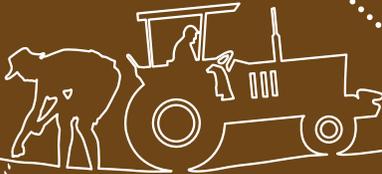




طيب الجبل والسهل..





بیت  
الجزا  
والسفر

## ماء الزهر

### الاستعمال

يعطي نكهة مميزة للحلويات العربية مثل المهلبية أو الرز بالحليب وأيضا للعصائر مثل الليمونادة والقهوة البيضاء.

### الفوائد

يعتبر مفيداً للأعصاب. طارد للغازات. مفيد للأطفال المصابين بالمغر أو الغازات وأيضا مفيد ومنعم للبشرة



## ماء الزعتر

### الاستعمال

يمضج خلط ماء الزعتر بالماء أو عصير الفاكهة أو عصير مع معلقتين. طعام من العسل مرة واحد يوميا

### الفوائد

يساعد على تخفيف الوزن و حرق الدهون. كما يستخدم بطرد البلغم



ماء الزهر



ماء القيصين  
الميرمية

الاستعمال

يضاف للشاي أو الماء المغلي

الفوائد

تخفيف آلام البطن والمعدة .  
ينخف من اضطرابات الدورة  
الشهرية وآلامها وينظمها

رأساً من الطبيعة لك



# دبس الحصرم

## الاستعمال

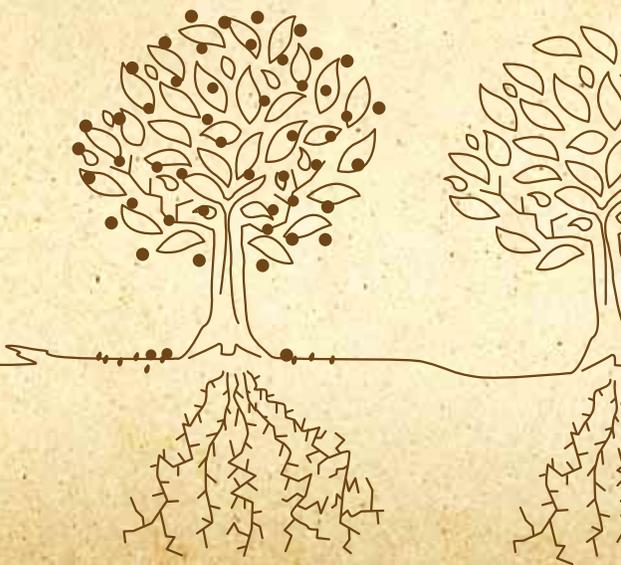
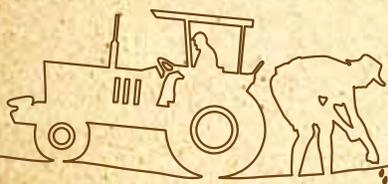
يضاف في الطبخ ليعطي طعم حامض  
مميز مثلاً مع السلطات، السمك المشوي  
ورق العنب، البامية

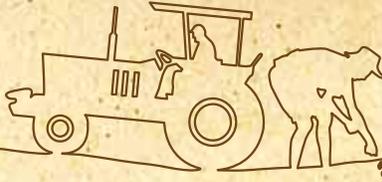
## الفوائد

نضارة البشرة، و تخفيف الوزن.



# حاملين أصالة الماضي والحاضر





## دبس الرمان

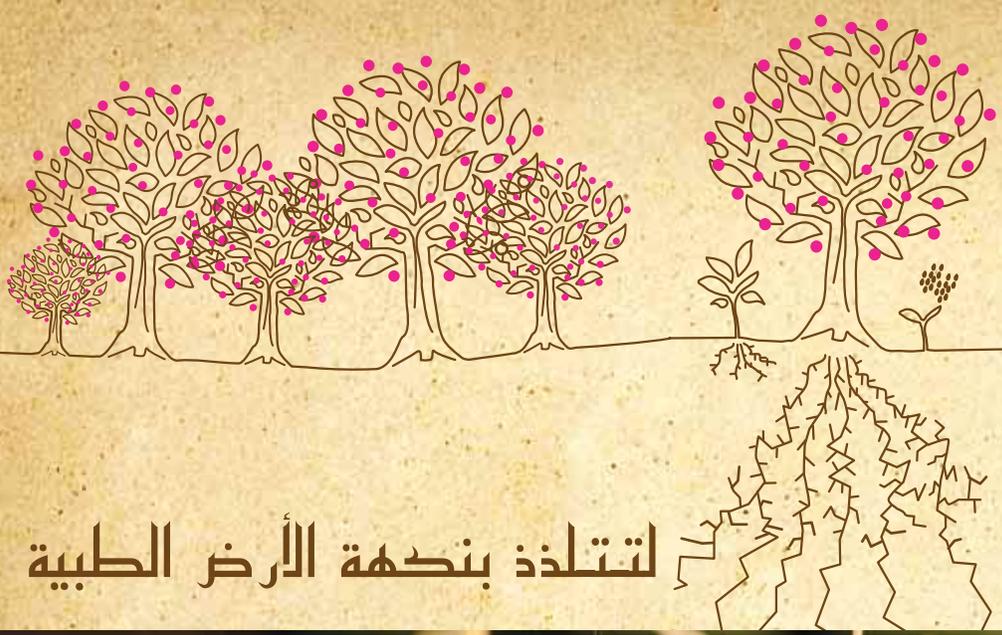
الإستعمال

يضاف للفتوش و اللحم يعطي طعم

مميز

الفوائد

مضاد للأكسدة



لتتخذ بنكهة الأرض الطيبة



دبس الخرنوب

الاستعمال

يضاف للخبز ويؤخذ دلو

الفوائد

مصدر أساسي للطاقة مثل

العسل. مفيد للمشاغل الهضم

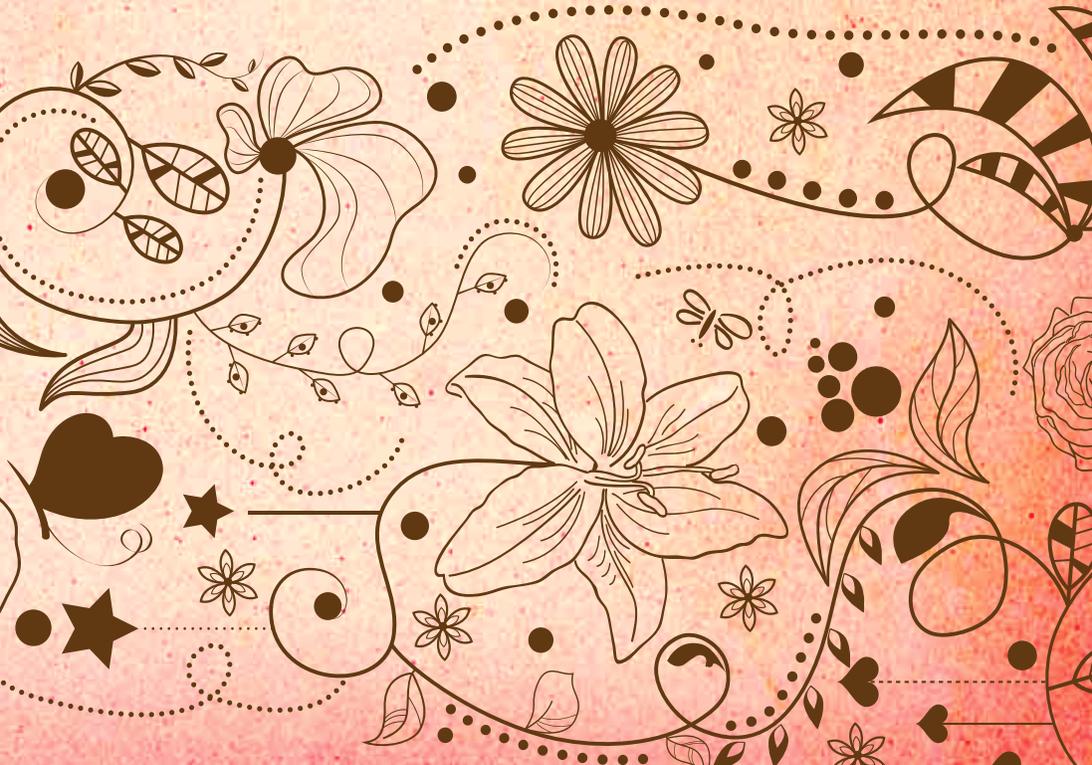
# دبس العنب

## الإستعمال

يضاف لطحينة السمسم ويأخذ مع خبز  
وأيضاً يمكن إضافته في إعداد  
الخبز والحلويات الطوفيز والحبك أو مع  
الماء كمشروب

## الفوائد

مصدر للطاقة والحرارة. غني  
بالمعادن



## شرب النعنع

### الاستعمال

يضاف للشاي أو عصير الليمون.

### الفوائد

تسهيل عملية الهضم



## خل التفاح

### الاستعمال

يضاف للسلطات واللحوم  
لتطريتها والأسماك والدجاج  
لإزالة الزفر وأيضا للتطهير  
الخضروات

### الفوائد

غني بمضادات الأكسدة.  
وبالأملاح المعدنية . يساعد الجسم  
على هضم الأغذية الدهنية  
وبالتالي تخفيف الوزن.



## خل العنب

### الاستعمال

المقبلات كما يمزج خلطه مع الزيتون ليؤكل مع الخبز بدل الزبدة حمقلات

### الفوائد

خل العنب يشجع عمل الكولستيرول الجيد يذيب ما ترسب من دهر سريء وبالتالي يساعد على تخفيف الوزن

## خل البلسمك

### الاستعمال

ايستعمل كبديل لليمون يستعمل لدافة أنواع المأصولات و السلطات و المقبلات

### الفوائد

مضاد للأكسدة غني بالمعادن يسرع عملية الهضم وبالتالي انفاكس الوزن







الأفنيوز - السوق - سطة البهارات  
The Avenues - The Souk - Spice Path

خدمة الزبائن | Costumer Care

T.: +965 9775 3445 - E.: mayzahar@hotmail.com