes.

les propriétés du complément:

Propriétés anti-inflammatoires : Le Costus indien est réputé pour ses propriétés anti-inflammatoires, ce qui en fait un remède potentiel pour soulager l'inflammation associée à diverses affections, telles que les douleurs articulaires et musculaires, l'arthrite et les maladies inflammatoires chroniques.

Effets antispasmodiques : Il est utilisé pour soulager les spasmes musculaires et les crampes, offrant un soulagement potentiel pour les personnes souffrant de problèmes digestifs tels que les coliques, les crampes abdominales et les troubles intestinaux.

Soutien à la digestion : Le Costus indien aide à améliorer la digestion en favorisant la production de sucs digestifs et en stimulant l'appétit. Il est également utilisé pour soulager les troubles gastro-intestinaux tels que les nausées, les vomissements, les indigestions et les ballonnements.

Propriétés expectorantes : Il est utilisé pour soulager la toux et les affections respiratoires en favorisant l'expectoration et en aidant à dégager les voies respiratoires des mucosités.

Effets toniques : Le Costus indien est considéré comme un tonique général pour le corps, aidant à renforcer le système immunitaire, à augmenter la résistance au stress et à améliorer la vitalité globale.

Soutien à la santé féminine : Il est parfois utilisé pour réguler les cycles menstruels, soulager les crampes menstruelles et les symptômes prémenstruels, et soutenir la santé reproductive chez les femmes.

Utilisations externes : En application topique, le Costus indien est utilisé pour traiter les affections cutanées telles que l'eczéma, le psoriasis, les infections fongiques et les blessures mineures, grâce à ses propriétés antiseptiques et cicatrisantes.

Les ingrédients

Costus indien

Mode d'emploi

2 à 4 gélules par jour (soir) , à consommer avec un grand verre d'eau, deux heures avant de dormir



الديدان المعوية

الديدان المعوية، وتُعرف أيضًا بالطفيليات المعوية أو الديدوسيات، هي كائنات حية تعيش في أمعاء الإنسان وتتغذى على العناصر الغذائية الموجودة فيها. يمكن أن تكون من أنواع مختلفة، وأكثرها شيوعًا: الديدوسيات، الإسكارس، الأيكلستوما، والديدان الشريطية. تحدث العدوى بالطفيليات المعوية من خلال تناول طعام أو ماء ملوث، أو ملامسة الأسطح الملوثة، أو عن طريق انتقال العدوى من شخص لآخر. من أبرز أعراض الإصابة بالديدان المعوية:

الآلام في البطن، غثيان، قيء، إسهال، حكة في منطقة الشرج، فقدان الوزن، التعب، والشعور العام بالتوعك. في بعض الحالات، قد تسبب الديدان المعوية مضاعفات أكثر خطورة، مثل انسداد الأمعاء، فقر الدم، أو العدوى الثانوية. خصائص المكمل الغذائي:

خصائص مضادة للطفيليات: تحتوي مكونات مثل الثوم، والشيح، والزعرير على مركبات ذات فعالية موثقة ضد الطفيليات. تساعد هذه المركبات على التخلص من الديدان وتقليل تكاثرها، مما يخفف الأعراض المرتبطة بالعدوى الطفيلية.

تأثيرات مضادة للبكتيريا والفطريات: تساعد هذه المكونات أيضًا في محاربة الالتهابات البكتيرية والفطرية التي قد ترافق الإصابة بالديدان، مما يساهم في استعادة توازن الفلورا المعوية وتعزيز صحة الجهاز الهضمي.

دعم الجهاز المناعي: الثوم والزعرير غنيان بمضادات الأكسدة والفيتامينات التي تُعزز مناعة الجسم، مما يساعد في مقاومة الطفيليات والتعافي بشكل أسرع.

خصائص مضادة للالتهابات: يمتلك كل من الشيح والزعرير خصائص مضادة للالتهابات تساعد على تخفيف الالتهاب الناتج عن الإصابة بالطفيليات، مما يقلل من آلام البطن والأعراض الأخرى.

ملخص:

يوفر هذا المكمل مقارنة طبيعية وشاملة لعلاج الديدان المعوية، حيث يستهدف الطفيليات نفسها ويخفف من الأعراض المصاحبة لها.

للمساعدة في الوقاية من العدوى الطفيلية لدى الأطفال، ينصح

بـ:

الحفاظ على النظافة الشخصية

الغسل المتكرر لليدين

قص الأظافر بانتظام

تغيير الملابس الداخلية وملاءات السرير بشكل متكرر

المكونات:

Allium sativum (الثوم)

Artemisia vulgaris (الشيح)

Thymus vulgaris (الزعرير)

طريقة الاستعمال:

كبسولتان يوميًا، على معدة فارغة، مع كوب كبير من الماء،

مرتين في اليوم



VERS INTESTINAUX

Les vers intestinaux, également appelés parasites intestinaux ou Les oxyures, sont des organismes qui vivent dans l'intestin humain et se nourrissent de ses nutriments. Ils peuvent être de différentes espèces, dont les plus courantes sont les oxyures, les ascaris, les ankylostomes et les ténias. Les infections parasitaires intestinales peuvent se produire par l'ingestion d'aliments ou d'eau contaminés, par contact avec des surfaces infectées ou par la transmission de personne à personne. Les symptômes les plus courants d'une infection par des vers intestinaux comprennent des douleurs abdominales, des nausées, des vomissements, des diarrhées, des démangeaisons anales, une perte de poids, une fatigue et une sensation de malaise général. Dans certains cas, les vers intestinaux peuvent également causer des complications plus graves, notamment une obstruction intestinale, une anémie ou des infections secondaires.

les propriétés du complément:

Propriétés antiparasitaires : Les composés présents dans l'ail, l'armoise et le thym ont des propriétés antiparasitaires bien documentées. Ils peuvent aider à éliminer les vers intestinaux et à réduire leur reproduction, ce qui contribue à soulager les symptômes associés à l'infection parasitaire.

Effets antibactériens et antifongiques : Ces ingrédients peuvent également aider à combattre les infections bactériennes et fongiques qui peuvent accompagner une infestation parasitaire, contribuant ainsi à restaurer l'équilibre de la flore intestinale et à favoriser une meilleure santé digestive.

Soutien du système immunitaire : Le thym et l'ail sont riches en composés antioxydants et en vitamines qui peuvent renforcer le système immunitaire, aidant ainsi le corps à mieux lutter contre l'infection parasitaire et à favoriser une récupération plus rapide.

Effets anti-inflammatoires : L'armoise et le thym ont des propriétés anti-inflammatoires qui peuvent aider à soulager l'inflammation causée par l'infestation parasitaire, ce qui peut réduire les douleurs abdominales et les autres symptômes associés.

En résumé, ce complément peut offrir une approche naturelle et holistique pour traiter les vers intestinaux en ciblant à la fois les parasites eux-mêmes et les symptômes qu'ils provoquent.

Pour prévenir et gérer les infections parasitaires intestinales

chez les enfants, voici quelques précautions à prendre :
Hygiène personnelle – Nettoyage fréquent – Coupe des ongles –

Changement fréquent des sous-vêtements et des draps

Ingrédients: Allium sativum - Artemisia vulgaris - Thymus vulgaris

Mode d'emploi

2 gélules par jour, à jeun avec un grand verre d'eau 2 fois par jour



الزنك

خصائص المكمل الغذائي :

دعم الجهاز المناعي : الزنك ضروري لجهاز مناعي صحي. يساعد على تحفيز إنتاج ونشاط الخلايا المناعية، مما يعزز قدرة الجسم على محاربة العدوى والأمراض.

النمو والتطور الطبيعي : الزنك ضروري للنمو والتطور، خاصة عند الأطفال والمراهقين. يلعب دوراً حيوياً في تكوين البروتينات وانقسام الخلايا.

تسريع التئام الجروح : الزنك يلعب دوراً مهماً في عملية التئام الجروح، حيث يعزز تجديد الأنسجة ويساعد في الحفاظ على صحة الجلد.

دعم الصحة الإنجابية : الزنك مهم لإنتاج الحيوانات المنوية وصحة الجهاز التناسلي الذكري. كما يساهم في تنظيم الهرمونات وصحة المبايض لدى النساء.

الحفاظ على صحة البشرة : الزنك يساهم في تنظيم إنتاج الزهم، مما يساعد في الوقاية من مشاكل البشرة مثل حب الشباب. كما يمتلك خصائص مضادة للالتهاب تساهم في تخفيف أعراض بعض الأمراض الجلدية.

الحماية من الإجهاد التأكسدي : يعمل الزنك كمضاد للأكسدة، حيث يحمي الخلايا من التلف الناتج عن الجذور الحرة والإجهاد التأكسدي، مما يقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والسرطان.

دعم صحة العين : الزنك ضروري للحفاظ على صحة العين، حيث يساهم في تكوين أصبغ الشبكية، ويمكن أن يساعد في الوقاية من أمراض العين المرتبطة بالتقدم في العمر، مثل الضمور البقعي.

دعم صحة العظام : الزنك مهم لتكوين العظام والحفاظ عليها، حيث يساهم في تمدن العظام، وقد يقلل من خطر الإصابة بهشاشة العظام. تحسين عمليات الأيض : الزنك يشارك في أيض الكربوهيدرات، والدهون، والبروتينات، مما يساعد على تنظيم مستويات السكر في الدم والكوليسترول، وتحسين وظائف التمثيل الغذائي بشكل عام.

تعزيز صحة الدماغ : للزنك تأثيرات إيجابية على الصحة العقلية، بما في ذلك الذاكرة، والتعلم، والتركيز. كما يشارك في تنظيم الناقلات العصبية والمزاج.

تقليل أعراض الزكام : يمكن أن يساهم تناول الزنك في تقصير مدة وشدة أعراض نزلات البرد، مثل انسداد الأنف، السعال، والتهاب الحلق، من خلال تعزيز المناعة ومقاومة الفيروسات.

دعم صحة الجهاز الهضمي : الزنك ضروري للحفاظ على سلامة الغشاء المخاطي للأمعاء، ويمكن أن يساعد في تقليل الالتهابات المعوية. كما أنه مفيد لمن يعانون من اضطرابات مثل الداء الزلاقي ومرض كرون.



المكونات
الزنك

طريقة الاستعمال

كبسولة واحدة يومياً، بعد 3 ساعات من تناول الوجبة.

ZINC

Les propriétés du complément:

Soutien du système immunitaire : Le zinc est essentiel pour un système immunitaire sain. Il aide à stimuler la production et l'activité des cellules immunitaires, ce qui peut aider à combattre les infections et les maladies :

Le zinc est nécessaire à la croissance et au développement normaux, en particulier chez les enfants et les adolescents. Il est crucial pour la synthèse des protéines et la division cellulaire.
Cicatrisation des plaies : Le zinc joue un rôle important dans le processus de cicatrisation des plaies. Il favorise la régénération des tissus et aide à maintenir la santé de la peau.

Soutien de la santé reproductive : Le zinc est nécessaire pour la production de spermatozoïdes et la santé reproductive masculine. Chez les femmes, il est important pour la régulation des hormones et la santé ovarienne.

Maintien de la santé de la peau : Le zinc est impliqué dans la régulation de la production de sébum, ce qui peut aider à prévenir les problèmes de peau tels que l'acné. Il a également des propriétés anti-inflammatoires qui peuvent soulager les symptômes de certaines affections cutanées.

Protection contre le stress oxydatif : En tant qu'antioxydant, le zinc aide à protéger les cellules contre les dommages causés par les radicaux libres et le stress oxydatif, ce qui peut réduire le risque de maladies chroniques telles que les maladies cardiovasculaires et le cancer.

Soutien de la santé oculaire : Le zinc est nécessaire pour maintenir la santé des yeux. Il contribue à la formation de pigments dans la rétine et peut aider à prévenir certaines maladies oculaires liées à l'âge, comme la dégénérescence maculaire.

Soutien de la santé osseuse : Le zinc est important pour la formation et le maintien des os. Il participe à la minéralisation osseuse et peut contribuer à réduire le risque d'ostéoporose.

Amélioration du métabolisme : Le zinc joue un rôle dans le métabolisme des glucides, des lipides et des protéines, ce qui peut aider à réguler la glycémie, le taux de cholestérol et la fonction métabolique globale.

Favorise la santé du cerveau : le zinc a des effets bénéfiques sur la santé cognitive, y compris la mémoire, l'apprentissage et la concentration. Il est également impliqué dans la neurotransmission et la régulation de l'humeur.

Réduction des symptômes du rhume : La prise de zinc peut réduire la durée et la gravité des symptômes du rhume, tels que la congestion nasale, la toux et les maux de gorge, en stimulant le système immunitaire et en aidant à combattre le virus responsable du rhume.

Soutien de la santé gastro-intestinale : Le zinc est nécessaire pour maintenir l'intégrité de la muqueuse intestinale et peut aider à réduire l'inflammation dans le tractus gastro-intestinal. Il peut également être bénéfique pour les personnes souffrant de troubles digestifs tels que la maladie cœliaque et la maladie de Crohn.

les Ingrédients : Zinc

Mode d'emploi: 1 gélule par jour 3 heures après le repas



ضد البهاق

البهاق هو اضطراب جلدي مزمن يتميز بفقدان تدريجي لصبغة الجلد، مما يؤدي إلى ظهور بقع بيضاء أو باهتة على مناطق مختلفة من الجسم. يحدث هذا المرض عندما تتعرض الخلايا المسؤولة عن إنتاج الصبغة (الميلانين)، والتي تعرف باسم الخلايا الميلانينية، للتلف أو التدمير. رغم أن الأسباب الدقيقة للبهاق غير معروفة بالكامل، إلا أنه يُعتبر غالباً اضطراباً مناعياً ذاتياً، حيث يهاجم الجهاز المناعي الخلايا الميلانينية ويدمرها. يمكن أن يصيب البهاق الأشخاص من جميع الأعمار، والأجناس، والأعراق، إلا أنه أكثر شيوعاً لدى البالغين الشباب.

وتختلف شدة وتطور المرض من شخص لآخر، مع فترات من النشاط والاستقرار. البهاق ليس مؤلماً ولا معدياً، ولكنه قد يؤثر بشكل كبير على الجانب النفسي والعاطفي للمصابين، بسبب مظهر البقع والتحديات الاجتماعية المرتبطة بها. خصائص المكمل الغذائي :

دعم إعادة التصبغ : يساعد على تحفيز إنتاج الميلانين في خلايا الجلد، مما يعزز إعادة التصبغ في المناطق المتأثرة.

خصائص مضادة للالتهابات : يساعد في تقليل الالتهاب المرتبط بالبهاق، مما يخفف الأعراض وقد يُبطئ من تطور المرض.

الحماية من الأضرار التأكسدية : تحتوي المكونات على مضادات أكسدة تحمي خلايا الجلد من الأضرار الناتجة عن الإجهاد التأكسدي، مما يعود بالنفع على الصحة العامة للبشرة.

دعم الجهاز المناعي : يساهم في تنظيم الاستجابة المناعية، وهو أمر مفيد في حالة البهاق الذي يرتبط غالباً بخلل في الجهاز المناعي. المكونات

Ammi visnaga

Ammi majus

أمي فيزناجا، أمي ماجوس

طريقة الاستعمال

3 كبسولات صباحاً، وظهراً، ومساءً، تُؤخذ مع الوجبات.



ANTI - VITILIGO

Le vitiligo est une affection cutanée chronique caractérisée par la perte progressive de pigmentation de la peau, ce qui entraîne l'apparition de taches blanches ou décolorées sur différentes parties du corps. Cette maladie survient lorsque les cellules responsables de la production de pigments dans la peau, appelées mélanocytes, sont endommagées ou détruites. Les causes exactes du vitiligo ne sont pas entièrement comprises, mais il est généralement considéré comme un trouble auto-immun, dans lequel le système immunitaire attaque et détruit les mélanocytes. Le vitiligo peut affecter les personnes de tous âges, sexes et ethnies, mais il est plus fréquent chez les jeunes adultes. La progression de la maladie peut être variable d'une personne à l'autre, avec des périodes d'activité et de stabilité. Le vitiligo n'est pas douloureux ni contagieux, mais il peut avoir un impact significatif sur la qualité de vie psychologique et émotionnelle des personnes qui en sont atteintes, en raison de l'aspect visible des taches et des défis sociaux associés.

les propriétés du complément:

Soutien de la repigmentation : Ils aident à stimuler la production de mélanine dans les cellules de la peau, favorisant ainsi la repigmentation des zones dépigmentées.

Propriétés anti-inflammatoires : aide à réduire l'inflammation associée au vitiligo, ce qui contribue à atténuer les symptômes et à ralentir la progression de la maladie.

Protection contre les dommages oxydatifs : Les antioxydants présents aident à protéger les cellules de la peau contre les dommages oxydatifs, ce qui est bénéfique pour la santé globale de la peau chez les personnes atteintes de vitiligo.

Soutien du système immunitaire : aide à moduler la réponse immunitaire, ce qui est utile dans le traitement du vitiligo, qui est souvent associé à des dysfonctionnements du système immunitaire.

les Ingrédients

ammi visnaga, ammi majus,

ammi visnaga les

Mode d'emploi

3 gélules matin, midi et soir à prendre au cour des repas



عشبة الحسك

التيبولي (*Tribulus terrestris*) هو نبات عشبي مزهر ينتمي إلى عائلة الزيغوفيلاسيات (*Zygophyllaceae*). موطنه الأصلي المناطق الحارة والمعتدلة من أوروبا، آسيا، أفريقيا وأستراليا، ويُعرف أيضًا باسم "صليب مالطا" أو "صليب الأرض". يمتاز هذا النبات بأوراقه الخضراء الداكنة وأزهاره الصفراء الزاهية، التي غالبًا ما تكون مزينة بعلامات أرجوانية أو حمراء. وينتج ثمارًا شوكية تنقسم عند النضج إلى خمس أجزاء، كاشفةً عن بذور داخلها.

خصائص المكمل الغذائي :
تعزيز الرغبة الجنسية : يُستخدم التيبولي تقليديًا كمنشط جنسي، لتحفيز الرغبة الجنسية وتحسين الأداء الجنسي لدى الرجال والنساء.
زيادة الأداء الرياضي : يُستخدم من قبل الرياضيين وكمال الأجسام لزيادة القوة العضلية، التحمل، وتسريع التعافي بعد التمارين.
دعم التوازن الهرموني : يساعد في تنظيم مستويات الهرمونات، خاصة هرمون التستوستيرون، مما ينعكس إيجابيًا على الصحة الجنسية، كتلة العضلات والطاقة.
تحسين الخصوبة : تشير بعض الدراسات إلى أن التيبولي يمكن أن يُحسن خصوبة الرجال من خلال زيادة إنتاج الحيوانات المنوية وتحسين جودتها.
خصائص مضادة للالتهاب : يمتلك تأثيرات مضادة للالتهاب، ما قد يكون مفيدًا في تخفيف آلام المفاصل والعضلات.
دعم صحة القلب والأوعية الدموية : يساعد في تقليل مستويات الكوليسترول والدهون الثلاثية، مما يعزز صحة القلب.
دعم صحة الجهاز البولي : يُستخدم أحيانًا لعلاج مشاكل الجهاز البولي مثل التهابات المسالك البولية واضطرابات البروستاتا.
تأثيرات وقائية على الجهاز العصبي : يمتلك خصائص تحمي الدماغ من الأضرار التأكسدية والالتهابات، ما قد يدعم الصحة العقلية ويقي من الأمراض التنكسية العصبية.
مضاد للتوتر : يمكن أن يساعد التيبولي في تقليل التوتر والقلق، رغم أن آلية هذا التأثير ليست مفهومة بالكامل حتى الآن.

المكونات

Tribulus terrestris (تيبولي)

طريقة الاستعمال

من 2 إلى 4 كبسولات يوميًا، تُتناول مع كوب كبير من الماء.



TRIBULUS TERRESTRIS

Le Tribulus terrestris est une plante herbacée à fleurs appartenant à la famille des Zygophyllacées. Originaires de régions chaudes et tempérées d'Europe, d'Asie, d'Afrique et d'Australie, elle est également connue sous le nom de « croix-de-Malte » ou « croix de Terre ». Cette plante est caractérisée par ses feuilles vert foncé et ses fleurs jaunes vives, souvent ornées de marques pourpres ou rouges. Elle produit des fruits épineux qui, lorsqu'ils mûrissent, se divisent en cinq parties, révélant des graines.

les propriétés du complément:
Amélioration de la libido : Le Tribulus terrestris est traditionnellement utilisé comme aphrodisiaque pour stimuler la libido et améliorer la fonction sexuelle chez les hommes et les femmes.

Augmentation de la performance sportive : Il est couramment utilisé par les athlètes et les bodybuilders pour augmenter la force musculaire, l'endurance et la récupération après l'entraînement.

Soutien hormonal : Le Tribulus terrestris aide à réguler les niveaux d'hormones, en particulier la testostérone, ce qui peut avoir des effets positifs sur la santé sexuelle, la masse musculaire et l'énergie.

Amélioration de la fertilité : Certains prétendent que le Tribulus terrestris améliore la fertilité masculine en augmentant la production de spermatozoïdes et en améliorant la qualité du sperme.

Propriétés anti-inflammatoires : Il a des effets anti-inflammatoires, ce qui pourrait être bénéfique pour soulager les douleurs articulaires et musculaires.

Soutien de la santé cardiovasculaire : le Tribulus terrestris aide à réduire les niveaux de cholestérol et de triglycérides, ainsi qu'à améliorer la santé cardiovasculaire en général.

Soutien de la santé urinaire : Il est parfois utilisé pour traiter les troubles urinaires, tels que les infections des voies urinaires et les problèmes de prostate.

Effets neuroprotecteurs : le Tribulus terrestris a des effets neuroprotecteurs, aidant à protéger le cerveau contre les dommages oxydatifs et l'inflammation, ce qui pourrait être bénéfique pour la santé cognitive et la prévention des maladies neurodégénératives.

Effets anti-stress : le Tribulus terrestris peut aider à réduire le stress et l'anxiété, bien que les mécanismes précis de cet effet ne soient pas entièrement compris.

Les Ingrédients

Tribulus terrestris

Mode d'emploi

2 à 4 gélules par jour, à consommer avec un grand verre d'eau



شالاکي

شالاکي (Shallaki)، المعروف أيضًا باسمه النباتي *Boswellia serrata*، هو نبات طبي موطنه الأصلي الهند ومناطق أخرى من آسيا. يُعد شالاکي شجرة دائمة الخضرة تنمو في المناطق الجبلية والجافة، وتستخدم قشورها منذ قرون في الطب الهندي التقليدي (الأيورفيدا) نظرًا لخصائصها المضادة للالتهابات والمسكنة للألم. خصائص المكمل الغذائي:

تخفيف الالتهابات : يحتوي شالاکي على مركبات فعالة تعرف باسم بوسويليات (*boswelliates*)، وهي تمتلك خصائص قوية مضادة للالتهاب. يُستخدم لتخفيف الالتهاب المرتبط بأمراض مثل التهاب المفاصل الروماتويدي، الفصال العظمي، والتهاب القولون التقرحي.

تسكين الألم : من خلال تقليل الالتهاب، يساعد شالاکي على تخفيف آلام المفاصل والعضلات المرتبطة بالحالات الالتهابية والتنكسية.

تحسين حركة المفاصل : يساهم في تحسين مرونة وحركة المفاصل، وهو مفيد بشكل خاص للمصابين بالتهاب المفاصل واضطرابات المفاصل الأخرى.

دعم صحة الجهاز الهضمي : يُستخدم شالاکي أيضًا لعلاج الالتهابات المعوية، مثل التهاب القولون التقرحي، بفضل تأثيره المضاد للالتهاب.

خصائص مضادة للأكسدة : تحتوي مكوناته على مضادات أكسدة تساعد في حماية الخلايا من أضرار الجذور الحرة والإجهاد التأكسدي. تعزيز الجهاز المناعي : تشير الدراسات الأولية إلى أن شالاکي يمكن أن ينظم الاستجابة المناعية، مما يساعد على التوازن في الحالات المرتبطة بفرط النشاط المناعي أو الالتهاب.

المكونات

Boswellia Serrata / شالاکي عضوي

طريقة الاستعمال

كبسولتان (2) في اليوم، تُتناول مع كوب كبير من الماء.



SHALLAKI

Shallaki, également connu sous le nom botanique de *Boswellia serrata*, est une plante médicinale originaire d'Inde et d'autres régions d'Asie. Le Shallaki est un arbre à feuilles persistantes qui pousse dans les régions montagneuses et sèches. Son écorce est la partie principalement utilisée depuis des siècles dans la médecine traditionnelle indienne, l'Ayurveda, pour ses propriétés anti-inflammatoires et analgésiques.

Les propriétés du complément:

Soulagement de l'inflammation : Il contient des composés actifs, appelés boswelliates, qui ont des propriétés anti-inflammatoires. Il est utilisé pour soulager l'inflammation associée à des affections telles que l'arthrite rhumatoïde, l'ostéoarthrite et la colite ulcéreuse.

Soulagement de la douleur : En réduisant l'inflammation, Il aide à soulager la douleur articulaire et musculaire associée à diverses affections inflammatoires et dégénératives.

Amélioration de la mobilité : Il contribue à améliorer la mobilité des articulations, ce qui est particulièrement bénéfique pour les personnes souffrant d'arthrite et d'autres troubles articulaires.

Soutien de la santé intestinale : Le Shallaki est utilisé pour traiter les affections inflammatoires de l'intestin, telles que la colite ulcéreuse, en raison de ses propriétés anti-inflammatoires.

Propriétés antioxydantes : Certains composés présents dans le Shallaki ont des propriétés antioxydantes, ce qui signifie qu'ils aident à protéger les cellules contre les dommages causés par les radicaux libres et le stress oxydatif.

Soutien immunitaire : Des études préliminaires suggèrent que le Shallaki a un effet modulateur sur le système immunitaire, ce qui pourrait aider à réguler la réponse inflammatoire dans diverses conditions.

les Ingrédients

Boswellia Serrata / Shallaki Bio

Mode d'emploi

2 gélules par jour, à consommer avec un grand verre d'eau



التهاب البروستاتا

التهاب البروستاتا هو حالة تتميز بالتهاب غدة البروستاتا، وهي غدة تقع أسفل المثانة عند الرجال. يمكن أن يكون هذا الالتهاب ناتجاً عن عدوى بكتيرية أو غير بكتيرية، وقد يسبب مجموعة متنوعة من الأعراض، مثل:

ألم أو حرقة أثناء التبول - ألم في الحوض - ألم أثناء أو بعد القذف - صعوبة في التبول - اضطرابات جنسية

توجد أنواع مختلفة من التهاب البروستاتا، بما في ذلك:

- التهاب البروستاتا الحاد
- التهاب البروستاتا المزمن
- التهاب البروستاتا المزمن غير البكتيري (متلازمة آلام الحوض المزمنة)
- التهاب البروستاتا الالتهابي بدون أعراض

خصائص المكمل الغذائي:

جذر القراص (Racine d'ortie):

معروف بخصائصه المضادة للالتهابات والمدررة للبول. يساعد في تخفيف أعراض تضخم البروستاتا الحميد (BPH) وتحسين تدفق البول. نخيل السرنج أو الساو بالميتو (Palmier Nain / Saw Palmetto):

يستخدم على نطاق واسع لدعم صحة البروستاتا. يقلل من تكرار التبول، وخاصة الليلي، ويحسن تدفق البول.

مستخلص البرقوق الإفريقي (Extrait de prunier d'Afrique):

يساعد على تقليل حجم البروستاتا من خلال تثبيط إنتاج هرمون الديهدروتستوستيرون (DHT)، مما يخفف الأعراض البولية.

غلوكونات الزنك (Gluconate de zinc):

الزنك معدن أساسي لصحة البروستاتا. يساهم في تقوية المناعة، تنظيم الهرمونات، وصحة الخلايا، كما يقلل من الالتهاب في البروستاتا.

زيت بذور اليقطين (Huile de pépins de courge):

غني بالأحماض الدهنية الأساسية، ومضادات الأكسدة، والفيتوستيرولات. يدعم وظيفة البروستاتا، ويقلل من احتباس البول، ويخفف صعوبة التبول، كما يعزز المناعة.

بفضل هذا التركيب المتكامل، يساعد المكمل الغذائي في:

تحسين تدفق البول - تقليل التبول الليلي - تخفيف أعراض التهاب البروستاتا - تعزيز الراحة البولية وتحسين جودة الحياة

المكونات:

جذر القراص - نخيل السرنج (الساو بالميتو) - مستخلص البرقوق الإفريقي - غلوكونات الزنك - زيت بذور اليقطين

طريقة الاستعمال:

كبسولة واحدة بعد كل وجبة 3 كبسولات يومياً



PROSTATITE

La prostatite est une affection qui se caractérise par l'inflammation de la prostate, une glande située sous la vessie chez les hommes. Cette inflammation peut être due à une infection bactérienne ou non bactérienne, et elle peut provoquer une variété de symptômes, tels que des douleurs ou des brûlures lors de la miction, des douleurs pelviennes, des douleurs pendant ou après l'éjaculation, des difficultés à uriner et des troubles sexuels. Il existe différents types de prostatite, notamment la prostatite aiguë, la prostatite chronique, la prostatite chronique non bactérienne (syndrome de douleur pelvienne chronique) et la prostatite inflammatoire asymptomatique.

Les propriétés des compléments :

Racine d'ortie : Connue pour ses propriétés anti-inflammatoires et diurétiques, la racine d'ortie aide à soulager les symptômes de l'hyperplasie bénigne de la prostate (HBP) et à améliorer le flux urinaire chez les hommes souffrant de problèmes de prostate.

Palmier nain : Également appelé Saw Palmetto, le palmier nain est largement utilisé pour soutenir la santé de la prostate. Il est associé à des effets bénéfiques sur les symptômes de l'HBP, tels que la réduction de la fréquence urinaire, la diminution des envies nocturnes et l'amélioration du débit urinaire.

Extrait de prunier d'Afrique : Le prunier d'Afrique, ou extrait de saw palmetto, aide à réduire la taille de la prostate en inhibant la production de l'hormone dihydrotestostérone (DHT), ce qui peut améliorer les symptômes urinaires chez les hommes.

Gluconate de zinc : Le zinc est un minéral important pour la santé de la prostate. Il joue un rôle essentiel dans le maintien de la fonction immunitaire, la régulation hormonale et la santé cellulaire. Le gluconate de zinc contribue à maintenir un équilibre hormonal sain et à réduire l'inflammation dans la prostate.

Huile de pépins de courge : Cette huile est riche en acides gras essentiels, en antioxydants et en phytostérols, qui contribuent tous à la santé de la prostate. Des études suggèrent que l'huile de pépins de courge aide à réduire les symptômes de l'HBP, comme les difficultés urinaires et la rétention urinaire, ainsi qu'à soutenir la fonction immunitaire et anti-inflammatoire.

En combinant ces ingrédients, le complément peut contribuer à améliorer le flux urinaire, à réduire les envies nocturnes et à soulager les symptômes de la prostatite, ce qui permettrait aux hommes de retrouver un meilleur confort urinaire et une meilleure qualité de vie.

Les Ingrédients

Racine d'ortie, Palmier nain, extrait prunier d'Afrique, gluconate de zinc

Huile de pépin de courge

Mode d'emploi

1 gélule après chaque repas (3 gélules par jour)



نخيل السرنج

نخيل السرنج (Saw Palmetto / Serenoa Repens) المعروف علمياً باسم *Serenoa repens*، هو نبات نخلي صغير موطنه أمريكا الشمالية، ويتواجد بشكل رئيسي في المناطق الدافئة والرطبة مثل ولاية فلوريدا والسواحل الجنوبية الشرقية للولايات المتحدة. يُعرف أيضاً باسمه الإنجليزي Saw Palmetto. يتميز هذا النبات بأوراقه المروحية وثمار كروية الشكل.
فوائد المكمل الغذائي:
صحة البروستاتا:

يُستخدم نخيل السرنج على نطاق واسع لعلاج تضخم البروستاتا الحميد (BPH). أظهرت الدراسات أن مستخلصاته تساعد على تقليل الأعراض مثل احتباس البول، ضعف تدفق البول وكثرة التبول الليلي. صحة المسالك البولية:
بالإضافة إلى دعمه لصحة البروستاتا، يساهم نخيل السرنج في تقليل الالتهابات وتعزيز تدفق بول طبيعي. صحة الشعر:

تستخدم بعض مكملات نخيل السرنج للمساعدة في علاج تساقط الشعر لدى الرجال. خصائص مضادة للالتهاب:

يحتوي على مركبات ذات تأثيرات مضادة للالتهابات، مما يجعله مفيداً في تخفيف الالتهاب في البروستاتا والمجاري البولية. مضادات الأكسدة:

يحتوي على مركبات مضادة للأكسدة تساعد في حماية الخلايا من الأضرار الناتجة عن الجذور الحرة. تنظيم الهرمونات:

يُعتقد أن نخيل السرنج يساعد في تنظيم مستويات الهرمونات، خاصة من خلال تثبيط تحويل التستوستيرون إلى ديهيدروتستوستيرون (DHT)، مما يخفف من أعراض تضخم البروستاتا.

المكونات

نخيل السرنج (Saw Palmetto)

طريقة الاستعمال

كبسولة واحدة بعد كل وجبة (3 كبسولات يومياً)



SAW PALMETTO

Palmier nain ou Saw palmetto, scientifiquement connu sous le nom de *Serenoa repens*, est une petite plante palmée originaire d'Amérique du Nord, principalement présente dans les régions chaudes et humides, telles que la Floride et les régions côtières du sud-est des États-Unis. Il est également connu sous le nom de « saw palmetto » en anglais. Cette plante se caractérise par ses feuilles en forme de palme et ses fruits sphériques.

Santé de la prostate : Le palmier nain est largement utilisé pour traiter les problèmes de prostate, tels que l'hypertrophie bénigne de la prostate (HBP). Des études suggèrent que les extraits de palmier nain aident à réduire les symptômes de l'HBP, tels que la rétention urinaire, la diminution du débit urinaire et les mictions nocturnes fréquentes.

Santé des voies urinaires : En plus de soutenir la santé de la prostate, il aide à maintenir la santé des voies urinaires en réduisant l'inflammation et en favorisant le flux urinaire normal.

Santé capillaire : Certains suppléments de palmier nain sont utilisés pour traiter la perte de cheveux chez les hommes.

Propriétés anti-inflammatoires : il est également connu pour ses propriétés anti-inflammatoires, ce qui en fait un choix populaire pour soulager l'inflammation dans diverses conditions, y compris les affections de la prostate et les problèmes urinaires.

Antioxydants : Certains composés ont des propriétés antioxydantes, qui aident à neutraliser les radicaux libres et à protéger les cellules contre les dommages oxydatifs.

Soutien hormonal : Le palmier nain est pensé pour agir en régulant les niveaux d'hormones, notamment en réduisant la conversion de la testostérone en dihydrotestostérone (DHT), ce qui aide à réduire les symptômes liés à une prostate agrandie.

les Ingrédients

Palmier nain

Mode d'emploi:

1 gélule après chaque repas
(gélules par jour 3)



ذنب الخيل

ذنب الخيل (Prêle des champs / Equisetum arvense)

ذنب الخيل، المعروف علمياً باسم *Equisetum arvense*، هو نبات عشبي معمر موطنه أوروبا، آسيا، شمال إفريقيا وأمريكا الشمالية. يتميز بسيقانه المجوفة والمقسمة، التي تشبه أعواد الخيزران، وأوراقه الصغيرة التي تأخذ شكل قشور.

فوائد المكمل الغذائي:

دعم صحة العظام :

يحتوي على نسبة عالية من السيليكا، وهو معدن أساسي لتقوية العظام والأنسجة الضامة، مما يساعد على تعزيز كثافة العظام وصحتها.

صحة الشعر والبشرة والأظافر :

بفضل غناه بالسيليكا والمعادن الأخرى، يساعد في تحفيز نمو الشعر، تقوية الأظافر وتحسين نضارة الجلد من خلال دعم إنتاج الكولاجين.

خصائص مدرة للبول :

يساعد على زيادة إنتاج البول وبالتالي دعم وظائف الكلى وتنقية الجسم من السموم والفضلات.

تأثيرات مضادة للالتهابات :

يساهم في تخفيف الالتهابات والآلام الناتجة عن أمراض مثل التهاب المفاصل.

خصائص قابضة :

يساعد على شد الأنسجة وتقليل النزيف، مما يجعله مفيداً في علاج الجروح الصغيرة والكدمات والتهيجات الجلدية.

دعم الجهاز الهضمي :

يساعد في تحسين الهضم، تخفيف الانتفاخات وتقلصات البطن،

بفضل تأثيراته القابضة والمدرة للبول.

خصائص مضادة للأكسدة :

يحتوي على مركبات مضادة للأكسدة تساهم في مكافحة الجذور الحرة وحماية الخلايا من الإجهاد التأكسدي، مما يعزز مناعة الجسم ويقلل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة.

ترطيب البشرة (عند الاستخدام الموضعي) :

يستخدم موضعياً لترطيب وتلطيف البشرة، وهو مفيد في علاج

الجفاف والتهيجات الجلدية.

المكونات

ذنب الخيل (Prêle des champs)

طريقة الاستعمال

من 2 إلى 4 كبسولات يومياً تُؤخذ قبل الوجبات



LA PRÊLE DES CHAMPS

La prêle des champs, également connue sous le nom scientifique *Equisetum arvense*, est une plante vivace herbacée originaire d'Europe, d'Asie, d'Afrique du Nord et d'Amérique du Nord. La prêle des champs est caractérisée par ses tiges creuses et segmentées, ressemblant à des tiges de bambou, et par ses petites feuilles réduites en écailles.

les propriétés du complément:

Soutien de la santé osseuse : Elle est riche en silice, un minéral essentiel pour la santé des os et des tissus conjonctifs. Elle aide à renforcer les os et à favoriser leur densité minérale osseuse.

Santé des cheveux, de la peau et des ongles : Grâce à sa teneur élevée en silice et en autres minéraux, elle favorise la croissance des cheveux, renforce les ongles et améliore la santé de la peau en contribuant à la production de collagène.

Propriétés diurétiques : La prêle des champs a des propriétés diurétiques qui aident à augmenter la production d'urine et à favoriser l'élimination des toxines et des déchets du corps, soutenant ainsi la santé rénale et urinaire.

Effets anti-inflammatoires : Certains composés présents dans la prêle des champs ont des propriétés anti-inflammatoires, ce qui aide à soulager l'inflammation et les douleurs associées à des conditions telles que l'arthrite.

Propriétés astringentes : Elle a des effets astringents, aidant à resserrer les tissus et à réduire les saignements, ce qui est bénéfique pour traiter les blessures mineures et les affections cutanées telles que les ecchymoses et les coupures.

Support pour le système digestif : En raison de ses propriétés astringentes et diurétiques, la prêle des champs aide à soutenir la santé digestive en favorisant la régularité et en soulageant les symptômes tels que les ballonnements et les crampes abdominales.

Propriétés antioxydantes : Certains composés présents dans la prêle des champs ont des propriétés antioxydantes, ce qui signifie qu'ils aident à neutraliser les radicaux libres et à protéger les cellules contre les dommages oxydatifs. Cela peut contribuer à la prévention des maladies chroniques et au maintien d'une santé globale.

Hydratation de la peau : L'utilisation topique de la prêle des champs aide à hydrater et à apaiser la peau, ce qui en fait un ingrédient populaire dans les produits de soins de la peau destinés à traiter les problèmes de sécheresse et d'irritation.

les Ingrédients

Prêle des champs

Mode d'emploi:

2 à 4 gélules par jour avant de repas



أم الخل

أم الخل هي مادة هلامية تتكون بشكل طبيعي أثناء عملية تخمير الخل. تتكون من بكتيريا الخل والخمائر التي تعمل على تحويل الكحول إلى حمض الأسيتيك، وهو المكون الرئيسي للخل. تظهر على شكل خيوط أو رقائق عائمة في الخل غير المصفى. وغالباً ما تعتبر علامة على جودة وتخمير طبيعي للخل. وجود أم الخل مرتبط بفوائد صحية، بما في ذلك محتوى أعلى من المركبات الحيوية النشطة وطعم أفضل. مصدر البروبيوتيك: أم الخل غنية بالبكتيريا المفيدة، مثل بكتيريا الخل، التي تعمل كبروبيوتيك في الجهاز الهضمي، مما يعزز صحة الأمعاء.

تحسين الهضم: تساعد البروبيوتيك الموجودة على توازن الفلورا المعوية، مما يعزز الهضم الصحي والمنتظم.

تقليل الالتهابات: بعض المركبات الحيوية النشطة في أم الخل، مثل الأحماض الأمينية ومضادات الأكسدة، لها خصائص مضادة للالتهابات، مما يساهم في تقليل الالتهاب في الجسم.

تقوية الجهاز المناعي: البروبيوتيك ومضادات الأكسدة الموجودة في أم الخل تساعد على تعزيز الجهاز المناعي، مما يساهم في الوقاية من العدوى والحفاظ على صحة مثالية.

دعم صحة القلب: يمكن أن يساعد تناول الخل الذي يحتوي على أم الخل في خفض مستويات الكوليسترول والدهون الثلاثية في الدم، مما يساعد على الحفاظ على صحة القلب.

مساعدة في فقدان الوزن: تدعم أم الخل فقدان الوزن عن طريق زيادة الشعور بالشبع وتنظيم الشهية.

الوقاية من رائحة الفم الكريهة: يمكن استخدام الخل المخفف الذي يحتوي على أم الخل كغسول للفم للمساعدة في القضاء على البكتيريا المسببة لرائحة الفم الكريهة.

وإنعاش النفس. إزالة السموم: تساعد في التخلص من السموم من الجسم ودعم وظيفة الكبد من خلال تعزيز إنتاج الصفراء.

المكونات: بروتينات، فيتامين B1، B2، B6، حمض الفوليك، النياسين، حمض البانتوثنيك، الصوديوم، الفسفور، الكالسيوم، الحديد، المغنيسيوم، النحاس، الزنك، فيتامين E، C، A، إنزيمات، أحماض أمينية، معادن أثرية.

طريقة الاستخدام: كبسولة واحدة يومياً بعد 3 ساعات من الوجبة.



LA MÈRE DE VINAIGRE

La mère de vinaigre est une substance gélatineuse qui se forme naturellement lors du processus de fermentation du vinaigre. Elle est composée de bactéries acétiques et de levures qui agissent pour convertir l'alcool en acide acétique, principal composant du vinaigre. Elle apparaît sous forme de filaments ou de flocons flottant dans le vinaigre non filtré. Elle est souvent considérée comme un signe de qualité et de fermentation naturelle du vinaigre. La présence de la mère de vinaigre est associée à des propriétés bénéfiques pour la santé, notamment une teneur plus élevée en composés bioactifs et une meilleure saveur.

Source de probiotiques : La mère de vinaigre est riche en bactéries bénéfiques, telles que les bactéries acétiques, qui agissent comme des probiotiques dans le système digestif, favorisant ainsi une meilleure santé intestinale.

Amélioration de la digestion : Les probiotiques présents aident à équilibrer la flore intestinale, favorisant ainsi une digestion saine et régulière.

Réduction de l'inflammation : Certains composés bioactifs présents dans la mère de vinaigre, tels que les acides aminés et les antioxydants, ont des propriétés anti-inflammatoires, contribuant ainsi à réduire l'inflammation dans le corps.

Renforcement du système immunitaire : Les probiotiques et les antioxydants présents dans la mère de vinaigre aident à renforcer le système immunitaire, contribuant ainsi à prévenir les infections et à maintenir une santé optimale.

Soutien de la santé cardiaque : la consommation de vinaigre contenant la mère peut aider à réduire le taux de cholestérol et de triglycérides dans le sang, ce qui peut aider à maintenir une santé cardiovasculaire optimale.

Aide à la perte de poids : la mère de vinaigre soutient la perte de poids en augmentant la sensation de satiété et en régulant l'appétit.

Prévention de la mauvaise haleine : Le vinaigre dilué contenant la mère peut être utilisé comme bain de bouche pour aider à éliminer les bactéries responsables de la mauvaise haleine et à rafraîchir l'haleine.

Détoxification : Elle aide à éliminer les toxines du corps et à soutenir la fonction hépatique en favorisant la production de bile.

les Ingrédients

Protéines, vitamine B1, B2, B6, Acide folique, niacine, acide pantoïque, sodium, phosphore, calcium, fer, magnésium, cuivre, zinc, vitamine A, C, E enzymes, amino-acides, oligo-minéraux

Mode d'emploi

1 gélule par jour 3 heures après le repas



جرثومة المعدة

هيليكوباكتر بيلوري هي بكتيريا سالبة الجرام على شكل لولبي تستوطن غشاء المعدة المخاطي عند الإنسان. تستطيع *H. pylori* البقاء في البيئة الحمضية للمعدة عن طريق إنتاج إنزيم يسمى اليورياز، الذي يحول اليوريا إلى أمونيا، مما يعادل حموضة المعدة. ترتبط *H. pylori* بعدة أمراض معدية، مثل القرحة الهضمية، والتهاب المعدة، وسرطان المعدة. ينتقل *H. pylori* عادة من شخص إلى آخر عبر الطريق الفموي البرازي، عن طريق الاتصال المباشر مع سوائل الجسم المصابة أو عن طريق تناول ماء أو طعام ملوث. تشمل أعراض العدوى بـ *H. pylori* آلاماً في البطن، غثياناً، انتفاخات، حرقة في المعدة، وفقدان الشهية. خصائص هذا المكمل:

مصطكي خيوس: معروف بخصائصه المضادة للبكتيريا، ومضادات الأكسدة، والمضادة للالتهابات. يساعد في القضاء على *H. pylori* في المعدة عن طريق تثبيط نموها وتقليل الالتهاب المرتبط بالعدوى. حناء (*Lawsonia inermis*): يساعد في دعم صحة الجهاز الهضمي وتقليل الالتهاب في المعدة. حبق المروج (*Abrus precatorius*): تحتوي مستخلصات حبق المروج على تأثيرات مضادة للبكتيريا والالتهابات، مما قد يساهم في تقليل الحمل البكتيري لـ *H. pylori* وتخفيف الالتهاب المعدي المرتبط بالعدوى.

زعر (*Thymus vulgaris*): الزعر معروف بخصائصه المضادة للبكتيريا ومضادات الأكسدة. يساعد في مكافحة الالتهابات البكتيرية بما فيها *H. pylori*، ويدعم صحة الجهاز الهضمي من خلال تقليل الالتهاب وتعزيز شفاء الأنسجة التالفة.

من خلال دمج هذه المكونات في هذا المكمل، نحصل على نهج شامل لمكافحة *H. pylori*، من خلال تقليل الحمل البكتيري، تخفيف الالتهاب، وتعزيز شفاء غشاء المعدة المخاطي. المكونات:

مصطكي خيوس

حناء (*Lawsonia inermis*)

حبق المروج (*Abrus precatorius*)

زعر (*Thymus vulgaris*)

طريقة الاستخدام:

كبسولتان على معدة فارغة مرتين يومياً قبل ساعة من الوجبات.



HELICOBACTER PYLORI

Helicobacter pylori est une bactérie à Gram négatif en forme de spirale qui colonise la muqueuse de l'estomac humain. *H. pylori* est capable de survivre dans l'environnement acide de l'estomac en produisant une enzyme appelée uréase, qui convertit l'urée en ammoniac, neutralisant ainsi l'acidité gastrique. *H. pylori* est associée à plusieurs affections gastriques, notamment les ulcères peptiques, la gastrite et le cancer de l'estomac. *H. pylori* se transmet généralement d'une personne à l'autre par voie oro-fécale, par contact direct avec des fluides corporels infectés ou par la consommation d'eau ou d'aliments contaminés. Les symptômes de l'infection par *H. pylori* peuvent inclure des douleurs abdominales, des nausées, des ballonnements, des brûlures d'estomac et une perte d'appétit.

les propriétés de ce complément :

Mastic de Chios : Le mastic de Chios est connu pour ses propriétés antibactériennes, antioxydantes et anti-inflammatoires. Il aide à éliminer *H. pylori* de l'estomac en inhibant sa croissance et en réduisant l'inflammation associée à l'infection.

Lawsonia inermis (Henné) : Il aide à soutenir la santé gastro-intestinale et à réduire l'inflammation dans l'estomac.

Abrus precatorius (Gesse pourpre) : Les extraits de Gesse pourpre a des effets antibactériens et anti-inflammatoires, qui pourraient contribuer à réduire la charge bactérienne de *H. pylori* et à atténuer l'inflammation gastrique associée à l'infection.

Thymus vulgaris (Thym) : Le thym est bien connu pour ses propriétés antibactériennes et antioxydantes. Il aide à combattre les infections bactériennes, y compris *H. pylori*, et à soutenir la santé gastro-intestinale en réduisant l'inflammation et en favorisant la guérison des tissus endommagés.

En combinant ces ingrédients dans ce complément, on bénéficie d'une approche holistique pour lutter contre *H. pylori*, en réduisant la charge bactérienne, en atténuant l'inflammation et en favorisant la guérison de la muqueuse gastrique.

les Ingrédients

Mastic de chois

Lawsonia inermis

Abrus precatoruis

Thymus vulgararus

Mode d'emploi

2 capsules a jeun 2 fois / jour 1 heure avant les repas



بذور البصل

مصدر للمغذيات: تحتوي بذور البصل على مجموعة من الفيتامينات الضرورية للصحة مثل فيتامينات A، B، و C، والتي تلعب دوراً مهماً في وظائف بيولوجية متعددة مثل الرؤية، الأيض، وتعزيز الجهاز المناعي.

الألياف: تحتوي بذور البصل على الألياف الغذائية الضرورية لصحة الجهاز الهضمي. تساعد الألياف في تنظيم حركة الأمعاء والوقاية من الإمساك.

مضادات الأكسدة: كما هو الحال مع البصل نفسه، تحتوي بذور البصل على مضادات أكسدة مثل الفلافونويدات والمركبات المحتوية على الكبريت، والتي تساعد في تحييد الجذور الحرة وتقليل الإجهاد التأكسدي في الجسم.

الخصائص المضادة للالتهابات: بعض المركبات الموجودة في بذور البصل لها خصائص مضادة للالتهابات، مما يساهم في تقليل الالتهابات داخل الجسم.

دعم القلب والأوعية الدموية: مضادات الأكسدة والمركبات الكبريتية في بذور البصل تعزز صحة القلب، من خلال المساعدة في خفض ضغط الدم والحفاظ على مستويات صحية للكوليسترول.

تعزيز المناعة: المغذيات الموجودة تساعد على تحسين وظائف الجهاز المناعي، مما يساعد في الوقاية من العدوى والأمراض.

الوقاية من السرطان: بعض المركبات النباتية في بذور البصل، مثل الفلافونويدات، ترتبط بالوقاية من بعض أنواع السرطان.

إدارة الوزن: بفضل محتواها من الألياف وتركيبها الغذائي، تساعد بذور البصل على الشعور بالشبع وإدارة الوزن عند تناولها ضمن نظام غذائي متوازن.

المكونات:

بذور البصل

طريقة الاستخدام:

كبسولة واحدة يومياً بعد 3 ساعات من الوجبة



LES GRAINES D'OIGNON

Les graines d'oignon sont les petites graines que l'on récolte à partir de la fleur de l'oignon (*Allium cepa*). Ces graines sont utilisées pour la reproduction des oignons, que ce soit par la culture de semences pour de nouvelles plantes d'oignon ou par la plantation directe.

Source de Nutriment : ils sont une source précieuse de divers nutriments essentiels pour la santé. Elles contiennent une gamme de vitamines, notamment les vitamines A, B et C, qui jouent un rôle crucial dans de nombreuses fonctions biologiques, telles que la vision, le métabolisme et la santé immunitaire.

Fibres : Les graines d'oignon contiennent des fibres alimentaires, qui sont essentielles pour la santé digestive. Les fibres peuvent aider à réguler le transit intestinal et à prévenir la constipation.

Antioxydants : Comme les oignons eux-mêmes, les graines d'oignon peuvent contenir des antioxydants, tels que les flavonoïdes et les composés soufrés, qui aident à neutraliser les radicaux libres dans le corps et à réduire le stress oxydatif.

Effets Anti-inflammatoires : Certains composés présents dans les graines d'oignon peuvent avoir des propriétés anti-inflammatoires, contribuant ainsi à réduire l'inflammation dans le corps.

Soutien Cardiovasculaire : Les antioxydants et les composés sulfurés des graines d'oignon ont des effets bénéfiques sur la santé cardiovasculaire, notamment en aidant à réduire la pression artérielle et à maintenir des niveaux sains de cholestérol.

Immunité : Les nutriments présents contribuent au bon fonctionnement du système immunitaire, aidant ainsi à prévenir les infections et les maladies.

Prévention du Cancer : Certains composés phytochimiques des graines d'oignon, tels que les flavonoïdes, ont été associés à la prévention de certains types de cancer.

Gestion du Poids : en raison de leur teneur en fibres et de leur profil nutritionnel, contribuent à la sensation de satiété et à la gestion du poids lorsqu'elles sont consommées dans le cadre d'une alimentation équilibrée.

les Ingrédients

Graines Oignon

Mode d'emploi

1 gélule par jour 3 heures après le repas



الغازات البطنية

الغازات البطنية هي تراكمات للغازات في الجهاز الهضمي، وقد تسبب غازات معوية وانتفاخات وآلامًا في البطن وانتفاخًا. وغالبًا ما تنتج عن عملية هضم الطعام وإنتاج الغازات بشكل طبيعي في القناة الهضمية. ومع ذلك، فإن بعض العوامل مثل تناول أنواع معينة من الأطعمة، أو سوء الهضم، أو التخمر البكتيري المفرط، أو مشاكل الجهاز الهضمي الكامنة، قد تؤدي إلى تراكم مفرط للغازات وظهور أعراض مزعجة.

خصائص المكمل الغذائي:

Foeniculum vulgare (الشمر): يُستخدم الشمر لتخفيف الغازات المعوية والانتفاخات والتشنجات البطنية. يعمل على طرد الغازات من الجهاز الهضمي وتهدئة عضلات الأمعاء.

Carum carvi (الكروية): تعرف الكراوية أيضًا بخصائصها الطاردة للغازات، والتي تساعد على تقليل الغازات والانتفاخ. كما تعزز عملية الهضم من خلال تحفيز إنتاج العصارات الهضمية.

Pimpinella anisum (اليانسون): يُستخدم اليانسون منذ فترة طويلة لتخفيف اضطرابات الجهاز الهضمي، بما في ذلك الغازات البطنية. يعمل على استرخاء عضلات المعدة والأمعاء مما يسمح بإخراج الغازات المتراكمة.

Senna alexandrina (السنا): السنا هو ملين طبيعي يُستخدم لتخفيف الإمساك وتعزيز حركة الأمعاء. ومن خلال تسهيل عملية الإخراج، يُقلل من الضغط في البطن ويساعد في التخلص من الغازات.

Foeniculum vulgare oil (زيت الشمر): يُستخدم زيت الشمر لما له من خصائص طاردة للغازات ومضادة للتشنج. يساعد على استرخاء عضلات المعدة والأمعاء، مما يعزز طرد الغازات ويخفف من الانتفاخ.

المكونات:

الشمر، الكراوية، اليانسون، السنا، زيت الشمر
طريقة الاستعمال:

تناول من 2 إلى 4 كبسولات يوميًا على معدة فارغة



LES GAZ ABDOMINAUX

Les gaz abdominaux sont des accumulations de gaz dans le tractus gastro-intestinal, qui peuvent provoquer des gaz intestinaux et des ballonnements, des douleurs abdominales et des flatulences. Ils sont souvent causés par la digestion des aliments et la production normale de gaz dans le tube digestif. Cependant, des facteurs tels que la consommation de certains aliments, la digestion incomplète, la fermentation bactérienne excessive ou des problèmes gastro-intestinaux sous-jacents peuvent entraîner une accumulation excessive de gaz et des symptômes désagréables.

Les propriétés du complément:

Foeniculum vulgare (fenouil) : Le fenouil est utilisé pour soulager les gaz intestinaux, les ballonnements et les crampes abdominales. Il agit en aidant à expulser les gaz du tractus digestif et en apaisant les muscles intestinaux.

Carum carvi (carvi) : Le carvi est également connu pour ses propriétés carminatives, qui aident à réduire les gaz et les ballonnements. Il favorise la digestion en stimulant la production de sucs gastriques.

Pimpinella anisum (anis) : L'anis est utilisé depuis longtemps pour soulager les troubles digestifs, y compris les gaz abdominaux. Il agit en relaxant les muscles de l'estomac et des intestins, ce qui permet de libérer les gaz accumulés.

Senna alexandrina (séné) : Le séné est un laxatif naturel qui est utilisé pour soulager la constipation et favoriser le transit intestinal. En favorisant l'évacuation des selles, il aide à réduire la pression dans l'abdomen et à soulager les gaz.

Foeniculum vulgare oil (huile de fenouil) : L'huile de fenouil est utilisée pour ses propriétés carminatives et antispasmodiques. Elle aide à détendre les muscles de l'estomac et des intestins, ce qui favorise l'expulsion des gaz et soulage les ballonnements.

Les ingrédients:

foeniculum vulgare, carum carvi, pimpinella anisum, senna alexandrina, foeniculum vulgare oil

Mode d'emploi:

2 à 4 gélules par jour à jeun



صمغ الغوار

صمغ الغوار هو مضاف غذائي يُستخرج من بذور نبات *Cyamopsis tetragonoloba*، الموطن الأصلي له الهند وباكستان. يُستخدم غالباً كمثخن ومثبت ومستحلب في العديد من المنتجات الغذائية. بالإضافة إلى خصائصه الوظيفية في الصناعات الغذائية، يمكن أن يقدم أيضاً فوائد صحية مثل تنظيم مستويات السكر في الدم وتعزيز صحة الجهاز الهضمي بفضل احتوائه على الألياف القابلة للذوبان. خصائص المكمل الغذائي:

دعم صحة الجهاز الهضمي: نظراً لمحتواه العالي من الألياف القابلة للذوبان، يساعد صمغ الغوار على تنظيم عملية الهضم من خلال دعم تكوين البراز وتعزيز صحة ميكروبيوتا الأمعاء. التحكم في الشهية: تساهم الألياف القابلة للذوبان في صمغ الغوار في زيادة الشعور بالشبع، مما يساعد على التحكم في الشهية وتنظيم تناول الطعام.

تثبيت نسبة السكر في الدم: يعمل على إبطاء امتصاص الكربوهيدرات في الأمعاء، مما يساهم في استقرار مستويات الجلوكوز بعد الوجبات ومنع ارتفاعها المفاجئ. خفض الكوليسترول: يمكن أن يخفض مستويات الكوليسترول الضار (LDL) في الدم، مما يعود بالنفع على صحة القلب والأوعية الدموية.

دعم صحة القلب: من خلال خفض الكوليسترول الضار، يساهم صمغ الغوار في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية والسكتات الدماغية. الوقاية من الإمساك: من خلال زيادة حجم البراز وتسهيل مروره في الجهاز الهضمي، يساعد صمغ الغوار على الوقاية من الإمساك وتخفيفه.

دعم فقدان الوزن: بفضل تأثيره على الشهية والهضم وتنظيم السكر في الدم، يستخدم صمغ الغوار أحياناً كمكمل للمساعدة في إنقاص الوزن ضمن نظام غذائي متوازن.

تقليل الالتهاب المعوي: يتمتع صمغ الغوار بخصائص مضادة للالتهاب مفيدة للأشخاص الذين يعانون من أمراض التهابية في الأمعاء مثل مرض كرون أو التهاب القولون التقرحي.

المكونات:

صمغ الغوار

طريقة الاستعمال:

من 2 إلى 6 كبسولات يومياً



LA GOMME DE GUAR

La gomme de guar est un additif alimentaire extrait des graines de la plante *Cyamopsis tetragonoloba*, originaire de l'Inde et du Pakistan. Elle est souvent utilisée comme épaississant, stabilisant et émulsifiant dans de nombreux produits alimentaires. En plus de ses propriétés fonctionnelles dans l'industrie alimentaire, il peut également offrir certains avantages pour la santé, tels que la régulation du taux de sucre dans le sang et la promotion de la santé digestive en raison de sa teneur en fibres solubles.

les propriétés du complément:

Soutien de la santé digestive : En raison de sa teneur élevée en fibres solubles, la gomme de guar aide à réguler la digestion en favorisant la formation de selles et en soutenant la santé du microbiote intestinal.

Contrôle de l'appétit : Les fibres solubles de la gomme de guar contribuent à augmenter la sensation de satiété, ce qui peut aider à contrôler l'appétit et à réguler la prise alimentaire.

Stabilisation du taux de sucre dans le sang : Il ralentit l'absorption des glucides dans l'intestin, ce qui peut contribuer à stabiliser la glycémie après les repas et à prévenir les pics de glycémie.

Réduction du cholestérol : Il peut réduire les niveaux de cholestérol LDL (mauvais cholestérol) dans le sang, ce qui peut avoir des effets bénéfiques sur la santé cardiovasculaire.

Soutien de la santé cardiaque : En aidant à réduire les niveaux de cholestérol LDL dans le sang, la gomme de guar contribue à réduire le risque de maladies cardiovasculaires telles que les maladies coronariennes et les accidents vasculaires cérébraux.

Prévention de la constipation : En augmentant le volume des selles et en favorisant leur passage à travers le tractus intestinal, la gomme de guar aide à prévenir et à soulager la constipation.

Soutien de la perte de poids : En raison de ses effets sur l'appétit, la digestion et la régulation du sucre dans le sang, la gomme de guar est parfois utilisée comme complément pour soutenir la perte de poids dans le cadre d'un régime alimentaire équilibré.

Réduction de l'inflammation intestinale : la gomme de guar a des effets anti-inflammatoires bénéfiques pour les personnes souffrant de maladies inflammatoires de l'intestin, telles que la maladie de Crohn ou la colite ulcéreuse.

les Ingrédients:

Gomme de guar

Mode d'emploi:

2 gélules à 6 par jour



بقلة الملك

الفوميتير (*Fumaria officinalis*) هي نبتة عشبية تنتمي إلى عائلة الخشخاش (*Papaveraceae*)، موطنها الأصلي أوروبا. تحتوي النبتة على مركبات متنوعة، من بينها القلويدات، الفلافونويدات، والأحماض العضوية، وهي المسؤولة عن بعض خصائصها الصحية المحتملة.

الخصائص والفوائد:
دعم الكبد: تعتبر الفوميتير من النباتات المفيدة لصحة الكبد، حيث تساهم في تحفيز إنتاج العصارة الصفراوية ودعم وظائف الكبد.

تأثير مدر للبول: استخدمت تقليدياً بفضل خصائصها المدرة للبول، مما يساعد في التخلص من السوائل الزائدة في الجسم.

خصائص منقية: لها خصائص تطهيرية، تساهم في تنقية الدم من السموم.

تخفيف اضطرابات الجهاز الهضمي: تستخدم لتخفيف الاضطرابات الهضمية الخفيفة مثل الانتفاخ والغازات.

مضاد أكسدة محتمل: تحتوي على مركبات مثل الفلافونويدات التي لها خصائص مضادة للأكسدة، تساعد في مكافحة الجذور الحرة في الجسم.

دعم الجهاز التنفسي: استخدمت في بعض التقاليد لدعم صحة الجهاز التنفسي.

المكونات:
الفوميتير (*Fumaria officinalis*)
طريقة الاستعمال:
كبسولتان كل مساء بعد العشاء.



LA FUMETERRE

La fumeterre (*Fumaria officinalis*) est une plante herbacée de la famille des Papaveraceae. Elle est originaire d'Europe. La plante contient divers composés, notamment des alcaloïdes, des flavonoïdes et des acides organiques. Ces composés sont responsables de certaines des propriétés potentielles de la fumeterre.

Soutien Hépatique : Certains comprennent la fumeterre comme une plante bénéfique pour la santé du foie. Elle aide à stimuler la production de bile et à soutenir les fonctions hépatiques.

Effet Diurétique : Elle a été utilisée pour ses propriétés diurétiques, favorisant l'élimination de l'excès de liquides du corps.

Propriétés Dépuratives : Elle a des propriétés dépuratives, contribuant à la purification du sang en éliminant les toxines.

Soulagement des Troubles Digestifs : Utilisé pour soulager les troubles digestifs légers, tels que les ballonnements et les gaz.

Antioxydant Potentiel : Certains composés présents dans cette plante, tels que les flavonoïdes, ont des propriétés antioxydantes, aidant à neutraliser les radicaux libres dans le corps.

Soutien Respiratoire : Elle a été utilisée dans certaines traditions pour soutenir la santé respiratoire.

Ingrédients:

La fumeterre officinale

Mode d'emploi:

2 gélules chaque soir après le dîner



الفوقص الحويصلي

الفوقص الحويصلي (*Fucus vesiculosus*)، المعروف أيضاً باسم عشب البحر أو الغويمون، هو طحلب بحري بني يوجد في المناطق الساحلية للمحيطين الأطلسي والهادئ. الخصائص والفوائد:

مصدر لليود: يحتوي على نسبة عالية من اليود، وهو عنصر أساسي لإنتاج هرمونات الغدة الدرقية. يُستخدم لدعم صحة الغدة الدرقية والمساعدة في تنظيم وظيفتها. فقدان الوزن: تسوق بعض المكملات التي تحتوي على الفوقص الحويصلي كمساعدة محتملة في إنقاص الوزن بفضل محتواه من اليود الذي قد يحفز عملية التمثيل الغذائي. مضادات الأكسدة والمغذيات: يحتوي على البوليفينولات، وهي مضادات أكسدة تساعد في مكافحة الجذور الحرة في الجسم. كما يحتوي على فيتامينات، معادن، وأحماض أمينية. دعم الجهاز الهضمي: تشير بعض المصادر إلى أن له خصائص مفيدة للجهاز الهضمي، مثل تخفيف مشاكل الإمساك.

خصائص مضادة للالتهاب: أظهرت بعض المركبات الموجودة فيه تأثيرات مضادة للالتهاب في الدراسات المخبرية.

الاستخدامات التقليدية: في الطب التقليدي، استخدم الفوقص الحويصلي لعلاج عدة حالات مثل اضطرابات الغدة الدرقية، مشاكل الجهاز الهضمي، وأمراض الجهاز التنفسي. المكونات:

الفوقص الحويصلي (*Fucus Vesiculosus*)
طريقة الاستعمال:

من 2 إلى 4 كبسولات يومياً بعد الغداء بـ 45 دقيقة.



LE FUCUS VESICULOSUS

Le Fucus vesiculosus, également connu sous le nom de varech vésiculeux ou de goémon, est une algue marine brune trouvée dans les régions côtières des océans Atlantique et Pacifique.

Source d'iode : Il est riche en iode, un élément essentiel pour la production d'hormones thyroïdiennes. Il est utilisé pour soutenir la santé thyroïdienne et aider à réguler la fonction thyroïdienne.

Perte de Poids : Certains suppléments à base de Fucus vesiculosus sont commercialisés comme des aides potentielles à la perte de poids en raison de sa teneur en iode, qui peut stimuler le métabolisme.

Antioxydant et Nutriment : Il contient des polyphénols, des antioxydants qui aide à neutraliser les radicaux libres dans le corps. Il contient également des vitamines, des minéraux et des acides aminés.

Support Digestif : Certains suggèrent qu'il peut avoir des propriétés bénéfiques pour le système digestif, aidant à soulager les problèmes tels que la constipation.

Propriétés Anti-inflammatoires : Certains composés ont montré des propriétés anti-inflammatoires dans des études en laboratoire.

Utilisations Traditionnelles : Dans la médecine traditionnelle, le Fucus vesiculosus a été utilisé pour diverses affections, notamment les troubles thyroïdiens, les troubles digestifs et les maladies respiratoires.

les Ingrédients:

Fucus Vesiculosus

Mode d'emploi:

2 à 4 gélules par jour 45 min après le déjeuner



مضاد لحب الشباب

مضاد لحب الشباب (Anti-Acné)

حب الشباب هو حالة جلدية شائعة، تظهر على شكل بثور، رؤوس سوداء وبيضاء في مناطق مختلفة من الجسم. من أسبابه: الإفراز المفرط للزهم، انسداد المسام، البكتيريا والالتهاب. تتراوح الأعراض من خفيفة إلى شديدة، مما يؤثر على الثقة بالنفس وجودة الحياة. ينتشر بشكل خاص لدى المراهقين، لكنه قد يصيب البالغين أيضا. يحتاج إلى علاج موجه للتقليل من تأثيراته على البشرة والصحة النفسية. الخصائص والفوائد:

خصائص مضادة للالتهاب: يُعرف نخل المنشار بخصائصه المضادة للالتهاب، مما يساعد في تقليل الالتهاب المرتبط بحب الشباب وتهدئة الاحمرار وتهيج الجلد.

تنظيم الهرمونات: يعمل نخل المنشار كمنظم هرموني، يساعد في موازنة مستويات الهرمونات المرتبطة بإفراز الزهم، مما يقلل من حدة وتكرار نوبات حب الشباب.

تأثير مضاد للبكتيريا: تمتلك بذور البصل خصائص مضادة للبكتيريا، تساعد في محاربة البكتيريا المسببة لالتهاب بصيلات الشعر وتفاقم حب الشباب.

تقليل الالتهاب: بذور البصل غنية بمركبات مضادة للالتهاب، مما يساعد على تقليل الالتهاب الجلدي وتعزيز شفاء البثور.

تنظيم إفراز الزهم: يلعب الزنك دورًا في تنظيم إنتاج الزهم من الغدد الدهنية، مما يقلل من الإفرازات الدهنية ويمنع انسداد المسام، وهو من العوامل الرئيسية في ظهور حب الشباب.

شفاء البثور: الزنك ضروري لشفاء الجلد، حيث يسرع من التئام البثور ويقلل من فرص تكوّن الندوب.

دعم المناعة: الزنك ضروري لجهاز مناعي قوي، مما يعزز قدرة الجلد على مقاومة العدوى البكتيرية المرتبطة بحب الشباب.

خصائص مضادة للأكسدة: يحتوي كل من نخل المنشار وبذور البصل على مضادات أكسدة تحمي البشرة من الأضرار الناتجة عن

الجدور الحرة وتساهم في بشرة أكثر إشراقًا وصحة.

من خلال دمج هذه الآليات المختلفة، يوفر هذا المكمل الذي يحتوي على نخل المنشار، بذور البصل، والزنك نهجًا شاملاً لعلاج حب الشباب وتحسين صحة البشرة. ومع ذلك، يجب التنويه إلى

أن النتائج قد تختلف من شخص لآخر.

المكونات:

نخل المنشار - بذور البصل - الزنك

طريقة الاستعمال:

من 2 إلى 4 كبسولات يوميًا، بعد الوجبات بـ 3 ساعات.



ANTI-ACNÉ

Acné est une affection cutanée répandue, se manifeste par des boutons, des points noirs et blancs sur diverses parties du corps. Facteurs incluant sécrétion excessive de sébum, pores obstrués, bactéries et inflammation. Symptômes de légers à sévères, impactant la confiance et la qualité de vie. Prévalence chez les adolescents mais peut affecter les adultes. Traitement ciblé nécessaire pour atténuer les effets sur la peau et le bien-être.

Propriétés anti-inflammatoires : Le palmier nain est connu pour ses propriétés anti-inflammatoires, ce qui aide à réduire l'inflammation associée à l'acné et à apaiser les rougeurs et les irritations cutanées.

Régulation des hormones : Le palmier nain agit comme un régulateur hormonal, aidant à équilibrer les niveaux d'hormones impliquées dans la production de sébum, ce qui réduit la sévérité et la fréquence des poussées d'acné.

Effet antibactérien : Les graines d'oignon ont des propriétés antibactériennes, ce qui aide à combattre les bactéries responsables de l'infection des follicules pileux et de l'aggravation de l'acné.

Réduction de l'inflammation : Les graines d'oignon sont également riches en composés anti-inflammatoires, ce qui aide à réduire l'inflammation cutanée et à favoriser la guérison des lésions acnéiques.

Régulation de la production de sébum : Le zinc est impliqué dans la régulation de la production de sébum par les glandes sébacées, ce qui aide à réduire l'excès de sébum et à prévenir l'obstruction des pores, l'un des principaux facteurs contribuant à l'acné.

Cicatrisation des lésions : Le zinc est également essentiel pour la cicatrisation des lésions cutanées, il accélère le processus de guérison des boutons d'acné et à réduire les cicatrices.

Soutien immunitaire : Le zinc est essentiel pour un système immunitaire sain, on renforce la capacité de la peau à combattre les infections bactériennes associées à l'acné.

Propriétés antioxydantes : Le palmier nain et les graines d'oignon sont riches en antioxydants, ils protègent la peau contre les dommages causés par les radicaux libres et à favoriser un teint plus lumineux et plus sain.

En combinant ces différents mécanismes d'action, ce complément contenant du palmier nain, des graines d'oignon et du zinc offre une approche holistique pour traiter l'acné et améliorer la santé de la peau. Cependant, il est important de noter que les résultats peuvent varier d'une personne à l'autre.

les Ingrédients:

Palmier Nain

Graines d'oignon

Zinc

Mode d'emploi:

2 à 4 gélules par jour 3 heures après les repas



الإكزيما والصدفية

Ec Ps – لعلاج الإكزيما والصدفية

يُعد مركب بذور البصل والزنك مكملًا غذائيًا يهدف إلى دعم الصحة العامة. تحتوي بذور البصل على نسبة عالية من مضادات الأكسدة، الألياف، ومجموعة من العناصر الغذائية المفيدة للجسم. أما الزنك، فهو عنصر نادر أساسي يشارك في العديد من الوظائف الحيوية، من أبرزها:

دعم المناعة:
الزنك ضروري لعمل الجهاز المناعي بشكل سليم، بينما تحتوي بذور البصل على مركبات مضادة للأكسدة والالتهاب تعزز دفاعات الجسم الطبيعية ضد العدوى.
صحة الجلد:

يساهم الزنك في التئام الجروح وتجديد أنسجة الجلد، مما يساعد على الحفاظ على بشرة صحية. كما أن مضادات الأكسدة الموجودة في بذور البصل تساهم في تقليل التهابات الجلد وتحسين مظهره.
الوظيفة المعرفية:

الزنك مهم لصحة الدماغ ووظائفه الإدراكية، وتشير دراسات إلى أن مضادات الأكسدة في بذور البصل قد يكون لها تأثيرات إيجابية على القدرات المعرفية وصحة الجهاز العصبي.
الصحة القلبية الوعائية:

يساهم كل من الزنك والمركبات الموجودة في بذور البصل في دعم صحة القلب والأوعية الدموية، من خلال المساعدة في الحفاظ على مستويات الكوليسترول وضغط الدم ضمن المعدلات الطبيعية، وتقليل الالتهاب في الأوعية الدموية.
الصحة الإنجابية:

الزنك ضروري للصحة الإنجابية لدى النساء والرجال على حد سواء، بينما تساعد مضادات الأكسدة الموجودة في بذور البصل على حماية الخلايا التناسلية من الأضرار الناتجة عن الجذور الحرة.
تنظيم الأيض (التمثيل الغذائي):

الزنك ضروري لعملية أيض الطاقة بشكل طبيعي، كما تساعد العناصر الغذائية الموجودة في بذور البصل على تنظيم مستويات السكر في الدم ودعم عملية التمثيل الغذائي الصحية.
طريقة الاستعمال:

من 2 إلى 4 كبسولات يوميًا، بعد الوجبات بـ 3 ساعات.



EC PS

Ec Ps – Traitement de l'eczéma du psoriasis

Le complexe de graines d'oignon et de zinc est un complément alimentaire conçu pour soutenir la santé globale. Les graines d'oignon sont riches en antioxydants, en fibres et en divers nutriments bénéfiques pour le corps. Le zinc, un oligo-élément essentiel, est impliqué dans de nombreuses fonctions biologiques tels que:

Soutien immunitaire : Le zinc est essentiel pour un système immunitaire sain, tandis que les graines d'oignon sont riches en composés antioxydants et anti-inflammatoires qui renforcent les défenses naturelles du corps contre les infections.

Santé de la peau : Le zinc est impliqué dans la cicatrisation des plaies et la régénération des tissus cutanés, ce qui aide à maintenir une peau saine. Les propriétés antioxydantes des graines d'oignon peuvent également contribuer à réduire l'inflammation de la peau et à améliorer son apparence.

Fonction cognitive : Le zinc est important pour le fonctionnement optimal du cerveau, tandis que des études suggèrent que les antioxydants présents dans les graines d'oignon ont des effets bénéfiques sur la fonction cognitive et la santé du cerveau.

Santé cardiovasculaire : Le zinc et les composés présents dans les graines d'oignon contribuent à la santé cardiovasculaire en aidant à maintenir des niveaux de cholestérol et de pression artérielle normaux, ainsi qu'en réduisant l'inflammation des vaisseaux sanguins.

Santé reproductive : Le zinc est important pour la santé reproductive chez les hommes et les femmes, tandis que les antioxydants contenus dans les graines d'oignon aident à protéger les cellules reproductrices des dommages causés par les radicaux libres.

Gestion du métabolisme : Le zinc est nécessaire pour un métabolisme énergétique normal, tandis que les nutriments présents dans les graines d'oignon aident à réguler la glycémie et à soutenir un métabolisme sain.

Mode d'emploi:

2 à 4 gélules par jour 3 heures après les repas



فقر الدم

بذور السبيرولينا والقراص مكونان طبيعيان معروفان بفوائدهما الصحية العديدة، وخاصةً في علاج فقر الدم.

غنية بالحديد: كلٌّ من السبيرولينا وبذور القراص غنيان بالحديد، وهو معدن أساسي لإنتاج خلايا الدم الحمراء. غالباً ما يسبب فقر الدم نقص الحديد، وإضافة هذه المكونات إلى نظامك الغذائي يمكن أن يساعد في زيادة مستويات الحديد في الجسم وعلاجه.

مصدر للفيتامينات والمعادن: بالإضافة إلى الحديد، تُعد بذور السبيرولينا والقراص غنية أيضاً بفيتامينات ومعادن أساسية أخرى، مثل فيتامين ب ١٢ وفيتامين ج والكالسيوم والمغنيسيوم. تلعب هذه العناصر الغذائية دوراً حاسماً في الصحة العامة، ويمكن أن تساعد في تعزيز جهاز المناعة وتحسين الصحة العامة.

زيادة الطاقة: من خلال علاج فقر الدم وزيادة مستويات الحديد في الجسم، يمكن أن تساعد بذور السبيرولينا والقراص في تعزيز مستويات الطاقة وتقليل التعب والضعف المرتبطين بفقر الدم.

تحسين الدورة الدموية: يمكن أن تساعد بذور السبيرولينا والقراص في تحسين الدورة الدموية من خلال توفير العناصر الغذائية الأساسية للخلايا وتعزيز إنتاج خلايا الدم الحمراء السليمة.

خصائص مضادة للأكسدة: تتميز بذور السبيرولينا والقراص بخصائص مضادة للأكسدة تساعد في تقليل الالتهاب وحماية الخلايا من التلف الناتج عن الجذور الحرة. هذا يساعد في الوقاية من المضاعفات المرتبطة بفقر الدم، ويعزز الصحة العامة.

المكونات:

سبيرولينا، بذور القراص

طريقة الاستخدام:

تناول كبسولتين يومياً مع كوب كبير من الماء بعد الإفطار والغداء.



ANEMIE

La spiruline et les graines d'ortie sont deux ingrédients naturels connus pour leurs nombreux bienfaits pour la santé, notamment en ce qui concerne le traitement de l'anémie.

Riche en fer : La spiruline et les graines d'ortie sont toutes deux riches en fer, un minéral essentiel nécessaire à la production de globules rouges. L'anémie est souvent causée par une carence en fer, et l'ajout de ces ingrédients à votre alimentation peut aider à augmenter les niveaux de fer dans le corps et à traiter l'anémie.

Source de vitamines et de minéraux : Outre le fer, la spiruline et les graines d'ortie sont également riches en d'autres vitamines et minéraux essentiels, tels que la vitamine B12, la vitamine C, le calcium et le magnésium. Ces nutriments jouent un rôle crucial dans la santé globale et peuvent aider à renforcer le système immunitaire et à améliorer la santé globale.

Augmentation de l'énergie : En traitant l'anémie et en augmentant les niveaux de fer dans le corps, la spiruline et les graines d'ortie peuvent aider à augmenter les niveaux d'énergie et à réduire la fatigue et la faiblesse associées à l'anémie.

Amélioration de la circulation sanguine : La spiruline et les graines d'ortie peuvent aider à améliorer la circulation sanguine en fournissant des nutriments essentiels aux cellules et en favorisant la production de globules rouges sains.

Propriétés antioxydantes : La spiruline et les graines d'ortie ont des propriétés antioxydantes qui peuvent aider à réduire l'inflammation et à protéger les cellules contre les dommages causés par les radicaux libres. Cela peut aider à prévenir les complications associées à l'anémie et à promouvoir la santé générale.

Les ingrédients

Spiruline, Graines d'ortie.

Mode d'emploi

2 gélules par jour, à consommer avec un grand verre d'eau après le petit déjeuner et le déjeuner.



الخلنج

الخلنج شجيرة دائمة الخضرة أو نفضية، تتميز بأزهارها الجرسية الشكل بألوان متنوعة، كالأبيض والوردي والأرجواني والأحمر. موطنها الأصلي المناطق المعتدلة في أوروبا وآسيا وشمال أفريقيا.

خصائص مدرة للبول: يُستخدم الخلنج كمدر للبول، مما يساعد على زيادة إنتاج البول، وبالتالي يُعزز التخلص من السموم والفضلات من الجسم. وهذا مفيد للأشخاص الذين يعانون من احتباس الماء أو مشاكل في المسالك البولية.

علاج التهابات المسالك البولية: بفضل خصائصه المطهرة، يُستخدم الخلنج للمساعدة في علاج التهابات المسالك البولية عن طريق الحد من نمو البكتيريا في الجهاز البولي وتخفيف الأعراض المصاحبة له، كالحرقان والألم أثناء التبول.

دعم صحة المثانة: يُستخدم الخلنج لدعم صحة المثانة والمساعدة في منع التهابات المثانة المتكررة بفضل خصائصه المضادة للبكتيريا والالتهابات.

تخفيف آلام الجهاز الهضمي: تُستخدم بعض علاجات الخلنج لتخفيف مشاكل الجهاز الهضمي، كالتقلصات والانتفاخ وآلام البطن، وذلك من خلال المساعدة في تنظيم حركة الأمعاء.

خصائص مضادة للالتهابات: يحتوي الخلنج على مركبات ذات خصائص مضادة للالتهابات، تساعد على تخفيف الأعراض المصاحبة للحالات الالتهابية مثل التهاب المفاصل.

دعم الجهاز التنفسي: بفضل خصائصه المطهرة، يُستخدم الخلنج لتخفيف أمراض الجهاز التنفسي مثل السعال ونزلات البرد والتهابات الجهاز التنفسي العلوي.

المكونات: الخلنج.

طريقة الاستخدام: كبسولتان يومياً، تُؤخذ مع كوب كبير من الماء بعد العشاء.



BRUYERE

La bruyère est un arbuste à feuilles persistantes ou caduques, caractérisé par ses fleurs en forme de clochettes de couleurs variées, telles que le blanc, le rose, le pourpre et le rouge. Elle est originaire de régions tempérées d'Europe, d'Asie et d'Afrique du Nord.

Propriétés diurétiques : La bruyère est utilisée comme diurétique, ce qui signifie qu'elle aide à augmenter la production d'urine, favorisant ainsi l'élimination des toxines et des déchets du corps. Cela peut être bénéfique pour les personnes souffrant de rétention d'eau ou de troubles urinaires.

Traitement des infections urinaires : En raison de ses propriétés antiseptiques, la bruyère est utilisée pour aider à traiter les infections urinaires en réduisant la croissance des bactéries dans le système urinaire et en soulageant les symptômes associés tels que les brûlures urinaires et les douleurs.

Soutien pour la santé de la vessie : La bruyère est utilisée pour soutenir la santé de la vessie et aider à prévenir les infections récurrentes de la vessie grâce à ses propriétés antibactériennes et anti-inflammatoires.

Soulagement des troubles gastro-intestinaux : Certains remèdes à base de bruyère sont utilisés pour soulager les troubles gastro-intestinaux tels que les crampes, les ballonnements et les douleurs abdominales, en aidant à réguler le transit intestinal.

Propriétés anti-inflammatoires : La bruyère contient des composés qui ont des propriétés anti-inflammatoires, ce qui aide à soulager les symptômes associés à des affections inflammatoires telles que l'arthrite.

Soutien respiratoire : En raison de ses propriétés antiseptiques, la bruyère est utilisée pour soulager les affections respiratoires telles que la toux, le rhume et les infections des voies respiratoires supérieures.

Les ingrédients

Bruyère.

Mode d'emploi

2 gélules par jour, à consommer avec un grand verre d'eau après le dîner



بربارين

التحكم في نسبة السكر في الدم : يقوم البربر بإظهار التأثيرات الإيجابية على تنظيم نسبة السكر في الدم. يمكن أن يؤدي ذلك إلى تحسين حساسية الأنسولين، وتقليل مقاومة الأنسولين وتقليل سكر الدم لدى الشباب، وهو ما يتعلق بالأشخاص المصابين بالسكري من النوع الثاني.

خفض مستويات الكوليسترول: تشير الدراسات إلى أن البربريين يمكن أن يساهم في خفض مستويات الكوليسترول الكلي والكوليسترول LDL (الكوليسترول «الخبث»)، والمشاركة في خفض كمية الدهون الثلاثية التي يمكن أن تساعد في الوقاية منها أمراض القلب والأوعية الدموية.

التأثيرات المضادة للالتهابات: هذه هي إحدى الخصائص المضادة للالتهابات، مما قد يكون مفيداً لإدارة أمراض الالتهاب المزمنة.

تحسين صحة القلب والأوعية الدموية: بالإضافة إلى تقليل مستويات الكوليسترول، يمكن أن يتجنب البربري تأثيرات إيجابية على العوامل الأخرى التي تشكل خطراً على القلب والأوعية الدموية مثل الضغط الشرياني والوظيفة الوعائية.

خصائص مضادات الميكروبات: هي خصائص مضادة للبكتيريا ومضادات الفطريات ومضادات الطفيليات، مما يجعلها مكوناً محتملاً لإصابة بعض أنواع العدوى.

دعم الجهاز الهضمي: تشير بعض التقارير إلى أن البربريين قد يكون مفيداً لصحة الجهاز الهضمي، ويتضمن تطهير الإسهال ومشاكل أخرى في الجهاز الهضمي.

تأثيرات مضادات الأكسدة: تمتلك خصائص مضادة للأكسدة، مما يعني أنها يمكن أن تساعد في تحييد الجذور الحرة في الجسم، مما يساهم أيضاً في الحماية من الإجهاد

التأكسدي.

المكونات

بربارين

وضع الاستخدام
1 كبسولات بعد كل وجبة



BERBERINE

Contrôle de la Glycémie : La berbérine a démontré des effets positifs sur la régulation de la glycémie. Elle peut améliorer la sensibilité à l'insuline, réduire la résistance à l'insuline et abaisser la glycémie à jeun, ce qui la rend pertinente pour les personnes atteintes de diabète de type 2.

Réduction des Niveaux de Cholestérol : Des études suggèrent que la berbérine peut contribuer à la réduction des niveaux de cholestérol total et de cholestérol LDL (le « mauvais » cholestérol), et participe à la réduction du taux de triglycérides ce qui peut aider à prévenir les maladies cardiovasculaires.

Effets Anti-inflammatoires : Elle a montré des propriétés anti-inflammatoires, ce qui pourrait être bénéfique pour la gestion des maladies inflammatoires chroniques.

Amélioration de la Santé Cardiovasculaire : En plus de réduire les niveaux de cholestérol, la berbérine peut avoir des effets positifs sur d'autres facteurs de risque cardiovasculaire tels que la pression artérielle et la fonction vasculaire.

Propriétés Antimicrobiennes : Elle a des propriétés antibactériennes, antifongiques et antiparasitaires, ce qui en fait un composé potentiel pour le traitement de certaines infections.

Soutien Digestif : Certains rapports suggèrent que la berbérine peut être bénéfique pour la santé digestive, y compris le soulagement de la diarrhée et d'autres troubles gastro-intestinaux.

Effets Antioxydants : Elle possède des propriétés antioxydantes, ce qui signifie qu'elle peut aider à neutraliser les radicaux libres dans le corps, contribuant ainsi à la protection contre le stress oxydatif.

les Ingrédients

Berberine

mode d'utilisation

1 gélules après chaque repas



آلام المعدة

تُعرف آلام المعدة، أو الآلام البطنية العلوية، بأنها شعور بعدم الراحة في الجزء العلوي من البطن. يمكن أن تتفاوت في شدتها وطبيعتها، بدءاً من الشعور بالحرقنة أو التقلصات إلى ألم خفيف ومزمن. المكونات النشطة وفوائدها:

Glycyrrhiza glabra (العرقسوس):

يتميز العرقسوس بخصائصه المضادة للالتهاب، ويساعد في تهدئة التهاب بطانة المعدة. كما يساهم في تقليل التقلصات المعوية وحماية الغشاء المخاطي للمعدة.

Lawsonia inermis (الحناء):

تستخدم الحناء تقليدياً لخواصها المهدئة والمضادة للالتهاب. يمكن أن تساعد في تهدئة المعدة والتقليل من الانزعاج المعدي.

Montmorillonite (المونتموريلونيت):

وهي طين طبيعي يُستخدم لقدراته الممتازة على الامتصاص، حيث يعمل على امتصاص السموم والمواد المهيجة من المعدة والأمعاء، مما يخفف من آلام المعدة.

Foeniculum vulgare (الشمر):

يستخدم الشمر لخواصه الطاردة للغازات، مما يساعد على التخفيف من الانتفاخ والغازات، والتي غالباً ما تكون مرتبطة بالآلام المعدة.

المكونات:

عرقسوس - حناء - مونتموريلونيت - شمر

طريقة الاستعمال:

كبسولتان على الريق مرتين يومياً.



LES DOULEURS GASTRIQUES

Les douleurs gastriques, également appelées douleurs abdominales ou douleurs d'estomac, sont des sensations inconfortables ressenties dans la région abdominale supérieure. Elles peuvent varier en intensité et en nature, allant d'une sensation de brûlure ou de crampe à une douleur sourde et persistante.

Glycyrrhiza glabra (réglisse) : La réglisse a des propriétés anti-inflammatoires et aide à soulager l'inflammation de la muqueuse gastrique. Elle aide également à réduire les spasmes intestinaux et à protéger la muqueuse gastrique.

Lawsonia inermis (henné) : Le henné est traditionnellement utilisé pour ses propriétés apaisantes et anti-inflammatoires. Il peut contribuer à calmer l'estomac et réduire l'inconfort gastrique.

Montmorillonite : La montmorillonite est une argile naturelle utilisée pour ses propriétés adsorbantes, ce qui signifie qu'elle aide à absorber les toxines et les substances irritantes de l'estomac et des intestins et soulager les douleurs gastriques.

Foeniculum vulgare (fenouil) : Le fenouil est utilisé pour ses propriétés carminatives, ce qui signifie qu'il aide à soulager les gaz et les ballonnements, souvent associés aux douleurs gastriques.

Ingrédients:

glycyrrhiza glabra, lawsonia inermis, montmorillonite, foeniculum vulgare

Mode d'emploi:

2 gélules à jeun 2 fois par jour



القولون العصبي

يُعرف القولون العصبي، أو متلازمة القولون المتهيج (SCI)، بأنه اضطراب هضمي مزمن يؤثر على الأمعاء الغليظة (القولون). يتميز بأعراض مثل:

آلام البطن - الانتفاخ - الغازات - تغيرات في عادات الإخراج (إسهال، إمساك أو التناوب بينهما) - الشعور بعدم الراحة في الأمعاء.

يمكن أن تزداد حدة الأعراض بسبب عوامل مثل التوتر، النظام الغذائي، التغيرات الهرمونية، أو اختلال توازن البكتيريا النافعة في الأمعاء.

الخصائص العلاجية للمكمل الغذائي:
الهندباء (Pissenlit):

تمتلك خصائص مضادة للالتهاب ومساعدة على الهضم، مما يساعد على تهدئة التهيجات المعوية وتقليل الألم والانزعاج.

نبته القديس يوحنا (Millepertuis):

معروفة بخصائصها المضادة للاكتئاب والمضادة للالتهاب، وتخفف من الاضطرابات العاطفية المصاحبة للقولون العصبي، بالإضافة إلى تهدئة الالتهاب المعوي.

الخزامي (Lavande):

بفضل خواصها المهدئة، تساعد على تقليل التوتر والقلق المرتبطين غالباً بتفاقم الأعراض.

النعناع الفلفلي (Menthe poivrée):

يُخفف من آلام البطن والانتفاخ والغازات، كما يُحسّن الهضم ويقلل التقلصات المعوية.

العرقسوس (Régliisse):

له تأثيرات مهدئة ومضادة للالتهاب، يُسهم في تقليل التهابات الأمعاء وتخفيف آلام القولون.

اليانسون (Anis):

يساعد على هضم صحي من خلال تقليل الغازات والانتفاخ والتقلصات المعوية.

الهيل (Cardamome):

بفضل خصائصه الطاردة للغازات، يساعد على تقليل التقلصات المعوية والغازات، ما يُخفف من أعراض القولون العصبي.

المكونات:

الهندباء - نبتة القديس يوحنا - الخزامي - النعناع الفلفلي -

العرق سوس - اليانسون - الهيل

طريقة الاستعمال:

كبسولتان صباحاً وظهرًا قبل الوجبات بساعة.



LE CÔLON IRRITABLE

Le côlon irritable, également connu sous le nom de syndrome du côlon irritable (SCI) ou colopathie fonctionnelle, est un trouble digestif chronique qui affecte le gros intestin (côlon). Il se caractérise par des symptômes tels que des douleurs abdominales, des ballonnements, des gaz, des changements dans les habitudes intestinales (diarrhée, constipation ou alternance des deux) et des sensations d'inconfort intestinal. Les symptômes du côlon irritable peuvent être déclenchés ou exacerbés par divers facteurs, notamment le stress, l'alimentation, les hormones et les déséquilibres de la flore intestinale.

Pissenlit : Il possède des propriétés anti-inflammatoires et digestives qui aident à apaiser les irritations intestinales, réduisant ainsi les douleurs et les inconforts.

Millepertuis : Connue pour ses vertus antidépressives et anti-inflammatoires, elle contribue à atténuer les troubles émotionnels souvent liés au côlon irritable, tout en apaisant les inflammations intestinales.

Lavande : Grâce à ses propriétés apaisantes et relaxantes, elle agit sur le système nerveux, réduisant ainsi le stress et l'anxiété, qui peuvent aggraver les symptômes.

Menthe poivrée : Elle soulage les douleurs abdominales, les ballonnements et les flatulences, tout en favorisant la digestion et en diminuant les spasmes intestinaux.

Réglisse : Avec ses propriétés anti-inflammatoires et apaisantes, elle aide à réduire les inflammations intestinales, soulageant ainsi les inconforts et les douleurs du côlon.

Anis : Il favorise une digestion saine en réduisant les gaz, les ballonnements et les crampes intestinales, améliorant ainsi le confort digestif.

Cardamome : Grâce à ses propriétés carminatives, elle réduit les gaz intestinaux et les spasmes, contribuant ainsi à soulager les symptômes du côlon irritable.

En combinant ces ingrédients, ce complément offre une approche holistique pour soulager les symptômes du côlon irritable, allant de l'inflammation intestinale à l'anxiété et aux troubles digestifs.

Les ingrédients:

Pissenlit- Millepertuis- Lavande- menthe poivrée- réglisse- Anis- cardamome

Mode d'emploi:

2 gélules matin et midi une heure avant les repas



القرفة السيلانية

القرفة السيلانية هي نوع شهير من التوابل يُستخرج من القشرة الداخلية لأشجار تنتمي إلى جنس **Cinnamomum**. وتستخدم على نطاق واسع في الطبخ والعلاج في مختلف الثقافات حول العالم.
فوائد القرفة:

تنظيم نسبة السكر في الدم:
القرفة تساعد على تنظيم مستويات السكر في الدم من خلال تحسين حساسية الجسم للإنسولين، مما يجعلها مفيدة بشكل خاص لمرضى السكري من النوع الثاني.
غنية بمضادات الأكسدة:

تحتوي على مركبات مضادة للأكسدة تُساهم في تحييد الجذور الحرة، مما يساعد في حماية الخلايا من الإجهاد التأكسدي.
مضادة للالتهابات:

تتميز بعض مركبات القرفة بخواص مضادة للالتهاب، ما يساعد في التخفيف من الالتهابات في الجسم.
تحسين صحة القلب:
تشير بعض الدراسات إلى أن القرفة تُساهم في تقليل عوامل الخطر القلبية مثل الكوليسترول والدهون الثلاثية.

خصائص مضادة للميكروبات:
تمتلك القرفة خواصاً مضادة للبكتيريا والفطريات، مما يُساعد على مقاومة بعض أنواع العدوى.
دعم الهضم:

تستخدم القرفة تقليدياً لتخفيف اضطرابات الجهاز الهضمي، مثل الانتفاخ وآلام المعدة.

تعزيز الوظائف الإدراكية:
أظهرت بعض الأبحاث أن القرفة قد تُساهم في تحسين الوظائف العقلية، وقد تساعد في الوقاية من بعض الأمراض التنكسية العصبية.

الوقاية من الأمراض الأيضية:
نظراً لتأثيرها على تنظيم سكر الدم والدهون، قد تُساهم القرفة في تقليل خطر الإصابة بمتلازمة الأيض وأمراضها المرتبطة.
المكونات:

القرفة (قرفة سيلانية)
طريقة الاستعمال:

من 1 إلى 4 كبسولات يومياً.



LA CANNELLE CEYLAN

La cannelle ceylan est une épice populaire dérivée de l'écorce intérieure de divers arbres du genre *Cinnamomum*. Elle est largement utilisée à des fins culinaires et médicinales dans de nombreuses cultures à travers le monde.

Bienfaits du cannelle :

Contrôle de la Glycémie : La cannelle peut aider à réguler la glycémie en améliorant la sensibilité à l'insuline. Cela peut être particulièrement bénéfique pour les personnes atteintes de diabète de type 2.

Antioxydants : La cannelle contient des composés antioxydants qui aident à neutraliser les radicaux libres dans le corps, contribuant ainsi à la protection des cellules contre le stress oxydatif.

Anti-inflammatoire : Certains composés ont des propriétés anti-inflammatoires, ce qui peut être utile dans la gestion de l'inflammation dans le corps.

Amélioration de la Santé Cardiovasculaire : Des études suggèrent que la cannelle peut contribuer à réduire les facteurs de risque cardiovasculaire, notamment les niveaux de cholestérol et de triglycérides.

Propriétés Antimicrobiennes : Elle possède des propriétés antimicrobiennes et antifongiques, ce qui peut contribuer à la lutte contre certaines infections.

Soutien Digestif : Elle est traditionnellement utilisée pour aider à soulager les troubles digestifs tels que les ballonnements et les maux d'estomac.

Soutien Cognitif : Certains chercheurs ont exploré le potentiel de la cannelle à améliorer la fonction cognitive et à aider à protéger le cerveau contre certaines conditions neurodégénératives.

Réduction du Risque de Maladies Métaboliques : En raison de ses effets sur la régulation de la glycémie et du métabolisme lipidique, la cannelle peut contribuer à la réduction du risque de maladies métaboliques telles que le syndrome métabolique.

les Ingrédients:

Cannelle (cannelle ceylan)

Mode d'emploi:

1 à 4 gélules par jour



الحليب البري

الحليب البري، المعروف علمياً باسم **Silybum marianum**، هو نبات طبي يُستخدم منذ قرون لفوائده الصحية، خاصة لصحة الكبد. المركبات الفعالة الرئيسية: المركبات الفلافونوليغنانية، وخاصة السيليمارين، وهي معروفة جيداً بتأثيرها الإيجابي على الكبد. الفوائد الصحية: حماية الكبد:

السيليمارين هي المركب النشط الرئيسي في الحليب البري، وتشتهر بخصائصها الحامية للكبد. تساعد في حماية خلايا الكبد من الأضرار الناتجة عن السموم، والأدوية، وعوامل أخرى. دعم أمراض الكبد:

يستخدم الحليب البري كمكمل في علاج اضطرابات الكبد المختلفة، بما في ذلك التليف الكبدي، والتهاب الكبد، والكبد الدهني. إزالة السموم من الكبد:

يساعد في تعزيز إزالة السموم من الكبد عن طريق المساعدة في التخلص من المواد الضارة وتجديد خلايا الكبد.

تقليل مستويات الكوليسترول: يساعد الحليب البري في خفض مستويات الكوليسترول، خاصة الكوليسترول الضار (LDL)، مما يعود بالفائدة على صحة القلب والأوعية الدموية. خصائص مضادة للأكسدة:

السيليمارين تعمل كمضاد قوي للأكسدة، حيث تحيد الجذور الحرة وتحمي الخلايا من الإجهاد التأكسدي. فوائد هضمية:

قد يساعد في تخفيف بعض مشكلات الجهاز الهضمي مثل الانتفاخ وآلام المعدة.

دعم مشاكل المرارة: يمكن أن يكون مفيداً في علاج اضطرابات المرارة من خلال تعزيز إنتاج الصفراء.

الوقاية من تلف الكبد: بجانب علاج أمراض الكبد القائمة، يساعد الحليب البري في الوقاية من تلف الكبد من خلال حماية هذا العضو الحيوي. المكونات:

الحليب البري (Chardon Marie)

طريقة الاستخدام:

2 كبسولة صباحاً ومساءً قبل ساعة من الوجبات.



LE CHARDON- MARIE

Le chardon-Marie, également connu sous le nom scientifique de *Silybum marianum*, est une plante médicinale qui a été utilisée depuis des siècles pour ses propriétés bénéfiques pour la santé, en particulier pour le foie.

Les principaux composés actifs du chardon Marie sont : les flavonolignanes, en particulier la silymarine, qui est largement reconnue pour ses effets bénéfiques sur le foie.

Les principaux composés actifs du chardon-Marie sont : les flavonolignanes, en particulier la silymarine, qui est largement reconnue pour ses effets bénéfiques sur le foie.

Protection Hépatique : La silymarine, le composé actif principal du chardon-Marie, est reconnue pour ses propriétés hépatoprotectrices. Elle aide à protéger les cellules du foie contre les dommages causés par des toxines, des médicaments, et d'autres facteurs.

Soutien dans les Troubles Hépatiques : Le chardon-Marie est utilisé comme complément dans le traitement de divers troubles hépatiques, y compris la cirrhose, l'hépatite, et la stéatose hépatique.

Détoxification du Foie : Il favorise la détoxification du foie en aidant à éliminer les substances nocives et à régénérer les cellules hépatiques.

Réduction des Niveaux de Cholestérol : le chardon-Marie contribue à abaisser les niveaux de cholestérol, en particulier le cholestérol LDL (le « mauvais » cholestérol), ce qui peut avoir des avantages pour la santé cardiovasculaire.

Effets Antioxydants : La silymarine agit comme un antioxydant puissant, neutralisant les radicaux libres dans le corps et aidant ainsi à protéger les cellules contre le stress oxydatif.

Bienfaits Digestifs : Il peut aider à soulager certains problèmes digestifs tels que les ballonnements et les maux d'estomac.

Soutien contre les Troubles de la Vésicule Biliaire : Il peut également être bénéfique dans le traitement des troubles de la vésicule biliaire en favorisant la production de bile.

Prévention des Lésions du Foie : En plus de traiter les troubles hépatiques existants, il aide à prévenir les lésions du foie en protégeant cet organe vital.

les Ingrédients:

Chardon Marie

Mode d'emploi:

2 gélules matin et midi une heure avant les repas



بيكربونات الصوديوم

توازن الرقم الهيدروجيني (pH): يُعتبر بيكربونات الصوديوم غالبًا منظّمًا للرقم الهيدروجيني، حيث يساعد في الحفاظ على التوازن الحمضي-القاعدي في الجسم. تخفيف حرقة المعدة: يخفف بيكربونات الصوديوم أعراض حرقة المعدة عن طريق معادلة الحمض الزائد في المعدة.

دعم الهضم: يعزز بيكربونات الصوديوم عملية الهضم من خلال تقليل حموضة المعدة. تقليل الآم المعدة: عبر معادلة الحمض، يمكن لبيكربونات الصوديوم أن يخفف من آلام المعدة وعدم الراحة في الجهاز الهضمي.

مكمل قلوي: يعتبر تناول بيكربونات الصوديوم شكلًا من أشكال المكملات القلوية التي تهدف إلى الحفاظ على بيئة أقل حمضية في الجسم.

دعم الرياضيين: قد يستخدم بعض الرياضيين بيكربونات الصوديوم لتحسين أدائهم، خاصة في الرياضات التي تتطلب التحمل، نظرًا لإمكانية تأخير ظهور تعب العضلات.

إزالة السموم: يمكن لبيكربونات الصوديوم أن يساعد في التخلص من بعض الملوثات والسموم في الجسم، وتناولها على شكل كبسولات يعد طريقة ملائمة لذلك.

تقليل الالتهابات: من خلال تعديل الحموضة، يمكن لبيكربونات الصوديوم أن يساهم في تقليل الالتهابات في الجسم.

تخفيف لدغات الحشرات: عند استخدامه موضعياً، يمكن لبيكربونات الصوديوم أن يهدئ الحكّة ويقلل الالتهاب الناتج عن لدغات الحشرات.

المكونات:

بيكربونات الصوديوم

طريقة الاستخدام:

1 إلى 2 كبسولة يوميًا بعد الوجبة



BICARBONATE DE SOUDE

Équilibre du pH : Le bicarbonate de sodium est souvent considéré comme un régulateur du pH, pouvant aider à maintenir l'équilibre acido-basique dans l'organisme.

Soulagement des Brûlures d'Estomac : Bicarbonate de sodium soulage les symptômes de brûlures d'estomac en neutralise l'excès d'acide gastrique.

Support Digestif : Bicarbonate de sodium favorise la digestion en réduisant l'acidité de l'estomac.

Réduction des Maux d'Estomac : En neutralisant l'acide, le bicarbonate de sodium peut potentiellement soulager les maux d'estomac et les inconforts gastro-intestinaux.

Supplémentation Alcaline : La prise de bicarbonate de sodium se considère comme une forme de supplémentation alcaline, visant à maintenir un environnement moins acide dans le corps.

Soutien Athlétique : Certains athlètes peuvent utiliser bicarbonate de sodium pour soutenir leurs performances, en particulier dans les sports d'endurance, en raison de son potentiel à retarder l'apparition de la fatigue musculaire.

Détoxification : Le bicarbonate de sodium peut aider à éliminer certains contaminants et toxines du corps, et les gélules peuvent être une méthode de prise pratique.

Réduction de l'Inflammation : En modérant l'acidité, le bicarbonate de sodium peut potentiellement contribuer à la réduction de l'inflammation dans le corps.

Soulagement des Piqûres d'Insectes : Appliqué localement, le bicarbonate de sodium peut apaiser les démangeaisons et réduire l'inflammation causées par les piqûres d'insectes.

les Ingrédients:

Bicarbonate de soude

Mode d'emploi:

1 à 2 gélules par jour après le repas



إل-أرجينين

إل-أرجينين هو حمض أميني أساسي، ويُعدّ من المكونات الأساسية للبروتينات في أجسامنا. هذا العنصر الثمين يعزز انقسام الخلايا، يسرّع من التئام الجروح، يدعم صحة القلب والأوعية الدموية، ويلعب دوراً حيوياً في العديد من العمليات البيولوجية.

يعزز توسع الأوعية الدموية

يساهم في بناء العضلات

يدعم إزالة السموم من الجسم

تنظيم الدورة الدموية

الأرجينين هو مادة أولية لأكسيد النيتريك، وهو جزيء يعزز توسع الأوعية الدموية. تساعد هذه العملية في تنظيم ضغط الدم وتحسين الدورة الدموية.

دعم القلب والأوعية الدموية

من خلال تحسين توسع الأوعية وتعزيز صحة الأوعية الدموية، يمكن أن يلعب الأرجينين دوراً في الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية.

تحسين الأداء البدني

يستخدم بعض الرياضيين ومحبي اللياقة البدنية مكملات الأرجينين على أمل تحسين تدفق الدم إلى العضلات، مما يعزز أكسجة العضلات والأداء البدني.

دعم الجهاز المناعي

يشارك الأرجينين في تنظيم الجهاز المناعي، مما يساعد الجسم على مقاومة العدوى والحفاظ على استجابة مناعية صحية.

التئام الجروح

الأرجينين ضروري لتكوين الكولاجين، وهو بروتين أساسي في عملية التئام الجروح. يمكن أن يساهم في تسريع عملية الشفاء.

تقليل الإجهاد التأكسدي

بصفته مضاداً للأكسدة، يمكن أن يساعد الأرجينين في تحييد الجذور الحرة، مما يساهم في تقليل الإجهاد التأكسدي وحماية الخلايا من التلف.

تحسين الوظيفة الجنسية (الانتصاب)

يساهم الأرجينين في استرخاء الأوعية الدموية، مما قد يساعد في تحسين تدفق الدم إلى الأعضاء التناسلية ودعم وظيفة الانتصاب.

دعم إزالة السموم

يشارك الأرجينين في إزالة سموم الأمونيا في الكبد، مما يساهم في الحفاظ على وظيفة الكبد بشكل سليم.

المكونات

إل-أرجينين (L-Arginine)

طريقة الاستعمال

1 إلى 2 كبسولة يومياً

ساعتان قبل النوم



L-ARGININE

L-arginine est un acide aminé essentiel, constituant fondamental de nos protéines. Ce précieux élément favorise la division cellulaire, accélère la guérison des blessures, soutient la santé cardiovasculaire, et joue un rôle crucial dans divers processus biologiques.

Favorise la dilatation des vaisseaux sanguins

Développe les muscles

Soutien à la Détoxification

Régulation de la Circulation Sanguine : L'arginine est un précurseur de l'oxyde nitrique, une molécule qui favorise la vasodilatation des vaisseaux sanguins. Cette action contribue à réguler la pression artérielle et à améliorer la circulation sanguine.

Soutien Cardiovasculaire : En améliorant la vasodilatation et en favorisant la santé des vaisseaux sanguins, l'arginine peut jouer un rôle dans la prévention des maladies cardiovasculaires.

Amélioration de la Performance Physique : Certains athlètes et amateurs de fitness utilisent des suppléments d'arginine dans l'espoir d'améliorer la circulation sanguine vers les muscles, favorisant ainsi l'oxygénation musculaire et la performance physique.

Soutien au Système Immunitaire : L'arginine est impliquée dans la régulation du système immunitaire, aidant le corps à se défendre contre les infections et à maintenir une réponse immunitaire saine.

Cicatrisation des Plaies : L'arginine est cruciale pour la formation de collagène, une protéine essentielle à la cicatrisation des plaies. Elle peut contribuer à accélérer le processus de guérison.

Réduction du Stress Oxydatif : En tant qu'antioxydant, l'arginine peut aider à neutraliser les radicaux libres, contribuant ainsi à réduire le stress oxydatif et à protéger les cellules contre les dommages.

Amélioration de la Fonction Érectile : L'arginine est impliquée dans la relaxation des vaisseaux sanguins, ce qui peut contribuer à améliorer la circulation sanguine vers les organes génitaux et soutenir la fonction érectile.

Soutien à la Détoxification : L'arginine participe à la détoxification de l'ammoniac dans le foie, contribuant ainsi au bon fonctionnement de cet organe.

les Ingrédients:

L-Arginine

Mode d'emploi:

1 à 2 gélules par jour

2 heures avant de se coucher



الزعرور

الزعرور، المعروف أيضًا باسم **Crataegus**، هو شجيرة أو شجرة صغيرة تنتمي إلى عائلة الورديات (**Rosaceae**). ينتشر في المناطق المعتدلة من أوروبا، وشمال آسيا، وشمال إفريقيا، وأمريكا الشمالية. يرتبط الزعرور بعدة فوائد صحية، من أبرزها :

دعم القلب والأوعية الدموية
يستخدم الزعرور غالباً لدعم صحة القلب، حيث يمكن أن يساهم في تنظيم ضغط الدم، تقوية عضلة القلب، وتحسين الدورة الدموية.

تقليل التوتر والقلق
تحتوي مكوناته على خصائص مهدئة للجهاز العصبي، مما يساعد على تقليل التوتر والقلق. تحسين النوم

بفضل خصائصه المهدئة، قد يساعد الزعرور في تعزيز نوم عميق ومريح.

مضاد أكسدة طبيعي
تحتوي نبتة الزعرور على مركبات الفلافونويد، وهي مضادات أكسدة تساعد في تحييد الجذور الحرة، مما يحمي الخلايا من الأضرار التأكسدية.

دعم وظائف المناعة
تساهم خصائصه المضادة للأكسدة أيضاً في تقوية الجهاز المناعي من خلال محاربة الجذور الحرة. التخفيف من الذبحة الصدرية

يستخدم بعض الأشخاص الزعرور لتخفيف أعراض الذبحة الصدرية، وهي حالة ناتجة عن ضعف تدفق الدم إلى القلب. المكونات

زعرور (Aubépine)

طريقة الاستعمال

1 إلى 2 كبسولة يومياً

ساعتان قبل النوم



L'AUBÉPINE

L'aubépine, également connue sous le nom de Crataegus, est un arbuste ou un petit arbre appartenant à la famille des Rosacées. Il est répandu dans les régions tempérées d'Europe, d'Asie du Nord, d'Afrique du Nord et d'Amérique du Nord.

L'aubépine est associée à plusieurs bienfaits pour la santé, principalement :

Soutien Cardiovasculaire : il est souvent utilisée pour soutenir la santé cardiaque. Elle peut contribuer à réguler la pression artérielle, à renforcer le muscle cardiaque et à améliorer la circulation sanguine.

Réduction du Stress et de l'Anxiété : Certains composés peuvent avoir des effets apaisants sur le système nerveux, ce qui peut contribuer à réduire le stress et l'anxiété.

Amélioration du Sommeil : En raison de ses propriétés relaxantes, l'aubépine peut aider à favoriser un sommeil plus profond et réparateur.

Antioxydant Naturel : Les flavonoïdes présents dans l'aubépine sont des antioxydants qui aident à neutraliser les radicaux libres, contribuant ainsi à la protection des cellules contre les dommages oxydatifs.

Soutien aux Fonctions Immunitaires : Les propriétés antioxydantes peuvent également contribuer à renforcer le système immunitaire en neutralisant les radicaux libres.

Gestion de l'Angine de Poitrine : Certains individus utilisent l'aubépine pour soulager les symptômes de l'angine de poitrine (ou angor), une condition liée à la circulation sanguine vers le cœur.

les Ingrédients:

Aubépine

Mode d'emploi:

1 à 2 gélules par jour

2 heures avant de se coucher



الأشواغاندا

الأشواغاندا، المعروفة علمياً باسم *Withania somnifera*، هي نبتة طبية أصلها من الهند، وشمال إفريقيا، والشرق الأوسط. تعرف الأشواغاندا بعدة خصائص وفوائد صحية، منها :
نبتة مُكيِّفة (Adaptogène) تعتبر الأشواغاندا من النباتات المُكيِّفة، أي أنها تساعد الجسم على التكيف مع التوتر الجسدي، والعاطفي، والبيئي. تستخدم غالباً للمساعدة في تنظيم الجهاز العصبي والتخفيف من آثار التوتر المزمن.
خصائص مضادة للتوتر
تعرف هذه النبتة بخصائصها المهدئة والمضادة للقلق. يمكن أن تساعد في خفض مستويات الكورتيزول، وهو هرمون التوتر، مما يعزز الشعور بالاسترخاء.
تحسين الأداء العقلي
أفاد بعض مستخدمي الأشواغاندا بتحسن في التركيز والذاكرة والوظائف المعرفية الأخرى. قد يكون لها تأثير إيجابي على صفاء الذهن.
خصائص مضادة للالتهابات
تعرف الأشواغاندا أيضاً بخصائصها المضادة للالتهابات، والتي قد تساعد في التخفيف من أعراض الالتهابات المزمنة في الجسم.
الاستخدام التقليدي
لها تاريخ طويل في الطب الأيورفيدي، حيث تُستخدم لعلاج حالات مثل التوتر، والإرهاق، والأرق، ومشاكل الشيخوخة.
المكونات:
أشواغاندا
طريقة الاستعمال:
1 إلى 2 كبسولة يومياً
ساعتان قبل النوم



L'ASHWAGANDHA

L'Ashwagandha, scientifiquement connue sous le nom de *Withania somnifera*, est une plante médicinale originaire d'Inde, d'Afrique du Nord et du Moyen-Orient. Les propriétés de l'Ashwagandha :
Adaptogène : L'Ashwagandha est considérée comme une plante adaptogène, ce qui signifie qu'elle peut aider le corps à s'adapter au stress physique, émotionnel et environnemental. Elle est souvent utilisée pour aider à réguler le système nerveux et à atténuer les effets du stress chronique.

Les propriétés de l'Ashwagandha :

Adaptogène : L'Ashwagandha est considérée comme une plante adaptogène, ce qui signifie qu'elle peut aider le corps à s'adapter au stress physique, émotionnel et environnemental. Elle est souvent utilisée pour aider à réguler le système nerveux et à atténuer les effets du stress chronique.

Propriétés anti-stress : Cette plante est réputée pour ses propriétés anti-stress et anxiolytiques. Elle peut aider à réduire les niveaux de cortisol, une hormone du stress, et favoriser un état de relaxation.

Amélioration des performances cognitives : Certains utilisateurs d'Ashwagandha rapportent une amélioration de la concentration, de la mémoire et d'autres fonctions cognitives. Elle peut avoir un effet positif sur la clarté mentale.

Propriétés anti-inflammatoires : L'Ashwagandha est également connue pour ses propriétés anti-inflammatoires, ce qui peut contribuer à atténuer les symptômes associés à l'inflammation chronique dans le corps.

Utilisation traditionnelle : La plante a une longue histoire d'utilisation dans la médecine ayurvédique, où elle est utilisée pour traiter diverses affections, y compris le stress, l'épuisement, l'insomnie et les problèmes liés au vieillissement.

Ingrédients:

Ashwagandha

Mode d'emploi:

1 à 2 gélules par jour 2 heures avant de se coucher



السيبرولينا

السيبرولينا هي نوع من البكتيريا الزرقاء-الخضراء (السيانوبكتيريا)، تنمو في البيئات المائية العذبة مثل البحيرات والبرك والأنهار. تعرف على نطاق واسع بكثافتها الغذائية العالية.

التركيب الغذائي :

البروتينات :

السيبرولينا غنية بالبروتينات وتحتوي على جميع الأحماض الأمينية الأساسية التي يحتاجها الجسم.

الفيتامينات :

تحتوي على فيتامينات مجموعة B، وخاصة فيتامين B12 الضروري لوظائف الجهاز العصبي وإنتاج خلايا الدم الحمراء.

المعادن :

تحتوي السيبرولينا على معادن مهمة مثل الحديد، المغنيسيوم، الكالسيوم والزنك، وهي ضرورية لصحة العظام والعضلات وجهاز المناعة.

مضادات الأكسدة :

تحتوي على مضادات أكسدة قوية مثل الفايكوسيانين (Phycocyanine) والبيتا كاروتين، التي تساعد في تحييد الجذور الحرة وحماية الخلايا من الأضرار التأكسدية.

تقوية الجهاز المناعي

تعزز مضادات الأكسدة الموجودة في السيبرولينا الجهاز المناعي من خلال تحفيز إنتاج خلايا الدم البيضاء ومقاومة العدوى.

الحد من الالتهابات

تحتوي على مركبات مضادة للالتهاب، مما يساعد على تقليل الالتهابات في الجسم، وهو أمر مفيد للأشخاص الذين يعانون من حالات التهابية مثل التهاب المفاصل.

دعم صحة القلب

أظهرت الدراسات أن السيبرولينا تساعد في خفض ضغط الدم، وتقليل نسبة الكوليسترول الضار (LDL)، وزيادة الكوليسترول الجيد (HDL)، مما يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب.

إزالة السموم (ديتوكس)

بفضل قدرتها على الارتباط بالمعادن الثقيلة والسموم، تساعد السيبرولينا في التخلص منها من الجسم، مما يساهم في تنقية الجسم وتحسين الصحة العامة.

دعم صحة البشرة والشعر

تغذي الفيتامينات والمعادن والأحماض الدهنية الأساسية الموجودة في السيبرولينا خلايا البشرة والشعر، مما يساهم في الحصول على بشرة صحية وشعر قوي.

المكونات

السيبرولينا

طريقة الاستعمال

من 1 إلى 3 كبسولات يوميا، مع كوب كبير من الماء، بعد الإفطار والغداء.



SPIRULINE

La spiruline est une cyanobactérie, également connue sous le nom d'algue bleue-verte, qui prospère dans les environnements d'eau douce, comme les lacs, les étangs et les rivières. Elle est largement reconnue pour sa densité nutritionnelle exceptionnelle.

Composition nutritionnelle :

Protéines : La spiruline est une source riche en protéines, contenant tous les acides aminés essentiels nécessaires à l'organisme.

Vitamines : Elle est riche en vitamines du groupe B, notamment la vitamine B12, qui est essentielle pour le bon fonctionnement du système nerveux et la production de globules rouges.

Minéraux : La spiruline contient des minéraux essentiels tels que le fer, le magnésium, le calcium et le zinc, qui sont importants pour la santé des os, des muscles et du système immunitaire.

Antioxydants : La spiruline contient des antioxydants puissants, tels que la phycocyanine et la bêta-carotène, qui aident à neutraliser les radicaux libres et à protéger les cellules contre les dommages oxydatifs.

Renforcement du système immunitaire :

Les antioxydants présents dans la spiruline aident à renforcer le système immunitaire en stimulant la production de globules blancs et en combattant les infections.

Réduction de l'inflammation :

La spiruline contient des composés anti-inflammatoires qui aident à réduire l'inflammation dans le corps, ce qui peut être bénéfique pour les personnes souffrant de conditions inflammatoires telles que l'arthrite.

Soutien pour la santé cardiaque :

Des études ont montré que la spiruline aide à abaisser la pression artérielle, à réduire le cholestérol LDL (« mauvais » cholestérol) et à augmenter le taux de cholestérol HDL (« bon » cholestérol), ce qui réduit le risque de maladies cardiovasculaires.

Détoxification :

En raison de sa capacité à se lier aux métaux lourds et aux toxines, la spiruline aide à éliminer ces substances du corps, contribuant ainsi à la détoxification et à la purification de l'organisme.

Soutien pour la santé de la peau et des cheveux :

Les nutriments présents dans la spiruline, tels que les vitamines, les minéraux et les acides gras essentiels, favorisent une peau saine et des cheveux forts en nourrissant les cellules cutanées et capillaires.

Les ingrédients : La spiruline.

Mode d'emploi

1 à 3 gélules par jour, à consommer avec un grand verre d'eau après le petit déjeuner et le déjeuner.



المورينغا

المورينغا، المعروفة أيضاً باسم "شجرة المعجزة" أو "شجرة الحياة"، هي نبتة موطنها الأصلي المناطق الاستوائية وشبه الاستوائية في الهند وإفريقيا وآسيا. تستخدم جميع أجزاء هذه الشجرة متعددة الفوائد لأغراض طبية، غذائية وصناعية.

التركيب الغذائي المميز
تعد المورينغا غنية جداً بالعناصر الغذائية. فأوراقها تحتوي على تركيز عالٍ من:
الفيتامينات: مثل فيتامين E، C، A و عدة فيتامينات من مجموعة B.
المعادن: مثل الحديد، الكالسيوم، البوتاسيوم، والمغنيسيوم.
البروتينات والأحماض الأمينية الأساسية الضرورية للجسم.
الفوائد الصحية للمورينغا :
مضادة للأكسدة :

تحتوي على مضادات أكسدة قوية مثل الفلافونويدات، البوليفينولات، وفيتامين C، التي تساهم في محاربة الجذور الحرة وتقليل الإجهاد التأكسدي في الجسم.
مضادة للالتهابات :

المركبات النشطة بيولوجياً مثل الإيزوثيوسيانات (Isothiocyanates) تظهر خصائص مضادة للالتهاب، وتساعد في تقليل الالتهابات المزمنة.
دعم الجهاز المناعي :

بفضل غناها بفيتامين C والزنك والبروتينات، تعزز المورينغا مناعة الجسم من خلال دعم إنتاج خلايا الدم البيضاء ومكافحة العدوى. تنظيم الكوليسترول وسكر الدم :
تشير بعض الدراسات إلى أن الاستهلاك المنتظم للمورينغا يمكن أن يساعد في خفض مستويات الكوليسترول والسكر في الدم، مما يدعم صحة القلب ويساعد في التحكم بمرض السكري.

خصائص مضادة للبكتيريا والفطريات :
أظهرت مستخلصات المورينغا فعالية ضد أنواع متعددة من البكتيريا والفطريات الممرضة، مما يعزز استخدامها في محاربة العدوى.

الإستخدامات المتنوعة للمورينغا :
الأوراق : تستهلك طازجة أو مجففة أو مطحونة، وتستخدم في العصائر، الحساء، الصلصات، والمشروبات العشبية.
البذور : تنتج زيتاً غنياً بالأحماض الدهنية غير المشبعة، وتستخدم أيضاً في تنقية المياه.
الجذور : لها خصائص طبية، وتستخدم في الطب الشعبي لعلاج بعض الأمراض.

المكونات
المورينغا

طريقة الاستعمال

من 2 إلى 4 كبسولات يومياً



MORINGA

Le moringa, également connu sous le nom d'arbre miracle ou de l'arbre de vie, est une plante originaire des régions tropicales et subtropicales de l'Inde, d'Afrique et d'Asie. Chaque partie de cet arbre polyvalent est utilisée à des fins médicinales, nutritionnelles et industrielles.

Composition nutritionnelle remarquable :

Le moringa est exceptionnellement riche en nutriments. Les feuilles de moringa, par exemple, sont une source concentrée de vitamines (notamment la vitamine A, la vitamine C, la vitamine E et plusieurs vitamines du groupe B), de minéraux (comme le fer, le calcium, le potassium et le magnésium), ainsi que de protéines et d'acides aminés essentiels.

Bienfaits pour la santé :

Antioxydants : Il est chargé d'antioxydants, tels que les flavonoïdes, les polyphénols et la vitamine C, qui aident à combattre les radicaux libres et à réduire le stress oxydatif dans le corps.

Anti-inflammatoire : Les composés bioactifs du moringa, tels que les isothiocyanates, ont démontré des propriétés anti-inflammatoires, pouvant aider à réduire l'inflammation dans le corps.

Soutien immunitaire : Les nutriments présents dans le moringa, notamment la vitamine C, le zinc et les protéines, renforcent le système immunitaire en favorisant la production de globules blancs et en aidant à lutter contre les infections.

Régulation du cholestérol et de la glycémie : Certaines études suggèrent que la consommation régulière de moringa peut aider à réduire les niveaux de cholestérol et de sucre dans le sang, ce qui peut être bénéfique pour la santé cardiovasculaire et le contrôle du diabète.

Effets antibactériens et antifongiques : Les extraits de moringa ont montré une activité antibactérienne et antifongique contre une gamme de micro-organismes pathogènes, ce qui pourrait contribuer à la lutte contre les infections.

Utilisations diverses : Les différentes parties de la plante moringa sont utilisées à diverses fins :

Feuilles : Souvent consommées fraîches, séchées ou en poudre, elles sont utilisées dans les smoothies, les soupes, les sauces et les tisanes.

Graines : Les graines de moringa produisent une huile comestible riche en acides gras insaturés et sont également utilisées pour purifier l'eau.

Racines : Les racines de moringa ont des propriétés médicinales et sont utilisées dans certaines traditions de médecine pour traiter diverses affections.

Les ingrédients

Le Moringa.

Mode d'emploi

•De 2 à 4 gélules par jour



السنا

ينتمي السنا إلى جنس *Senna*، وهو نبات موطنه الأصلي المناطق الاستوائية في إفريقيا، وآسيا، والشرق الأوسط. تستخدم عدة أنواع من السنا لأغراض طبية، من أبرزها *Senna alexandrina*، و *Senna sophera*، و *Senna occidentalis*.

خصائص المكمل الغذائي :

تخفيف الإمساك :

يحتوي السنا على مركبات تعرف بـ الأنثراكينونات (Anthraquinones)، التي تحفز عضلات الأمعاء وتسرع حركة البراز، مما يساعد في تخفيف الإمساك وتحفيز الإخراج الطبيعي والمنتظم.

إزالة السموم (الديتوكس) :

من خلال تسهيل عملية التخلص من الفضلات والسموم من الجسم، يمكن أن يساهم السنا في تنقية وتنظيف الجهاز الهضمي.

المساعدة في فقدان الوزن :

عبر تعزيز حركة الأمعاء والإخراج المنتظم، قد يساعد السنا على التخلص من الوزن الزائد الناتج عن تراكم الفضلات، لكن لا ينبغي اعتباره وسيلة دائمة لإنقاص الوزن.

تخفيف أعراض الجهاز الهضمي :

يمكن استخدامه لتخفيف الأعراض المؤقتة المرتبطة باضطرابات الجهاز الهضمي مثل متلازمة القولون العصبي والتهاب الرتج.

مضاد للأكسدة :

قد تمتلك بعض مركبات السنا، مثل الأنثراكينونات، خصائص مضادة للأكسدة تساعد على تحييد الجذور الحرة وتقليل تلف الخلايا.

المكونات

السنا (*Cassia angustifolia*)

طريقة الاستعمال

من 1 إلى 2 كبسولة يوميًا، تؤخذ مع كوب كبير من الماء بعد الإفطار.



SÉNÉ

Le séné ou *Cassia angustifolia* appartient au genre *Senna* et est originaire des régions tropicales d'Afrique, d'Asie et du Moyen-Orient. Plusieurs espèces de séné sont utilisées à des fins médicinales, notamment *Senna alexandrina*, *Senna sophera* et *Senna occidentalis*.

les propriétés du complément :

Soulagement de la constipation : Le séné contient des composés appelés anthraquinones, qui stimulent les muscles de l'intestin et accélèrent le transit des selles. Cela peut aider à soulager la constipation en favorisant des selles plus régulières et plus douces.

Détoxification : En facilitant l'élimination des déchets et des toxines du corps, le séné pourrait jouer un rôle dans la détoxification et la purification du système digestif.

Perte de poids : En favorisant des selles plus régulières, le séné pourrait aider à éliminer l'excès de poids et les déchets accumulés dans le système digestif, bien que cela ne doive pas être considéré comme une méthode de perte de poids à long terme.

Soulagement des symptômes gastro-intestinaux : Il peut être utilisé pour soulager temporairement les symptômes associés à des affections gastro-intestinales telles que le syndrome du côlon irritable (SCI) et la diverticulose.

Antioxydant : Certains composés présents dans le séné, tels que les anthraquinones, pourraient avoir des propriétés antioxydantes, aidant à neutraliser les radicaux libres et à réduire les dommages cellulaires.

Les ingrédients:

Le séné (*Cassia angustifolia*).

Mode d'emploi:

1 à 2 gélules par jour, à consommer avec un grand verre d'eau après le petit déjeuner



العرن

نبتة العرن (الهيبيريكوم - Hypericum perforatum) العرن هو نبتة معمرة عشبية موطنها الأصلي أوروبا وغرب آسيا وشمال إفريقيا، وتنمو غالباً في الحقول والمروج وعلى جوانب الطرق.
الفوائد الصحية :
مضاد للاكتئاب :

يستخدم العرن لعلاج الاكتئاب الخفيف إلى المتوسط. وتساعد المركبات النشطة فيه، مثل الهيبيريسين والهيبروفورين، على زيادة مستويات النواقل العصبية مثل السيروتونين، مما يحسن المزاج ويخفف من أعراض الاكتئاب.
التخفيف من القلق :
يساعد على تقليل أعراض القلق الخفيف إلى المتوسط بفضل تأثيراته المهدئة.
تحسين النوم :

يستخدم لعلاج اضطرابات النوم مثل الأرق، حيث تعمل خصائصه المهدئة على تحفيز نوم عميق ومريح.
تسكين آلام الأعصاب :
تشير بعض الدراسات إلى أن نبتة العرن المثقوب فعالة في تخفيف آلام الأعصاب مثل تلك الناتجة عن الاعتلال العصبي المحيطي أو الفيبروميالغيا، بفضل خصائصها المضادة للالتهاب والمسكنة.
التخفيف من أعراض سن اليأس :
يساعد العرن المثقوب على التخفيف من أعراض انقطاع الطمث مثل الهبات الساخنة، تقلبات المزاج، واضطرابات النوم.

ومع ذلك، لا تزال هناك حاجة لمزيد من الدراسات لتأكيد هذه الفوائد.
دعم الجهاز الهضمي :
يستخدم أحياناً لعلاج بعض الاضطرابات الهضمية مثل آلام البطن، الانتفاخ، ومشاكل الهضم، حيث يساعد على تقليل الالتهاب وتعزيز صحة الجهاز الهضمي.

المكونات

نبتة العرن (Hypericum perforatum).

طريقة الاستعمال

من 1 إلى 4 كبسولات مع كوب كبير من الماء مساءً.



MILLEPERTUIS

Le millepertuis (*Hypericum perforatum*) est une plante herbacée vivace originaire d'Europe, d'Asie occidentale et d'Afrique du Nord, qui pousse généralement dans les prairies, les champs et le long des routes.

Effet antidépresseur : Le millepertuis est utilisé pour traiter la dépression légère à modérée. Ses composés actifs, notamment les hyperforines et les hypericines, agissent en augmentant les niveaux de neurotransmetteurs tels que la sérotonine, ce qui aide à améliorer l'humeur et à soulager les symptômes de la dépression.

Réduction de l'anxiété : Le millepertuis aide à réduire les symptômes d'anxiété légère à modérée.

Amélioration du sommeil : Le millepertuis est utilisé pour traiter les troubles du sommeil tels que l'insomnie. Ses effets relaxants favorisent un sommeil plus profond et plus réparateur.

•Soulagement des douleurs nerveuses : Certaines études suggèrent que le millepertuis est efficace pour soulager les douleurs nerveuses, telles que celles causées par la neuropathie périphérique ou la fibromyalgie, grâce à ses propriétés anti-inflammatoires et analgésiques.

Réduction des symptômes de la ménopause : Certaines études suggèrent que le millepertuis aide à soulager les symptômes de la ménopause tels que les bouffées de chaleur, les sautes d'humeur et les troubles du sommeil. Cependant, des recherches supplémentaires sont nécessaires pour confirmer ces effets.

Soutien pour les troubles gastro-intestinaux : Il est parfois utilisé pour traiter les troubles gastro-intestinaux tels que les douleurs abdominales, les ballonnements et les problèmes de digestion. Il peut aider à réduire l'inflammation et à favoriser la santé intestinale.

Les ingrédients

Millepertuis.

Mode d'emploi

De 1 à 4 gélules avec un grand verre d'eau le soir



الثوم

الثوم هو نبات عشبي أصله من آسيا الوسطى، ويُزرع ويُستهلك على نطاق واسع حول العالم لفوائده الصحية واستخداماته العديدة في الطهي.

الفوائد الصحية:

تعزيز الجهاز المناعي:

يحتوي الثوم على مركبات كبريتية مثل الأليسين، التي تتمتع بخصائص مضادة للميكروبات ومضادة للأكسدة. يساعد في تقوية الجهاز المناعي لمكافحة العدوى والأمراض. تحسين صحة القلب والأوعية الدموية:

يساهم الثوم في خفض ضغط الدم وتقليل مستوى الكوليسترول الضار (LDL) في الدم، مما يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتات الدماغية. مضاد للأكسدة:

يحتوي الثوم على مركبات مثل الفلافونويدات والمركبات الكبريتية التي تعمل كمضادات للأكسدة، مما يحمي الخلايا من الضرر الناتج عن الجذور الحرة ويقلل من خطر الأمراض المزمنة. خصائص مضادة للالتهابات:

يحتوي الثوم على مركبات قد تساعد في تقليل الالتهابات في الجسم، وهو مفيد للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات التهابية مثل التهاب المفاصل. خصائص مضادة للميكروبات:

تساعد خصائص الثوم المضادة للميكروبات في مكافحة العدوى البكتيرية والفيروسية والفطرية، مما يوفر حماية ضد الأمراض المعدية. دعم صحة العظام:

تشير بعض الأبحاث إلى أن الاستهلاك المنتظم للثوم قد يساهم في صحة العظام من خلال تأثيره على كثافة المعادن العظمية وتكوين العظام.

القدرة على مكافحة السرطان:

تشير دراسات أولية إلى أن المركبات الموجودة في الثوم لها تأثيرات مضادة للسرطان من خلال تثبيط نمو الخلايا السرطانية وتقليل خطر بعض أنواع السرطان.

المكونات

الثوم

طريقة الاستخدام

2 إلى 4 كبسولات يوميًا، تُؤخذ مع كوب كبير من الماء مساءً.



AIL

L'ail (*Allium sativum*) est une plante herbacée originaire d'Asie centrale et largement cultivée et consommée à travers le monde pour ses nombreuses utilisations culinaires et ses bienfaits pour la santé.

Renforcement du système immunitaire : L'ail est riche en composés sulfurés, comme l'alicine, qui ont des propriétés antimicrobiennes et antioxydantes. Il aide à renforcer le système immunitaire, aidant ainsi à combattre les infections et les maladies.

Amélioration de la santé cardiovasculaire : L'ail contribue à abaisser la pression artérielle et à réduire le taux de cholestérol LDL (mauvais cholestérol) dans le sang, ce qui réduit le risque de maladies cardiaques et d'accidents vasculaires cérébraux.

Effet antioxydant : Les composés présents dans l'ail, tels que les flavonoïdes et les composés sulfurés, agissent comme des antioxydants, aidant à protéger les cellules contre les dommages causés par les radicaux libres et à réduire le risque de maladies chroniques.

Propriétés anti-inflammatoires : L'ail contient des composés qui peuvent aider à réduire l'inflammation dans le corps, ce qui peut être bénéfique pour les personnes souffrant de troubles inflammatoires tels que l'arthrite.

Effets antimicrobiens : Les propriétés antimicrobiennes de l'ail aident à combattre les infections bactériennes, virales et fongiques, offrant ainsi une protection contre les maladies infectieuses.

Soutien pour la santé osseuse : Certaines recherches suggèrent que la consommation régulière peut contribuer à la santé osseuse en raison de ses effets sur la densité minérale osseuse et la formation osseuse.

Potentiel anticancéreux : Des études préliminaires suggèrent que les composés présents dans l'ail ont des effets anticancéreux en inhibant la croissance des cellules cancéreuses et en réduisant le risque de certains types de cancer.

Les ingrédients:

Ail.

Mode d'emploi:

2 à 4 gélules par jour, à consommer avec un grand verre d'eau le soir



البروبوليس

البروبوليس هي مادة راتنجية تجمعها النحل من مصادر نباتية متنوعة مثل البراعم وأغلفة الأشجار والنباتات.

الخصائص والفوائد:

خصائص مضادة للبكتيريا:

يمتلك البروبوليس خصائص قوية مضادة للبكتيريا تساعد في مكافحة العدوى البكتيرية، بما في ذلك تلك الناجمة عن سلالات مقاومة للمضادات الحيوية.

تأثيرات مضادة للفيروسات:

أظهرت الدراسات أن البروبوليس يمكن أن يثبط تكاثر بعض الفيروسات، بما في ذلك الفيروسات المسؤولة عن نزلات البرد والإنفلونزا والهربس.

خصائص مضادة للفطريات:

البروبوليس فعال ضد أنواع مختلفة من الفطريات الممرضة، مما يجعله علاجاً محتملاً للعدوى الفطرية مثل داء المبيضات (الكانديدا).

تأثيرات مضادة للالتهابات:

يمتلك البروبوليس خصائص مضادة للالتهابات تساعد في تخفيف الالتهاب المرتبط بحالات مختلفة مثل التهاب المفاصل واضطرابات الجهاز الهضمي.

دعم الجهاز المناعي:

يمكن للبروبوليس أن يعزز الجهاز المناعي عن طريق تقوية استجابة الجسم المناعية تجاه العدوى وتحفيز إنتاج الخلايا المناعية.

الحماية من الجذور الحرة:

يفضل خصائصه المضادة للأكسدة، يحمي البروبوليس الخلايا من الضرر الناتج عن الجذور الحرة، مما يساعد في الوقاية من الشيخوخة المبكرة والأمراض المزمنة.

تأثيرات مضادة للأورام:

تشير بعض الدراسات إلى أنه قد يكون له تأثير مثبط على نمو الخلايا السرطانية.

المكونات

البروبوليس.

طريقة الاستخدام

2 إلى 4 كبسولات يومياً، تؤخذ مع كوب كبير من الماء بعد كل وجبة.



PROPOLIS

La propolis est une substance résineuse collectée par les abeilles à partir de diverses sources végétales telles que les bourgeons, les écorces d'arbres et les plantes

Propriétés antibactériennes : La propolis possède des propriétés antibactériennes puissantes qui aident à combattre les infections bactériennes, y compris celles causées par des souches résistantes aux antibiotiques.

Effets antiviraux : Des études ont montré que la propolis peut inhiber la réplication de certains virus, y compris ceux responsables du rhume, de la grippe et de l'herpès.

Propriétés antifongiques : La propolis est efficace contre divers champignons pathogènes, ce qui en fait un traitement potentiel pour les infections fongiques telles que le candida.

Effets anti-inflammatoires : La propolis a des propriétés anti-inflammatoires qui peuvent aider à soulager l'inflammation associée à diverses affections, telles que l'arthrite et les troubles gastro-intestinaux.

Soutien immunitaire : La propolis peut stimuler le système immunitaire en renforçant la réponse immunitaire de l'organisme aux infections et en favorisant la production de cellules immunitaires.

Protection contre les radicaux libres : Grâce à ses propriétés antioxydantes, elle peut protéger les cellules contre les dommages causés par les radicaux libres, aidant ainsi à prévenir le vieillissement prématuré et les maladies chroniques.

Effets antitumoraux : Certaines études suggèrent qu'elle pourrait avoir des effets inhibiteurs sur la croissance des cellules cancéreuses

Les ingrédients:

Propolis

Mode d'emploi:

2 à 4 gélules par jour, à consommer avec un grand verre d'eau après chaque repas



الحلبة

الحلبة، المعروفة علمياً باسم *Trigonella foenum-graecum*، هي نبات عشبي ينتمي إلى عائلة البقوليات (Fabaceae). تنشأ في جنوب آسيا وشمال إفريقيا، وتزرع على نطاق واسع من أجل بذورها وأوراقها المستخدمة في الطهي، والطب، ومستحضرات التجميل. الفوائد الصحية:

تنظيم مستوى السكر في الدم:
تشتهر الحلبة بخصائصها الخافضة لمستوى السكر في الدم، والتي تساعد على تنظيم نسبة الجلوكوز وتحسين حساسية الأنسولين، مما يجعلها علاجاً محتملاً لمرضى السكري من النوع الثاني. تحسين الهضم:

تحتوي بذور الحلبة على ألياف قابلة للذوبان تعزز صحة الجهاز الهضمي من خلال تحفيز حركة الأمعاء وتخفيف مشكلات مثل الانتفاخ والغازات والإمساك. خفض الكوليسترول:

تشير الدراسات إلى أن استهلاك الحلبة قد يساعد في تقليل مستويات الكوليسترول الكلي والكوليسترول الضار (LDL)، مما يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب. زيادة إدرار الحليب:

تستخدم الحلبة كمادة تزيد من إنتاج حليب الأم، وهي مفيدة بشكل خاص للنساء اللواتي يعانين من مشاكل في الرضاعة. دعم الهرمونات:

تشير بعض الدراسات إلى أن الحلبة قد تساعد في تنظيم مستويات الهرمونات، خاصة لدى النساء في سن اليأس، مما يخفف من أعراض مثل الهبات الساخنة وتقلبات المزاج. خصائص مضادة للالتهابات:

تتمتع الحلبة بخصائص مضادة للالتهابات تساعد في تخفيف آلام المفاصل والعضلات المرتبطة بحالات مثل التهاب المفاصل. تعزيز المناعة:

مضادات الأكسدة في الحلبة تعمل على تعزيز الجهاز المناعي من خلال تحييد الجذور الحرة وحماية الخلايا من الضرر التأكسدي. دعم صحة القلب:

إلى جانب خفض الكوليسترول، قد تساهم الحلبة في صحة القلب من خلال تقليل الالتهاب وحماية الأوعية الدموية من الأضرار التأكسدية، مما يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب. تحسين صحة العظام:

تشير دراسات أولية إلى أن الحلبة قد تساعد في زيادة كثافة المعادن في العظام وتحسين تكوينها، وهو أمر قد يكون مفيداً للوقاية من هشاشة العظام. المكونات:

الحلبة. طريقة الاستخدام:

2 إلى 4 كبسولات يومياً، تؤخذ مع كوب كبير من الماء بعد كل وجبة.



LE FENUGREC

Le fenugrec, scientifiquement connu sous le nom de *Trigonella foenum-graecum*, est une plante herbacée appartenant à la famille des Fabaceae. Originaires d'Asie du Sud et d'Afrique du Nord, le fenugrec est largement cultivé pour ses graines et ses feuilles, qui sont utilisées à des fins culinaires, médicinales et cosmétiques.

Régulation de la glycémie : Le fenugrec est réputé pour ses propriétés hypoglycémiantes, qui peuvent aider à réguler la glycémie et à améliorer la sensibilité à l'insuline. Cela en fait un remède potentiel pour les personnes atteintes de diabète de type 2.

Amélioration de la digestion : Les graines de fenugrec contiennent des fibres solubles qui peuvent favoriser une digestion saine en stimulant le transit intestinal et en soulageant les troubles digestifs tels que les ballonnements, les gaz et la constipation.

Réduction du cholestérol : Des études suggèrent que la consommation de fenugrec peut aider à réduire les niveaux de cholestérol total et de cholestérol LDL (mauvais cholestérol), ce qui peut réduire le risque de maladies cardiovasculaires.

Augmentation de la lactation : Le fenugrec est souvent utilisé comme galactogène pour augmenter la production de lait maternel chez les femmes qui allaitent. Il est particulièrement utile pour les mères rencontrant des problèmes d'allaitement.

Soutien hormonal : Certaines études suggèrent que le fenugrec peut aider à réguler les niveaux d'hormones, en particulier chez les femmes ménopausées, ce qui peut atténuer les symptômes tels que les bouffées de chaleur et les fluctuations de l'humeur.

Propriétés anti-inflammatoires : Le fenugrec présente des propriétés anti-inflammatoires qui peuvent aider à soulager les douleurs articulaires et musculaires associées à des affections telles que l'arthrite.

Renforcement immunitaire : Les antioxydants présents dans le fenugrec peuvent renforcer le système immunitaire en neutralisant les radicaux libres et en protégeant les cellules contre les dommages oxydatifs.

Soutien de la santé cardiaque : En plus de réduire le cholestérol, le fenugrec peut également contribuer à la santé cardiaque en réduisant l'inflammation et en protégeant les vaisseaux sanguins contre les dommages oxydatifs, ce qui peut réduire le risque de maladies cardiovasculaires.

Amélioration de la santé osseuse : Des études préliminaires suggèrent que le fenugrec pourrait contribuer à la santé osseuse en augmentant la densité minérale osseuse et en améliorant la formation osseuse, ce qui pourrait être bénéfique pour la prévention de l'ostéoporose.

Les ingrédients

Fenugrec.

Mode d'emploi

2 à 4 gélules par jour, à consommer avec un grand verre d'eau après chaque repas



الصبغ العربي

الصبغ العربي، المعروف أيضاً باسم صبغ الأكاسيا، هو راتنج طبيعي يُنتج من بعض أنواع الأكاسيا، وخاصة أكاسيا السنغال (Acacia senegal) وأكاسيا السيال (Acacia seyal)، والتي تنشأ في أفريقيا جنوب الصحراء.

الفوائد الصحية:
تأثير بريبايوتيك:

يعمل الصبغ العربي كبريبايوتيك، حيث يشجع نمو البكتيريا الجيدة في الجهاز الهضمي. وهذا يساهم في تحسين صحة الأمعاء وتوازن الفلورا المعوية.

دعم الهضم:

نظراً لاحتوائه على ألياف قابلة للذوبان، يمكن أن يساعد في تنظيم حركة الأمعاء وتخفيف مشاكل الجهاز الهضمي مثل الإمساك.

خصائص مضادة للالتهابات:

تشير الدراسات إلى أن الصبغ العربي قد يمتلك خصائص مضادة للالتهابات، مما قد يساعد في تقليل الالتهاب في الجسم وتخفيف أعراض بعض الأمراض الالتهابية.

تعزيز المناعة:

من خلال تعزيز صحة الأمعاء الجيدة، يمكن أن يقوي الصبغ العربي الجهاز المناعي عن طريق تحسين وظيفة المناعة في الأمعاء.

إدارة الوزن:

بفضل قدرته على تنظيم حركة الأمعاء وتعزيز الشعور بالشبع، قد يساعد الصبغ العربي في التحكم بالوزن من خلال التحكم في الشهية وتقليل

السعرات الحرارية المتناولة.

خصائص مضادة للأكسدة:

يحتوي على مركبات فينولية وفلافونويدية تتمتع بخصائص مضادة للأكسدة تساعد في تحييد الجذور الحرة وحماية الخلايا من

الأضرار التأكسدية.

المكونات

الصبغ العربي.

طريقة الاستخدام

كبسولتان يومياً، تؤخذ مع كوب كبير من الماء بعد العشاء.



GOMME ARABIQUE

La gomme arabique, également connue sous le nom de gomme d'acacia, est une résine naturelle produite par certains types d'acacias, principalement *Acacia senegal* et *Acacia seyal*, qui sont originaires d'Afrique subsaharienne.

Effet prébiotique : La gomme arabique agit comme un prébiotique en favorisant la croissance des bonnes bactéries dans le tube digestif. Cela peut contribuer à une meilleure santé intestinale et à un meilleur équilibre de la flore intestinale.

Soutien digestif : En raison de sa teneur en fibres solubles, elle peut aider à réguler le transit intestinal et à soulager les troubles digestifs tels que la constipation.

Propriétés anti-inflammatoires : Des études ont suggéré qu'elle pourrait avoir des propriétés anti-inflammatoires, ce qui pourrait être bénéfique pour réduire l'inflammation dans le corps et soulager les symptômes de certaines maladies inflammatoires.

Soutien immunitaire : En favorisant une bonne santé intestinale, elle peut également renforcer le système immunitaire en améliorant la fonction immunitaire de l'intestin.

Gestion du poids : En raison de sa capacité à réguler le transit intestinal et à favoriser la satiété, elle peut contribuer à la gestion du poids en aidant à contrôler l'appétit et à réduire l'apport calorique global.

Effets antioxydants : Elle contient des composés phénoliques et flavonoïdes qui présentent des propriétés antioxydantes, aidant à neutraliser les radicaux libres et à protéger les cellules contre les dommages oxydatifs.

Les ingrédients

Gomme arabique

Mode d'emploi 2 gélules par jour, à consommer avec un grand verre d'eau après le dîner



الكركم

الكركم، المعروف علمياً باسم *Curcuma longa*، هو نبات عشبي معمر ينشأ من جنوب آسيا، ويُزرع بشكل رئيسي في الهند وإندونيسيا والصين ومناطق استوائية أخرى.

الفوائد الصحية:

خصائص مضادة للالتهابات:

يحتوي الكركم على مادة الكركمين التي تتمتع بخصائص قوية مضادة للالتهابات. يمكن أن تساعد في تقليل الالتهاب المزمن في الجسم، مما يساهم في الوقاية وتخفيف الأمراض الالتهابية مثل التهاب المفاصل.

عمل مضاد للأكسدة:

الكركم غني بمضادات الأكسدة التي تساعد في مكافحة الجذور الحرة ومنع تلف الخلايا. وهذا يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل أمراض القلب، والسرطان، والأمراض التنكسية العصبية. دعم الجهاز الهضمي:

يستخدم الكركم تقليدياً لتعزيز الهضم وتخفيف اضطرابات الجهاز الهضمي مثل الانتفاخ، والغازات، وآلام البطن. كما يمكنه تحفيز إنتاج الصفراء، مما يساعد على تكسير الدهون في الأمعاء.

تحسين وظائف الكبد:

قد يساعد الكركم في دعم صحة الكبد من خلال تعزيز إزالة السموم وحماية خلايا الكبد من التلف. وهذا مفيد بشكل خاص للأشخاص الذين يعانون من أمراض الكبد مثل الكبد الدهني غير الكحولي.

تعزيز جهاز المناعة:

خصائصه المضادة للأكسدة والمضادة للالتهابات تقوي جهاز المناعة من خلال مكافحة العدوى وتعزيز استجابة مناعية صحية.

إدارة الألم:

بفضل خصائصه المضادة للالتهابات، يمكن للكركم المساعدة في تخفيف الألم المرتبط بحالات مختلفة مثل التهاب المفاصل، وآلام الظهر، وآلام العضلات.

المكونات

جذور الكركم.

طريقة الاستخدام

كبسولتان يومياً (مساءً)، تؤخذ مع كوب كبير من الماء قبل النوم.



CURCUMA

Le curcuma, également connu sous le nom de *Curcuma longa*, est une plante herbacée vivace originaire d'Asie du Sud, principalement cultivée en Inde, en Indonésie, en Chine et dans d'autres régions tropicales.

Propriétés anti-inflammatoires : La curcumine présente dans le curcuma a des propriétés anti-inflammatoires puissantes. Elle peut aider à réduire l'inflammation chronique dans le corps, ce qui peut contribuer à la prévention et au soulagement des maladies inflammatoires telles que l'arthrite.

Action antioxydante : Le curcuma est riche en antioxydants, qui aident à combattre les radicaux libres et à prévenir les dommages cellulaires. Cela peut contribuer à réduire le risque de maladies chroniques telles que les maladies cardiaques, le cancer et les maladies neurodégénératives.

Soutien digestif : Le curcuma est traditionnellement utilisé pour favoriser la digestion et soulager les troubles gastro-intestinaux tels que les ballonnements, les gaz et les douleurs abdominales. Il peut également stimuler la production de bile, favorisant ainsi la décomposition des graisses dans l'intestin.

Amélioration de la fonction hépatique : Le curcuma peut aider à soutenir la santé du foie en favorisant la détoxification et en protégeant les cellules hépatiques contre les dommages. Cela peut être particulièrement bénéfique pour les personnes souffrant de maladies hépatiques telles que la stéatose hépatique non alcoolique.

Soutien du système immunitaire : Les propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires du curcuma peuvent renforcer le système immunitaire en combattant les infections et en favorisant une réponse immunitaire saine.

Gestion de la douleur : En raison de ses propriétés anti-inflammatoires, il peut aider à soulager la douleur associée à diverses conditions, notamment l'arthrite, les maux de dos et les douleurs musculaires.

Les ingrédients

Racines de curcuma.

Mode d'emploi

2 gélules par jour (soir) , a consommer avec un grand verre d'eau avant de dormir



الفحم النباتي النشط

إزالة السموم الهضمية:
يعرف الفحم النباتي بقدرته على امتصاص السموم والمواد غير المرغوب فيها في الجهاز الهضمي. عند تناول مكملات الفحم النباتي، يمكنك المساعدة في التخلص من السموم، الغازات، والمواد الكيميائية الضارة من جهازك الهضمي، مما يعزز الهضم الصحي ويسهل عملية التخلص من السموم. تخفيف الانتفاخ والغازات:

تساعد مكملات الفحم النباتي في تقليل الانتفاخ، الغازات، والشعور بالثقل في البطن عن طريق امتصاص الغازات المعوية. وهذا يكون مفيداً بشكل خاص للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات هضمية مثل متلازمة القولون العصبي.

دعم في حالات التسمم الغذائي:
في حالة التسمم الغذائي أو تناول مواد سامة عن طريق الخطأ، يمكن للفحم النباتي أن يساعد في امتصاص السموم وتقليل الأعراض مثل الغثيان، التقيؤ، والإسهال. وغالباً ما يستخدم كعلاج طبيعي لتخفيف الأعراض بسرعة.

دعم الكبد:
من خلال امتصاص السموم والمواد الضارة، يساعد الفحم النباتي في تخفيف العبء عن الكبد، مما يعزز صحته ووظائفه المثلى.

المكونات

فحم نباتي نشط.

طريقة الاستخدام

1 إلى 3 كبسولات يومياً، تؤخذ مع كوب كبير من الماء بعد الغداء.



CHARBON VÉGÉTAL ACTIVÉ

Charbon végétal activé

Détoxification digestive : Le charbon végétal est connu pour sa capacité à adsorber les toxines et les substances indésirables dans le tractus gastro-intestinal. En prenant des compléments de charbon végétal, vous pouvez aider à éliminer les toxines, les gaz et les produits chimiques nocifs de votre système digestif, favorisant ainsi une digestion saine et une désintoxication efficace.

Soulagement des ballonnements et des gaz : Les compléments de charbon végétal peuvent aider à réduire les ballonnements, les flatulences et les sensations de lourdeur abdominale en absorbant les gaz intestinaux. Cela peut être particulièrement bénéfique pour les personnes souffrant de troubles digestifs tels que le syndrome du côlon irritable.

Soutien en cas d'intoxication alimentaire : En cas d'intoxication alimentaire ou d'ingestion accidentelle de substances toxiques, le charbon végétal peut aider à absorber les toxines et à réduire les symptômes tels que les nausées, les vomissements et la diarrhée. Il est souvent utilisé comme remède naturel pour soulager rapidement les symptômes.

Soutien du foie : En absorbant les toxines et les substances nocives, le charbon végétal aide à alléger la charge de travail du foie, favorisant ainsi sa santé et son fonctionnement optimal.

Mode d'emploi

Charbon végétal activé.

Mode d'emploi

1 à 3 gélules par jour, à consommer avec un grand verre d'eau après le déjeuner.



الخشخاش

الخشخاش هو نبات عشبي سنوي ينتمي إلى عائلة الخشخاشيات، يُزرع من أجل بذوره وأزهاره. بذور الخشخاش غنية بالعناصر الغذائية وتقدم العديد من الفوائد الصحية.

غني بالعناصر الغذائية:
بذور الخشخاش مصدر جيد للعناصر الغذائية الأساسية مثل الأحماض الدهنية غير المشبعة، الألياف، البروتينات، المعادن (وخاصة الكالسيوم، المغنيسيوم، الفوسفور والحديد) والفيتامينات (خصوصاً فيتامينات ب).

تحسين الهضم:
بذور الخشخاش غنية بالألياف التي تعزز الهضم الصحي من خلال تحفيز حركة الأمعاء ومنع الإمساك.

دعم صحة القلب:
الأحماض الدهنية غير المشبعة في بذور الخشخاش تساعد على خفض مستويات الكوليسترول في الدم وتحسين صحة القلب، مما يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب.

إدارة الوزن:
أحتواء بذور الخشخاش على الألياف والبروتينات يساعد في زيادة الشعور بالشبع والسيطرة على الشهية، مما يساهم في إدارة الوزن.

تنظيم مستويات السكر في الدم:
تساعد الألياف في بذور الخشخاش على تنظيم سكر الدم عن طريق إبطاء امتصاص الكربوهيدرات، وهو ما يفيد مرضى السكري أو ما قبل السكري.

تعزيز الجهاز المناعي:
الفيتامينات والمعادن الموجودة في بذور الخشخاش مثل الزنك، الحديد، وفيتامينات ب و ه تساهم في تقوية الجهاز المناعي وحماية الجسم من العدوى.

خصائص مضادة للالتهابات:
بعض المركبات النشطة بيولوجياً في بذور الخشخاش تمتلك خصائص مضادة للالتهاب، مما يساعد في تقليل الالتهابات وتخفيف الألم المرتبط بحالات مثل التهاب المفاصل.

المكونات:
بذور الخشخاش.

طريقة الاستخدام:
2 إلى 4 كبسولات يومياً (مساءً)، تؤخذ مع كوب كبير من الماء قبل النوم بساعتين.



PAVOT

Le pavot est une plante herbacée annuelle de la famille des Papaveraceae, cultivée pour ses graines et ses fleurs. Les graines sont riches en nutriments et offrent plusieurs bienfaits pour la santé.

Richesse en nutriments : Les graines de pavot sont une bonne source de nutriments essentiels tels que les acides gras insaturés, les fibres, les protéines, les minéraux (notamment le calcium, le magnésium, le phosphore et le fer) et les vitamines (en particulier les vitamines B).

Amélioration de la digestion : Les graines de pavot sont riches en fibres, ce qui favorise une digestion saine en stimulant le transit intestinal et en prévenant la constipation.

Soutien de la santé cardiaque : Les acides gras insaturés présents dans les graines de pavot peuvent contribuer à réduire le taux de cholestérol sanguin et à améliorer la santé cardiovasculaire, réduisant ainsi le risque de maladies cardiaques.

Gestion du poids : Les graines de pavot sont riches en fibres et en protéines, ce qui peut aider à favoriser la satiété et à contrôler l'appétit, contribuant ainsi à la gestion du poids.

Régulation de la glycémie : Les fibres présentes dans les graines de pavot aident à réguler la glycémie en ralentissant l'absorption des glucides, ce qui peut être bénéfique pour les personnes atteintes de diabète ou prédiabète.

Soutien du système immunitaire : Les vitamines et minéraux présents dans les graines de pavot, tels que le zinc, le fer et les vitamines B et E, contribuent à renforcer le système immunitaire et à protéger l'organisme contre les infections.

Propriétés anti-inflammatoires : Certains composés bioactifs présents dans les graines de pavot ont des propriétés anti-inflammatoires, ce qui aide à réduire l'inflammation et à soulager les douleurs associées à des conditions telles que l'arthrite.

Les ingrédients

Les graines de pavot.

Mode d'emploi

2 à 4 gélules par jour (soir) , à consommer avec un grand verre d'eau, deux heures avant de dormir



القراص

القراص هو نبات عشبي ينتمي إلى عائلة القراصيات، ويوجد في مناطق واسعة حول العالم. غني بالعناصر الغذائية:

أوراق القراص غنية بالفيتامينات (وخاصة فيتامينات C، A، و K)، المعادن (مثل الحديد، الكالسيوم، المغنيسيوم والبوتاسيوم) ومضادات الأكسدة، مما يجعلها مكملًا غذائيًا ممتازًا. تأثير مدر للبول:

يتميز القراص بخصائص مدرة للبول تساعد على زيادة إنتاج البول وتعزيز التخلص من السموم من الجسم. وهذا مفيد لصحة الكلى ويساعد في تخفيف احتباس السوائل. دعم صحة المفاصل:

الخصائص المضادة للالتهابات في القراص تساعد على تقليل الإلتهاب وآلام المفاصل المرتبطة بحالات مثل التهاب المفاصل. بعض المكملات المستخلصة من القراص تستخدم لتخفيف أعراض التهاب المفاصل العظمي والتهاب المفاصل الروماتويدي. تخفيف الحساسية:

أظهرت بعض الدراسات أن القراص يمكن أن يمتلك تأثيرات مضادة للهستامين طبيعية، مما يجعله علاجًا محتملًا لتخفيف أعراض الحساسية الموسمية مثل حمى القش. يمكن أن يقلل من العطس، سيلان الأنف والحكة.

تنشيط الدورة الدموية:

تستخدم بعض الوصفات التي تحتوي على القراص لتحفيز الدورة الدموية، مما يعزز صحة القلب والأوعية الدموية ويساعد في الوقاية من مشاكل الدورة الدموية مثل الدوالي والبواسير. دعم صحة العظام:

القراص مصدر جيد للكالسيوم، المغنيسيوم وفيتامين K، وهي جميعها مهمة لصحة العظام. يمكن أن يساهم في تقوية العظام والوقاية من هشاشة العظام. المكونات

بذور القراص.

طريقة الاستخدام

2 إلى 4 كبسولات يوميًا، تؤخذ مع كوب كبير من الماء بعد الغداء وبعد العشاء.



ORTIE

L'ortie est une plante herbacée appartenant à la famille des Urticaceae, largement répandue dans le monde entier.

Riche en nutriments : Les feuilles d'ortie sont riches en vitamines (notamment les vitamines A, C et K), en minéraux (comme le fer, le calcium, le magnésium et le potassium) et en antioxydants, ce qui en fait un excellent complément nutritionnel.

Effet diurétique : L'ortie a des propriétés diurétiques qui aident à augmenter la production d'urine et à favoriser l'élimination des toxines du corps. Cela peut être bénéfique pour la santé des reins et aider à soulager la rétention d'eau.

Soutien de la santé des articulations : Les propriétés anti-inflammatoires de l'ortie aident à réduire l'inflammation et les douleurs articulaires associées à des conditions telles que l'arthrite. Certains compléments à base d'ortie sont utilisés pour soulager les symptômes de l'arthrose et de la polyarthrite rhumatoïde.

Soulagement des allergies : Des études ont suggéré que l'ortie peut avoir des effets antihistaminiques naturels, ce qui en fait un remède potentiel pour soulager les symptômes des allergies saisonnières comme le rhume des foins. Elle peut réduire les éternuements, l'écoulement nasal et les démangeaisons.

Stimulation de la circulation sanguine : Certains remèdes à base d'ortie sont utilisés pour stimuler la circulation sanguine, ce qui peut favoriser la santé cardiovasculaire et aider à prévenir les problèmes circulatoires comme les varices et les hémorroïdes.

Soutien de la santé osseuse : L'ortie est une source de calcium, de magnésium et de vitamine K, qui sont tous importants pour la santé des os. Elle peut contribuer à renforcer les os et à prévenir l'ostéoporose.

Les ingrédients;

Graines d'ortie.

Mode d'emploi;

2 à 4 gélules par jour, à consommer avec un grand verre d'eau, après le déjeuner, et après le dîner.



المغنيسيوم

المغنيسيوم معدن أساسي للعديد من الوظائف البيولوجية في جسمنا. الأيض الطاقي:

يشارك المغنيسيوم بنشاط في الأيض الطاقي من خلال المساهمة في إنتاج وإطلاق الطاقة من الكربوهيدرات والدهون والبروتينات. وهو عامل مساعد في العديد من التفاعلات الإنزيمية التي تحول المغذيات إلى طاقة قابلة للاستخدام من قبل الجسم. وظيفة العضلات:

المغنيسيوم ضروري لانقباض واسترخاء العضلات. يعمل عن طريق تنظيم تدفق الكالسيوم عبر أغشية الخلايا، وهو أمر أساسي لتفعيل البروتينات المسؤولة عن الانقباض داخل خلايا العضلات. الجهاز العصبي:

يلعب دوراً في نقل الإشارات العصبية وتنظيم الإثارة العصبية. يشارك المغنيسيوم في إفراز ونقل النواقل العصبية، مما يؤثر على الوظيفة الإدراكية، والذاكرة، والمزاج. صحة العظام:

المغنيسيوم مكون أساسي للعظام، حيث يخزن بكميات كبيرة. يساهم في بناء العظام وتعيدها، مما يساعد على الحفاظ على كثافتها وقوتها. تنظيم ضغط الدم:

يساهم المغنيسيوم في استرخاء الأوعية الدموية، مما يساعد على تنظيم ضغط الدم. يعمل كمضاد للكالسيوم في خلايا العضلات الملساء للأوعية الدموية، مما يعزز توسع الأوعية ويخفض ضغط الدم. الجهاز المناعي:

يشارك في تعديل الاستجابة المناعية من خلال تأثيره على تنشيط ووظيفة الخلايا المناعية مثل اللبغويات والبلعميات. إدارة التوتر:

يعتبر المغنيسيوم غالباً معدناً مضاداً للتوتر بسبب دوره في تنظيم هرمونات التوتر مثل الكورتيزول. يمكن أن يساعد في تخفيف التأثيرات السلبية للتوتر على الجسم والعقل. الصحة النفسية:

ترتبط المستويات المناسبة من المغنيسيوم بانخفاض خطر الإصابة بالاكتئاب والقلق واضطرابات نفسية أخرى. قد يلعب دوراً في تنظيم المزاج من خلال تعديل نشاط النواقل العصبية وتقليل الإثارة العصبية. المكونات

ستيرات المغنيسيوم.

طريقة الاستخدام

من 1 إلى 3 كبسولات يومياً مع الماء.



MAGNÉSIUM

Le magnésium est un minéral essentiel à de nombreuses fonctions biologiques de notre organisme.

Métabolisme énergétique : Le magnésium participe activement au métabolisme énergétique en contribuant à la production et à la libération d'énergie à partir des glucides, des lipides et des protéines. Il est un cofacteur dans de nombreuses réactions enzymatiques impliquées dans la conversion des nutriments en énergie utilisable par l'organisme.

Fonction musculaire : Le magnésium est crucial pour la contraction et la relaxation musculaires. Il agit en régulant le flux de calcium à travers les membranes cellulaires, ce qui est essentiel pour l'activation des protéines contractiles dans les cellules musculaires.

Système nerveux : Il joue un rôle dans la transmission des impulsions nerveuses et la régulation de l'excitabilité neuronale. Le magnésium est impliqué dans la libération et le transport des neurotransmetteurs, ce qui affecte la fonction cognitive, la mémoire et l'humeur.

Santé osseuse : Le magnésium est un composant essentiel de l'os, où il est stocké en grande quantité. Il contribue à la structure osseuse en favorisant la formation et la minéralisation de l'os, ce qui aide à maintenir sa densité et sa solidité.

Régulation de la pression artérielle : Le magnésium joue un rôle dans la relaxation des vaisseaux sanguins, ce qui contribue à la régulation de la pression artérielle. Il agit en antagoniste du calcium dans les cellules musculaires lisses des vaisseaux sanguins, ce qui favorise la vasodilatation et abaisse la pression artérielle.

Système immunitaire : Il participe à la modulation de la réponse immunitaire en influençant l'activation et la fonction des cellules immunitaires, telles que les lymphocytes et les macrophages.

Gestion du stress : Le magnésium est souvent considéré comme un minéral anti-stress en raison de son rôle dans la régulation des hormones du stress, comme le cortisol. Il peut aider à atténuer les effets négatifs du stress sur le corps et l'esprit.

Santé mentale : Des niveaux adéquats de magnésium sont associés à une réduction du risque de dépression, d'anxiété et d'autres troubles mentaux. Il peut jouer un rôle dans la régulation de l'humeur en modulant l'activité des neurotransmetteurs et en réduisant l'excitabilité neuronale.

Les ingrédients;

Stéarate magnésium.

Mode d'emploi;

De 1 à 3 gélules par jour avec de l'eau



فيتيكس

يُعتبر فيتيكس، المعروف أيضاً بجاتيلبير، نباتاً طبيّاً من منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط يُستخدم منذ قرون لعلاج مشاكل الصحة النسائية. الفوائد الرئيسية:

تنظيم الدورة الشهرية: يحفز الغدة النخامية على موازنة الهرمونات، خاصة زيادة هرمون البروجستيرون، مما يساعد على تنظيم الطمث وتقليل تقلبات المزاج.

تخفيف متلازمة ما قبل الحيض (SPM): يخفف من آلام الثدي، الصداع، الانتفاخ، والتوتر عبر تنظيم نسبة البروجستيرون إلى الإستروجين.

دعم الخصوبة: يعزز الإباضة ويوازن الهرمونات، مفيد في حالات الدورة الشهرية غير المنتظمة أو ضعف الإباضة.

تخفيف أعراض سن اليأس: يقلل من الهبات الساخنة، التعرق الليلي، تقلبات المزاج واضطرابات النوم عبر تثبيت الهرمونات.

دعم صحة الثدي: يساعد في تقليل آلام الثدي عن طريق تنظيم هرمون البرولاكتين المسؤول عن إنتاج الحليب.

تعود هذه الفوائد إلى المركبات الفعالة مثل الإيريدييدات والفلافونويدات والديتربينات التي تؤثر على الغدة النخامية.

المكونات: فيتيكس أغنوس كاستوس
طريقة الاستخدام: من 1 إلى 3 كبسولات يومياً مع الماء.



VITEX

Le Vitex, également connu sous le nom de gattilier, est une plante médicinale originaire du bassin méditerranéen. Ses baies et ses feuilles sont utilisées depuis des siècles dans la médecine traditionnelle pour traiter divers troubles liés à la santé féminine.

Régulation des cycles menstruels : Le Vitex est souvent utilisé pour réguler les cycles menstruels irréguliers ou absents. Il agit en stimulant l'hypophyse pour équilibrer les niveaux d'hormones impliquées dans le cycle menstruel, en particulier en augmentant la production de progestérone. Cela peut aider à normaliser les saignements menstruels, à réduire les sautes d'humeur et à atténuer les autres symptômes associés aux irrégularités menstruelles.

Soulagement du syndrome prémenstruel (SPM) : Le Vitex est efficace pour atténuer les symptômes du syndrome prémenstruel tels que les douleurs mammaires, les maux de tête, les ballonnements, l'irritabilité et les changements d'humeur. Il agit en régulant les niveaux d'hormones, en particulier en favorisant la production de progestérone par rapport à l'œstrogène, ce qui peut aider à équilibrer les fluctuations hormonales responsables des symptômes du SPM.

Soutien à la fertilité : Le Vitex est souvent recommandé pour soutenir la santé reproductive des femmes en régulant les hormones et en favorisant l'ovulation. Il peut être bénéfique pour les femmes ayant des cycles menstruels irréguliers ou une ovulation peu fréquente en stimulant la production de progestérone et en équilibrant les niveaux d'hormones impliquées dans la fertilité.

Réduction des symptômes de la ménopause : Le Vitex peut également aider à atténuer certains symptômes de la ménopause tels que les bouffées de chaleur, les sueurs nocturnes, les sautes d'humeur et les troubles du sommeil. Il agit en régulant les hormones ménopausiques, en particulier en atténuant les fluctuations d'œstrogène et de progestérone qui surviennent pendant cette période de transition hormonale.

Soutien à la santé des seins : Le Vitex est également connu pour ses propriétés bénéfiques pour la santé des seins. Il peut aider à réduire les douleurs mammaires associées au syndrome prémenstruel ou à d'autres déséquilibres hormonaux, en particulier en régulant la prolactine, l'hormone responsable de la production de lait.

Ces effets bénéfiques du Vitex sont attribués à ses composés bioactifs, tels que les iridoïdes, les flavonoïdes et les diterpènes, qui agissent sur l'hypophyse pour influencer la production d'hormones.

Les ingrédients

Vitex Agnus Castue.

Mode d'emploi

De 1 à 3 gélules par jour avec de l'eau



جنكو بيلوبا

يُعتبر شجرة جنكو بيلوبا من أقدم وأندر الأشجار في العالم، ويُعتقد أنها نشأت في الصين. يُستخدم هذا النبات منذ آلاف السنين في الطب التقليدي لفوائده الصحية العديدة. الفوائد الصحية: تحسين الدورة الدموية: يشتهر الجنكو بيلوبا بقدرته على تحسين الدورة الدموية، وخاصة الدورة الدموية الطرفية. حيث يعمل على توسيع الأوعية الدموية وتحسين تدفق الدم إلى أطراف الجسم، مما يساعد على تقليل أعراض ضعف الدورة الدموية مثل التنميل، الوخز، وثقل الساقين. دعم الوظائف المعرفية: أظهرت الدراسات أن الجنكو بيلوبا يمكن أن يحسن الذاكرة والتركيز ووظائف المخ الأخرى، سواء لدى البالغين الأصحاء أو لدى الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات معرفية خفيفة أو الخرف. حيث يعزز تدفق الدم إلى الدماغ ويحمي الخلايا العصبية من الضرر التأكسدي والالتهاب. تأثيرات حماية الأعصاب: يحتوي الجنكو بيلوبا على خصائص مضادة للاكسدة والالتهاب تساعد في حماية الخلايا العصبية من الأضرار التي تسببها الجذور الحرة والالتهابات، مما قد يساهم في الوقاية من الأمراض التنكسية العصبية مثل مرض الزهايمر والخرف. دعم صحة القلب والأوعية الدموية: يساعد الجنكو بيلوبا في تقليل مخاطر أمراض القلب عن طريق تحسين تدفق الدم، خفض ضغط الدم، وتقليل الالتهابات. كما يساهم في منع تكوين جلطات الدم عن طريق تثبيط تجلط الصفائح الدموية. خصائص مضادة للالتهاب: يمتلك الجنكو بيلوبا خصائص مضادة للالتهاب تساعد في تقليل الالتهابات في جميع أنحاء الجسم، مما يخفف من أعراض أمراض التهابية متعددة مثل التهاب المفاصل والأمراض المناعية الذاتية.

دعم صحة العيون: يمكن للجنكو بيلوبا حماية العينين من الأضرار التأكسدية والالتهابات، مما يجعله مكملاً مفيداً للوقاية من أمراض العيون المرتبطة بالعمر مثل التنكس البقعي والزرق (الجلوكوما). المكونات: أوراق الجنكو بيلوبا طريقة الاستخدام: من 2 إلى 4 كبسولات يومياً



GINKGO BILOBA

Le Ginkgo biloba est un arbre ancien et unique, originaire de Chine, qui est utilisé depuis des millénaires en médecine traditionnelle pour ses nombreuses propriétés bénéfiques pour la santé. Amélioration de la circulation sanguine : Le Ginkgo biloba est réputé pour ses effets sur la circulation sanguine, en particulier la circulation périphérique. Il agit en dilatant les vaisseaux sanguins et en améliorant le flux sanguin vers les extrémités du corps, ce qui peut aider à réduire les symptômes de la circulation pauvre tels que les engourdissements, les picotements et la sensation de jambes lourdes.

Soutien à la fonction cognitive : Des études ont montré que le Ginkgo biloba peut améliorer la mémoire, la concentration et d'autres fonctions cognitives chez les adultes en bonne santé ainsi que chez les personnes atteintes de troubles cognitifs légers ou de démence. Il agit en augmentant le flux sanguin vers le cerveau et en protégeant les cellules nerveuses contre les dommages oxydatifs et l'inflammation.

Effets neuroprotecteurs : Le Ginkgo biloba possède des propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires qui peuvent protéger les cellules nerveuses contre les dommages causés par les radicaux libres et l'inflammation. Cela peut aider à prévenir les maladies neurodégénératives telles que la maladie d'Alzheimer et la démence.

Soutien à la santé cardiovasculaire : Le Ginkgo biloba peut aider à réduire le risque de maladies cardiovasculaires en améliorant la circulation sanguine, en abaissant la pression artérielle et en réduisant l'inflammation. Il peut également aider à prévenir la formation de caillots sanguins en inhibant l'agrégation plaquettaire.

Effets anti-inflammatoires : Le Ginkgo biloba possède des propriétés anti-inflammatoires qui peuvent aider à réduire l'inflammation dans tout le corps. Cela peut être bénéfique pour soulager les symptômes de diverses conditions inflammatoires, y compris l'arthrite et les maladies auto-immunes.

Soutien à la santé oculaire : Le Ginkgo biloba peut protéger les yeux contre les dommages oxydatifs et l'inflammation, ce qui en fait un complément potentiel pour prévenir les maladies oculaires liées à l'âge telles que la dégénérescence maculaire et le glaucome.

Les ingrédients

Qu'est-ce qu'il y a dans ce soin ? Jetez un œil aux secrets des ingrédients derrière nos formules magiques

Feuilles de Ginkgo biloba.

Mode d'emploi

De 2 à 4 gélules par jour



بانكس

بانكس هو تركيبة تآزرية من مكونات طبيعية معروفة بفوائدها الصحية المتعددة. الجينسنغ: الجينسنغ هو نبات يستخدم منذ آلاف السنين في الطب التقليدي لخصائصه المتكيفة والمنشطة والمعززة للطاقة. غالباً ما يستخدم لزيادة الحيوية، تحسين التركيز، تقوية الجهاز المناعي، وتقليل التوتر. نبات الماكا: الماكا نبات أصله من جبال الأنديز في بيرو، ويشتهر بخصائصه المنشطة، المنشطة للرجبة الجنسية، والمنظمة للهرمونات. يستخدم لزيادة الرغبة الجنسية، تحسين الخصوبة، زيادة التحمل، وتخفيف أعراض انقطاع الطمث.

التريبولوس: التريبولوس هو نبات يستخدم تقليدياً في الطب الأيورفيدي والصيني لفوائده على الصحة الجنسية والتناسلية. يعرف بقدرته على زيادة الرغبة الجنسية، تحسين وظيفة الانتصاب عند الرجال، تحفيز إنتاج التستوستيرون، ودعم صحة الأعضاء التناسلية. جنكو بيلوبا: جنكو بيلوبا هو شجرة أصلها الصين، تستخدم أوراقها في العلاج النباتي لفوائدها على الدورة الدموية والصحة الإدراكية. يستخدم لتحسين الذاكرة، التركيز، وضوح الدهن، ودعم صحة القلب والأوعية الدموية.

الأرجينين: الأرجينين هو حمض أميني أساسي يشارك في إنتاج أكسيد النيتريك، وهو مركب يوسع الأوعية الدموية ويحسن تدفق الدم. يستخدم لدعم صحة القلب والأوعية الدموية، تحسين الأداء الرياضي، تعزيز الدورة الدموية، ودعم وظيفة الانتصاب.

الزنجبيل: الزنجبيل هو جذر يستخدم منذ قرون لخصائصه الطبية. يُعرف بخصائصه المضادة للالتهاب، الهضمية، المضادة للغثيان، والمنشطة. يستخدم لتخفيف الغثيان، تحسين الهضم، تقليل آلام المفاصل والعضلات، تحفيز المناعة، وزيادة الدورة الدموية.

مكونات بانكس:

الجينسنغ

نبات الماكا

التريبولوس

جنكو بيلوبا

الأرجينين

الزنجبيل

طريقة الاستخدام:

كبسولة إلى كبسولتين في اليوم، تؤخذ مع كوب كبير من الماء قبل النوم بثلاث ساعات.



PANAX

Panax est une combinaison synergique d'ingrédients naturels réputés pour leurs propriétés bénéfiques sur la santé.

Ginseng : Le ginseng est une plante utilisée depuis des millénaires en médecine traditionnelle pour ses propriétés adaptogènes, stimulantes et énergisantes. Il est souvent utilisé pour augmenter la vitalité, améliorer la concentration, renforcer le système immunitaire et réduire le stress.

Herbe de maca : La maca est une plante originaire des Andes péruviennes, reconnue pour ses propriétés énergisantes, aphrodisiaques et régulatrices hormonales. Elle est souvent utilisée pour augmenter la libido, améliorer la fertilité, augmenter l'endurance et soulager les symptômes de la ménopause.

Tribulus : Le tribulus est une plante traditionnellement utilisée dans la médecine ayurvédique et chinoise pour ses effets sur la santé sexuelle et reproductive. Il est réputé pour augmenter la libido, améliorer la fonction érectile chez les hommes, stimuler la production de testostérone et soutenir la santé des organes reproducteurs.

Ginkgo biloba : Le ginkgo biloba est un arbre originaire de Chine, dont les feuilles sont utilisées en phytothérapie pour leurs propriétés bénéfiques sur la circulation sanguine et la santé cognitive. Il est souvent utilisé pour améliorer la mémoire, la concentration, la clarté mentale, ainsi que pour soutenir la santé cardiovasculaire.

L'arginine : L'arginine est un acide aminé essentiel impliqué dans la production d'oxyde nitrique, un composé qui dilate les vaisseaux sanguins et améliore la circulation sanguine. Elle est souvent utilisée pour soutenir la santé cardiovasculaire, améliorer la performance sportive, favoriser une meilleure circulation sanguine et soutenir la fonction érectile.

Gingembre : Le gingembre est une racine utilisée depuis des siècles pour ses propriétés médicinales. Il est réputé pour ses effets anti-inflammatoires, digestifs, antiémétiques et stimulants. Il est souvent utilisé pour soulager les nausées, améliorer la digestion, réduire les douleurs articulaires et musculaires, stimuler l'immunité et augmenter la circulation sanguine.

Les ingrédients du Panax

Ginseng

Herbe de maca

Tribule

Ginkgo biloba

L'arginine

Gingembre

Mode d'emploi

1 à 2 gélules par jour, à consommer avec un grand verre d'eau, trois heures avant de dormir



مخلب الشيطان

مخلب الشيطان هو نبات عشبي أصله جنوب إفريقيا. يُسمى بهذا الاسم بسبب ثماره التي تشبه المخالب المغطاة بخطافات صغيرة تشبه مخلب الحيوان. يمتلك هذا النبات تاريخاً طويلاً من الاستخدام في الطب التقليدي الأفريقي لعلاج مجموعة متنوعة من الأمراض، وخاصة مشاكل المفاصل واضطرابات الجهاز الهضمي.

فوائد المكمل:
تخفيف آلام المفاصل: يشتهر مخلب الشيطان بفعاليته في تخفيف آلام المفاصل المرتبطة بحالات مثل الفصال العظمي، التهاب المفاصل الروماتويدي، والنقرس. خصائصه المضادة للالتهاب تساعد على تقليل التهاب المفاصل، مما يؤدي إلى تخفيف الألم وتحسين الحركة.
خصائص مضادة للالتهابات: تحتوي مخلب الشيطان على مركبات فعالة مثل الإيريديويدات والفلافونويدات التي تمتلك خصائص مضادة للالتهابات تساعد في تقليل الالتهاب في الجسم كله. لذا فهو علاج طبيعي فعال للحالات الالتهابية مثل التهاب المفاصل والأمراض الالتهابية المزمنة.
تحسين الحركة: من خلال تخفيف الألم وتقليل الالتهاب، يمكن لمخلب الشيطان أن يساهم في تحسين حركة المفاصل، مما يمكن الأشخاص المصابين بمشاكل مفصلية من استعادة جودة حياتهم والبقاء نشطين.
دعم الجهاز الهضمي: يستخدم مخلب الشيطان أحياناً لتخفيف اضطرابات الجهاز الهضمي مثل الانتفاخ، آلام البطن، والتشنجات. خصائصه المهدئة للجهاز الهضمي تساعد في تهدئة التشنجات وتعزيز هضم أكثر راحة.

دعم الصحة العامة: بالإضافة إلى تأثيراته المحددة على المفاصل والجهاز الهضمي، قد يكون لمخلب الشيطان تأثيرات مفيدة على الصحة العامة بفضل خصائصه المضادة للأكسدة والالتهاب. يمكن أن يساعد في حماية الخلايا من الأضرار التأكسدية وتقوية الجهاز المناعي.
الاستخدام الموضعي: يمكن أيضاً استخدام منتجات تحتوي على مخلب الشيطان موضعياً لتخفيف التهابات الجلدية مثل الإكزيما، الصدفية ولدغات الحشرات. تساعد الكريمات والمرام في تقليل الالتهاب، تهدئة الحكة، وتعزيز شفاء الجلد.

المكونات

مخلب الشيطان.

طريقة الاستخدام

كبسولة واحدة تؤخذ مع كوب كبير من الماء بعد كل وجبة.



GRIFFE DU DIABLE

La griffe du diable, également connue sous le nom d'*Harpagophytum procumbens*, est une plante herbacée originaire d'Afrique du Sud. Elle tire son nom de ses fruits en forme de crochets recouverts de petits crochets, semblables à ceux d'une griffe. Cette plante a une longue histoire d'utilisation dans les médecines traditionnelles africaines pour traiter une variété de maux, en particulier les affections articulaires et les troubles digestifs.

les propriétés du complément:

Soulagement des douleurs articulaires : La griffe du diable est célèbre pour son efficacité dans le soulagement des douleurs articulaires associées à des conditions telles que l'arthrose, l'arthrite rhumatoïde et la goutte. Ses propriétés anti-inflammatoires contribuent à réduire l'inflammation des articulations, ce qui entraîne un soulagement de la douleur et une amélioration de la mobilité.

Propriétés anti-inflammatoires : Les composés actifs présents dans la griffe du diable, tels que les iridoïdes et les flavonoïdes, ont des propriétés anti-inflammatoires qui aident à réduire l'inflammation dans tout le corps. Cela en fait un remède naturel efficace pour les conditions inflammatoires telles que l'arthrite et les maladies inflammatoires chroniques.

Amélioration de la mobilité : En soulageant la douleur et en réduisant l'inflammation, la griffe du diable peut contribuer à améliorer la mobilité des articulations, permettant aux personnes souffrant de problèmes articulaires de retrouver une meilleure qualité de vie et de rester actives.

Soutien digestif : La griffe du diable est parfois utilisée pour soulager les troubles digestifs tels que les ballonnements, les douleurs abdominales et les crampes. Ses propriétés apaisantes pour le système digestif peuvent aider à calmer les spasmes et à favoriser une digestion plus confortable.

Soutien général de la santé : En plus de ses effets spécifiques sur les articulations et le système digestif, la griffe du diable peut également avoir des effets bénéfiques sur la santé générale en raison de ses propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires. Elle peut aider à protéger les cellules contre les dommages oxydatifs et à renforcer le système immunitaire.

Utilisations topiques : Des produits à base de griffe du diable peuvent également être appliqués localement pour soulager les affections cutanées inflammatoires telles que l'eczéma, le psoriasis et les piqûres d'insectes. Les crèmes et les onguents peuvent aider à réduire l'inflammation, à calmer les démangeaisons et à favoriser la guérison de la peau.

Les ingrédients:

La griffe du diable.

Mode d'emploi:

1 gélule, à consommer avec un grand verre d'eau après chaque repas.



فاليريان

فاليريان *officinalis* هي نبتة معمرة عشبية تنمو في أوروبا وآسيا، وتنتمي إلى عائلة الفاليرياناسيا. تنمو في المروج الرطبة، على طول الأنهار وفي المناطق الرطبة الأخرى. تتميز هذه النبتة بأوراقها المسننة، وسيقانها المجوفة، وزهورها الصغيرة البيضاء أو الوردية التي تتجمع على شكل مجموعات. تم استخدام الفاليريانة لقرون عديدة في الطب التقليدي لفوائدها الطبية، خاصة لخصائصها المهدئة والمريحة للجهاز العصبي. فوائدها المكمل:

تخفيف الأرق: تشتهر الفاليريانة بفعاليتها في علاج الأرق واضطرابات النوم. تعمل مركباتها النشطة مثل الإيريديويدات والأحماض الفاليريانية على مستقبلات الـ GABA في الدماغ، مما يساعد على تقليل القلق وتحفيز النوم. تعزز نوماً عميقاً ومريحاً بدون الآثار الجانبية للكثير من أدوية النوم الصناعية. تقليل القلق والتوتر: تستخدم الفاليريانة أيضاً لتخفيف القلق والتوتر والضغط النفسي. تعمل كمهدئ لطيف، يساعد على تهدئة الأعصاب ويعزز الشعور بالاسترخاء والراحة، مما يجعلها علاجاً طبيعياً شائعاً لمن يعانون من التوتر اليومي أو اضطرابات القلق الخفيفة إلى المتوسطة. تخفيف اضطرابات الجهاز الهضمي: تمتلك الفاليريانة خصائص مضادة للتشنجات تساعد في تخفيف مشاكل الجهاز الهضمي مثل التشنجات، المغص، والانتفاخ. تعمل على إرخاء عضلات الأمعاء وتقليل التشنجات، مما يخفف الانزعاج ويساعد على هضم أفضل.

تخفيف أعراض الدورة الشهرية: يستخدم البعض الفاليريانة لتخفيف أعراض متلازمة ما قبل الحيض (PMS) والدورة الشهرية مثل تقلصات البطن، الصداع، والتوتر. تساعد خصائصها المريحة على تخفيف التشنجات والانزعاج المرتبط بالدورة الشهرية.

دعم الصحة النفسية: بالإضافة إلى تأثيراتها على النوم والقلق، قد تكون الفاليريانة مفيدة لدعم الصحة النفسية بشكل عام، من خلال المساعدة في تقليل أعراض الاكتئاب الخفيف إلى المتوسط وتعزيز التوازن العاطفي وتحسين المزاج.

الاستخدامات الموضعية: إلى جانب الاستخدامات الداخلية، يمكن استخدام الفاليريانة موضعياً لتخفيف آلام العضلات والتوترات. يمكن تطبيق كمادات أو مراهم تحتوي على الفاليريانة على المناطق المؤلمة لتخفيف الانزعاج وتعزيز استرخاء العضلات.

المكونات

فاليريان *officinalis*.

طريقة الاستخدام

2 إلى 4 كبسولات يومياً (مساءً)، تؤخذ مع كوب كبير من الماء قبل النوم بساعتين.



VALÉRIANE OFFICINALE

La valériane officinale (*Valeriana officinalis*) est une plante herbacée vivace originaire d'Europe et d'Asie, appartenant à la famille des Valérianacées. Elle pousse dans les prairies humides, le long des rivières et dans d'autres zones humides. La plante est caractérisée par ses feuilles dentelées, ses tiges creuses et ses petites fleurs blanches ou roses regroupées en cymes. La valériane est largement utilisée depuis des siècles dans la médecine traditionnelle pour ses propriétés médicinales, en particulier pour ses effets calmants et relaxants sur le système nerveux.

Soulagement de l'insomnie : La valériane est célèbre pour son efficacité dans le traitement de l'insomnie et des troubles du sommeil. Ses composés actifs, notamment les iridoïdes et les acides valéréniques, agissent sur les récepteurs GABA dans le cerveau, ce qui aide à réduire l'anxiété et à induire le sommeil. Elle favorise un sommeil réparateur et profond, sans les effets secondaires de nombreux somnifères synthétiques.

Réduction de l'anxiété et du stress : La valériane est également utilisée pour soulager l'anxiété, le stress et les tensions mentales. Elle agit comme un sédatif doux, aidant à calmer les nerfs et à favoriser un sentiment de détente et de bien-être. Cela en fait un remède naturel populaire pour ceux qui souffrent de stress quotidien ou de troubles anxieux légers à modérés.

Soulagement des troubles gastro-intestinaux : La valériane a des propriétés antispasmodiques qui peuvent aider à soulager les troubles gastro-intestinaux tels que les crampes, les coliques et les ballonnements. Elle agit en relaxant les muscles intestinaux et en réduisant les spasmes, ce qui peut soulager l'inconfort abdominal et favoriser une digestion plus confortable.

Soulagement des symptômes menstruels : Certains utilisent la valériane pour atténuer les symptômes associés au syndrome prémenstruel (SPM) et aux menstruations, tels que les crampes abdominales, les maux de tête et l'irritabilité. Ses propriétés relaxantes peuvent aider à soulager les tensions et les inconforts associés au cycle menstruel.

Soutien pour la santé mentale : En plus de ses effets sur le sommeil et l'anxiété, la valériane peut être bénéfique pour soutenir la santé mentale globale. Elle peut aider à réduire les symptômes de la dépression légère à modérée en favorisant un équilibre émotionnel et en améliorant l'humeur.

Utilisations topiques : En plus de ses applications internes, la valériane peut également être utilisée en usage topique pour soulager les douleurs musculaires et les tensions. Les compresses ou les onguents à base de valériane peuvent être appliqués localement sur les zones douloureuses pour soulager l'inconfort et favoriser la détente musculaire.

Les ingrédients : Valériane officinale.

Mode d'emploi : 2 à 4 gélules par jour (soir), à consommer avec un grand verre d'eau, deux heures avant de dormir



خميرة البيرة

يغذي ويحافظ على جمال وحيوية البشرة، الشعر، والأظافر بفضل تركيبة غنية بالفيتامينات التي تعمل مباشرة على الجسم.
لماذا خميرة البيرة هذه؟
تمنح الشعر لمعاناً وتحفز نموه
تحافظ على حيوية البشرة
تقاوم تكسر الأظافر
تعيد التوازن إلى الفلورا المعوية
التركيبة المفصلة
ما الذي يحتوي عليه هذا المنتج؟
ألق نظرة على أسرار المكونات وراء تركيبتنا السحرية:
خميرة البيرة.
طريقة الاستعمال

اكتشف خطوات استخدام المنتج للحصول على أفضل النتائج:
للشعر، البشرة، الأظافر: 4 أقراص يومياً، يتم تناولها مع كوب كبير من الماء بعد كل وجبة.
لزيادة الوزن: 6 أقراص يومياً، قرصان قبل كل وجبة بساعة، مع كوب كبير من الماء.
لفقدان الوزن: 9 أقراص يومياً، 3 بعد كل وجبة، مع كوب كبير من الماء.
نصائح

لا يمكن للمكملات الغذائية بأي حال من الأحوال أن تحل محل نظام غذائي متنوع ومتوازن.
لا تتجاوز الجرعة اليومية الموصى بها.
يحفظ بعيداً عن متناول الأطفال.
بالنسبة للأطفال، النساء الحوامل أو المرضعات، أو الأشخاص الذين يتناولون أدوية، يُنصح دائماً باستشارة مختص صحي.
يحفظ في مكان بارد وجاف بعيداً عن الضوء.
في حال وجود أي مشكلة صحية، يرجى استشارة الطبيب.
منتجاتنا مكملات غذائية طبيعية وليست أدوية ولا يمكن اعتبارها كذلك.



LEVURE DE BIÈRE

Nourrit et entretient la beauté et la vitalité de la peau, des cheveux et des ongles grâce à une formule enrichie en vitamines qui agissent directement sur l'organisme.

Pourquoi ce Levure de bière ?

Donne éclat et pousse des cheveux

Entretient la vitalité de la peau

Lutte contre la casse des ongles

Rééquilibre la flore intestinale

Formule détaillée

Qu'est-ce qu'il y a dans ce soin ? Jetez un œil aux secrets des ingrédients derrière nos formules magiques

La levure de bière.

Mode d'emploi

Découvrez les étapes d'utilisation du produit pour avoir les meilleurs résultats

Pour cheveux, peau, ongles: 4 comprimés par jour, à consommer avec un grand verre d'eau après chaque repas.

Pour prise de poids: 6 comprimés par jour, 2 avant chaque repas d'une heure, à consommer avec un grand verre d'eau.

Perte de poids: 9 comprimés par jour, 3 après chaque repas, à consommer avec un grand verre d'eau.

Conseils

Les compléments alimentaires ne peuvent en aucun cas se substituer à un régime d'alimentation variée et équilibrée.

Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

Tenir hors de portée des enfants.

Pour les enfants, les femmes enceintes ou allaitantes ou les personnes sous traitement médical toujours demander l'avis d'un professionnel de santé.

Conserver dans un endroit frais, sec et à l'abri de la lumière.

Pour tout problème de santé, consultez votre médecin.

En tant que compléments alimentaires naturels nos produits ne sont pas et ne peuvent être considérés comme des médicaments.



غوارانا

هذا المكمل المستخلص من الغوارانا يدعمك في عملية فقدان الوزن من خلال حرق الدهون بشكل فعال. لماذا هو مميز؟ يقلل الشهية يعزز الشعور بالشبع يزيد من استهلاك السعرات الحرارية يكافح الوزن الزائد التركيبية المفصلة ما الذي يحتوي عليه هذا المنتج؟ ألق نظرة على أسرار المكونات وراء تركيبتنا السحرية: الغوارانا طريقة الاستعمال اكتشف خطوات استخدام المنتج لتحقيق أفضل النتائج: 2 كبسولة يوميا: كبسولة واحدة قبل الغداء بـ 40 دقيقة وكبسولة أخرى بعد العشاء يتم تناولها مع كوب كبير من الماء نصائح لبرنامج تنحيف شامل، ننصحك باستخدام مجموعة Slim Care Compleat الخاصة بنا. لاكتشافها، اضغط هنا. المكملات الغذائية لا يمكن أن تحل محل نظام غذائي متنوع ومتوازن. لا تتجاوز الجرعة اليومية الموصى بها. يحفظ بعيدا عن متناول الأطفال. للأطفال، النساء الحوامل أو المرضعات، أو الأشخاص الخاضعين لعلاج طبي، ينصح دائما باستشارة مختص صحي قبل الاستعمال. يحفظ في مكان بارد وجاف بعيدا عن الضوء. في حال وجود أي مشكلة صحية، يرجى استشارة الطبيب.



GUARANA

Ce complément à base de guarana vous accompagne dans votre processus de perte de poids en brûlant efficacement les graisses.

Pourquoi est ce spécial ?

Réduit l'appétit

Favorise la sensation de satiété

Augmente la dépense calorique

Combat les excès de poids

Formule détaillée

Qu'est-ce qu'il y a dans ce soin ? Jetez un œil aux secrets des ingrédients derrière nos formules magiques

Guarana

Mode d'emploi

Découvrez les étapes d'utilisation du produit pour avoir les meilleurs résultats

2 gélules par jour, 1 avant le déjeuner de 40 min, et l'autre après le diner, à consommer avec un grand verre d'eau.

Conseils

Les compléments alimentaires ne peuvent en aucun cas se substituer à un régime d'alimentation variée et équilibrée.

Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

Tenir hors de portée des enfants.

Pour les enfants, les femmes enceintes ou allaitantes ou les personnes sous traitement médical toujours demander l'avis d'un professionnel de santé.

Conserver dans un endroit frais, sec et à l'abri de la lumière.

Pour tout problème de santé, consultez votre médecin.



العنب الأحمر

هذا المكمل المستخلص من الكرمة الحمراء يخفف من آلام الساقين، تورم الكاحلين والقدمين، كما يساعد في تقليل ظهور الدوالي والشعيرات الدموية.

لماذا هو مميز؟

يعالج القصور الوريدي

يخفف الإحساس بثقل الساقين

يسهل الدورة الدموية

يحمي الخلايا من الجذور الحرة

التركيبية المفصلة

ما الذي يحتوي عليه هذا المنتج؟

اكتشف سر المكونات النشطة وراء تركيبتنا السحرية:

الكرمة الحمراء (Vigne Rouge)

طريقة الاستعمال

للحصول على أفضل النتائج:

3 كبسولات يوميا، تؤخذ مع كوب كبير من الماء بعد كل وجبة.

نصائح

لعلاج شامل لمشكلة الدوالي، ننصحك باستخدام مجموعتنا الكاملة المضادة للدوالي. لاكتشافها، اضغط هنا.

لا يمكن للمكملات الغذائية أن تحل محل نظام غذائي متنوع ومتوازن.

لا تتجاوز الجرعة اليومية الموصى بها.

يحفظ بعيدا عن متناول الأطفال.

للأطفال، النساء الحوامل أو المرضعات، أو الأشخاص الذين يتناولون

أدوية، يرجى استشارة طبيب أو مختص صحي قبل الاستخدام.

يحفظ في مكان بارد وجاف بعيدا عن الضوء.

في حال وجود أي مشكلة صحية، يرجى استشارة الطبيب.



VIGNE ROUGE

Ce complément à base de vigne rouge, soulage les douleurs aux jambes ainsi que les chevilles et les pieds gonflés tout en réduisant la visibilité des varices et des varicosités.

Pourquoi est ce spécial ?

Traite l'insuffisance veineuse

Soulage les jambes lourdes

Facilite la circulation sanguine

Protège les cellules des radicaux libres

Formule détaillée

Qu'est-ce qu'il y a dans ce soin ? Jetez un œil aux secrets des ingrédients derrière nos formules magiques

Vigne rouge

Mode d'emploi

Découvrez les étapes d'utilisation du produit pour avoir les meilleurs résultats

3 gélules par jour, à consommer avec un grand verre d'eau après chaque repas.

Conseils

Les compléments alimentaires ne peuvent en aucun cas se substituer à un régime d'alimentation variée et équilibrée.

Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

Tenir hors de portée des enfants.

Pour les enfants, les femmes enceintes ou allaitantes ou les personnes sous traitement médical toujours demander l'avis d'un professionnel de santé.

Conserver dans un endroit frais, sec et à l'abri de la lumière.

Pour tout problème de santé, consultez votre médecin.



فيتامين C

هو مكمل غذائي غني بفيتامين C، يتميز بخصائصه الفعّالة في مكافحة البقع الداكنة من خلال تقليل أكسدة الميلانين ومنح البشرة إشراقه فورية تقريباً. لماذا هو مميز؟

يصحح التصبغات والبقع الداكنة يقلل من شيخوخة الجلد الناتجة عن التعرض للشمس يحمي خلايا البشرة من الأضرار يمنح البشرة إشراقه ونضارة التركيبية المفصلة

ما المكون السري في هذا العلاج؟
ألق نظرة على عنصرنا النشط الفعّال:
فيتامين C أو حمض الأسكوربيك
طريقة الاستعمال
لأفضل النتائج:

3 كبسولات يومياً، تُتناول مع كوب كبير من الماء بعد كل وجبة.
نصائح

لعلاج شامل للبقع الداكنة، ننصحك باستخدام مجموعتنا الكاملة المضادة للتصبغات. لاكتشافها، اضغط هنا.
المكملات الغذائية لا يمكن أن تحل محل نظام غذائي متنوع ومتوازن. لا تتجاوز الجرعة اليومية الموصى بها. يحفظ بعيداً عن متناول الأطفال.

للأطفال، النساء الحوامل أو المرضعات، أو الأشخاص الخاضعين لعلاج طبي، ينصح دائماً باستشارة مختص صحي قبل الاستخدام. يحفظ في مكان بارد وجاف وبعيداً عن الضوء. في حال وجود أي مشكلة صحية، يرجى استشارة الطبيب.



VITAMINE C

Vitamine C – Anti-taches est un complément alimentaire à base de la vitamine C possède des vertus anti-taches pigmentaires qui réduisent l'oxydation de la mélanine et donnent un coup d'éclat quasi instantané.

Pourquoi est ce spécial ?

Corrige les taches pigmentaires

Minimise le photo-vieillessement cutané

Protège les cellules de la peau

Donne la peau un coup d'éclat

Formule détaillée

Qu'est-ce qu'il y a dans ce soin ? Jetez un œil aux secrets des ingrédients derrière nos formules magiques

Vitamine C ou Acide ascorbique.

Mode d'emploi

Découvrez les étapes d'utilisation du produit pour avoir les meilleurs résultats

3 gélules par jour, à consommer avec un grand verre d'eau après chaque repas.

Conseils

Les compléments alimentaires ne peuvent en aucun cas se substituer à un régime d'alimentation variée et équilibrée.

Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

Tenir hors de portée des enfants.

Pour les enfants, les femmes enceintes ou allaitantes ou les personnes sous traitement médical toujours demander l'avis d'un professionnel de santé.

Conserver dans un endroit frais, sec et à l'abri de la lumière.

Pour tout problème de santé, consultez votre médecin.



مضاد لتساقط الشعر

مكمل POP المضاد لتساقط الشعر - تركيبة نقية مركزة من مكونات طبيعية يبطئ تساقط الشعر من الداخل من خلال تحسين جودة الشعرة وتعزيز صحتها من الجذور. لماذا هو مميز؟ يحفز نمو الشعر من جديد يقوي ألياف الشعر يحمي الشعر من التلف يمنح الشعر مظهراً صحياً وجميلاً التركيبة المفصلة ما الذي يحتوي عليه هذا المنتج؟ اكتشف المكونات النشطة وراء تركيبتنا الطبيعية الفعالة: أوراق ذيل الحصان (البرسيم الحجازي) بدور القراص توت البالميتو السيلينيوم الزنك البيوتين طريقة الاستعمال للحصول على أفضل النتائج: 3 كبسولات يومياً، تؤخذ مع كوب كبير من الماء بعد الوجبات. نصائح لعلاج شامل لمشكلة تساقط الشعر، ننصحك باستخدام مجموعتنا الكاملة للعناية بالشعر (Hair Care Complet). لاكتشافها، اضغط هنا. المكملات الغذائية لا يمكن أن تحل محل نظام غذائي متنوع ومتوازن. لا تتجاوز الجرعة اليومية الموصى بها. يحفظ بعيداً عن متناول الأطفال.



COMPLÉMENT POP

Complément POP anti-chute pur concentré d'ingrédients naturels freine la chute de cheveux en agissant de l'intérieur sur la qualité de la fibre.

Pourquoi est ce spécial ?

Relance la croissance

Fortifie la fibre capillaire

Protège les cheveux

Sublime la chevelure

Formule détaillée

Qu'est-ce qu'il y a dans ce soin ? Jetez un œil aux secrets des ingrédients derrière nos formules magiques

Feuilles de prêle

Graines d'ortie

Baie de palmetto

Sélénium

Zinc

Biotin

Mode d'emploi

Découvrez les étapes d'utilisation du produit pour avoir les meilleurs résultats

3 gélules par jour, à consommer avec un grand verre d'eau après les repas.

Conseils

Les compléments alimentaires ne peuvent en aucun cas se substituer à un régime d'alimentation variée et équilibrée.

Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

Tenir hors de portée des enfants.

Pour les enfants, les femmes enceintes ou allaitantes ou les personnes sous traitement médical toujours demander l'avis d'un professionnel de santé.

Conserver dans un endroit frais, sec et à l'abri de la lumière.

Pour tout problème de santé, consultez votre médecin.

