



اليوم الأول

يومًا ما

أول يوم، أول خطوة، والأهم —

دليل المبتدئين للديتوكس اللطيف
شيئًا فشيئًا، على طريقتكم

هذا الدليل هنا لأجلكم. لا شيء أهم من العناية بأنفسكم.

لا يفوت أوان البدء أبدًا

لا شيء أهم من العناية بأنفسكم



نعلم أن كلمة «ديتوكس» قد تبدو أمرًا كبيرًا، وأن الحياة النظيفة قد تبدو مليئة بالقيود. لكن لا يلزم أن يكون الأمر كذلك.

يمكن تطبيق كل ما ورد هنا تقريبًا دون شراء أي شيء منا. ونعني ما نقول.

يكاد الجميع ينتظر اللحظة المناسبة لبدء العناية بنفسه. هناك دائمًا نسخة منكم تبدأ يوم الاثنين، أو في يناير. لا داعي لانتظار أن يسوء شيء.

لا تعرفون ما لا تعرفونه. لكننا في تطوّر مستمر، وهناك دائمًا مجال للتعمّق. لنستطيع العناية بالآخرين، ولنستطيع صنع عالم أفضل: صحتنا، وأن نعرف كيف نعتني بأنفسنا. وأن نفهم بعمق ما يعنيه ذلك في العالم الحديث، وهو لا علاقة له بما كان يعنيه قبل 20 أو 30 سنة. لقد تغيّر ذلك. هذا الدليل هنا لأجل ذلك.

غاية هذا الدليل ليست بلوغ الكمال. غايته أن تكونوا أكثر اطلاعًا، لتتخذوا خيارات أفضل، واحدًا تلو الآخر.

العناية بأنفسكم لا تبدأ بمنهج ولا ببروتوكول. تبدأ بشيء صغير: عادة.

إن احتفظتم بجملة واحدة فقط

«أفضل يوم لتبدؤوا العناية بأنفسكم بوعي أكبر
ومساعدة جسمكم على التنظيف كان قبل عشر سنوات.
وثاني أفضل يوم هو اليوم.»

الشريك المؤسس في bionobo®

داني

خريطة لا تعليمات

خريطة مبنية على تجربتنا، لا كتيّب تعليمات. خذوا
ما ينفع، واتركوا ما لا ينفع، وكتّفوه بما يناسبكم.

الصرامة تقتل التقدم. الصرامة وطلب الكمال هما العدو الأول للتقدم.
تخلّوا عنهما. اسمحوا لأنفسكم بالألّا تفعلوا ذلك على أكمل وجه.

من أين تبدؤون - بوتيرتكم، بلا مواعيد نهائية



اثنا عشر فصلاً وملحق

الجزء I - الفهم	الجزء II - الشعور	الجزء III - البدء	الجزء IV - الدعم	الخاتمة
01 من هنا، من هناك بلا ضغط - بلا عجالات مساعدة	05-04 قبل الركوب	07 أسبوعكم الأول شيء واحد فقط - ما تتجاهلونه	11 أدوات ديتوكس متقدمة ابدؤوا بالأرض	27-26 حياتكم أنتم أولاً - التواصل والتقوية
02 ما هو الديتوكس وما ليس هو ما يفعله الجسم أصلاً	06	08 الخطوة تسبق المنتج وعي وخطة وفعل	12 ديتوكس للمبتدئين: alcalina 111 يوماً - وما يأتي بعدها	
03 ما الذي تغيّر ثلاث قوى في أن واحد	07	09 5 عادات ديتوكس يومية من الماء إلى الهدوء		
04 الجذر الهضمي حيث يخرج كل شيء	08	10 12 تغييراً لـ 12 شهراً واحد كل شهر، بلا استعجال		
05 جسمكم يتحدّث إشارات لا أعطال	10			
06 أين تقفون؟ نقطة البداية - تقييم سريع - فحص	13-11			
ملحق - التسوق	الشعور	الدعم	الدوايسات تدور	بلا يدين
شراء أفضل ما تبحثون عنه - من أين تبدؤون	السلة	الخاتمة		
25				

طريقة قراءة كل عادة وكل شهر

وقفة: سؤال لكم

مكان الشراء

لاحظوا

للمزيد

الحد الأدنى

04

من هنا، من هناك

01 - بلا ضغط - بلا عجالات مساعدة

06

ما هو الديتوكس وما ليس هو

02 - ما يفعلُه الجسم أصلاً

07

ما الذي تغيّر

03 - ثلاث قوى في أن واحد

08

الجذر الهضمي

04 - حيث يخرج كل شيء

الجزء 1 - الفصول 01-04

الفهم قبل الركوب

أولاً، ما الذي يحدث. ثم، أين أنتم. وبعد ذلك فقط، ما العمل. دون تخطي الخطوات.



الفصل 01 - دعوة

من هنا، من هناك

كل من يبدأ البحث عن طرق للعناية بنفسه يصطدم بهذا: لكل واحد رأي، وكل نصيحة تبدو مقنعة، وهي مجتمعة يناقض بعضها بعضاً.

وجبة واحدة في اليوم

كلوا كل ثلاث ساعات.

لا تصوموا.

صوموا.

هذا المكمل.

ديتوكس لسبعة أيام.

عشرة آلاف خطوة.

صفر كربوهيدرات.

النبيء فقط.

أفرغوا المطبخ

لا فواكه.

وذاك.

كثيرون يبدؤون هكذا: في حيرة، تملؤهم الشكوك، وتحت الضغط.

دعوة

حين تأتي لحظة يضغط عليكم فيها كل ذلك، كل «هذا نعم» و«ذاك لا» و«هذا جيد» و«ذاك سيئ»... نراها هدية، لأنها

دعوة إلى إيجاد الحقيقة التي في داخلكم.

لسنا هنا لنعطيك قاعدة أخرى. نحن هنا لنساعدكم في أمر أصعب وأكثر خصوصية: تعلّم الإنصات إلى أنفسكم.

لكل جسم تاريخه ووتيرته. وما نصنعه نحن؟ يأتي في ص 20، بعد أن تعرفوا وتيرتكم.

لن يقول لكم أحد هذا أو ذاك أو غير ذلك. بروتوكولاتنا لا تقوم على أن نقول لكم إن هذا جيد أو ذاك سيئ. والتنظيف لا يقوم على ذلك: بل يقوم على أن تبنوا صلة بأنفسكم لتختاروا بوعي.

بلا عجلات مساعدة على طريقتكم

لا أحد يتعلّم ركوب الدراجة بقراءة التعليمات. تتعلّمون حين
تشعرون بالتوازن.

«عيش الحياة بعجلات مساعدة ليس بهذا السوء. لكن عيشها على طريقتكم نسخة
أرقى بكثير: هو ما جئنا إلى هنا بحثًا عنه، وهو ما أريد أن أشارككم إياه هنا.»

— داني، الشريك المؤسس في bionobo

أعلم أنه ليس كل الناس مستعدين، وأنه لا بأس أحيانًا بالتأخر حقائق الآخرين:
فهذه عجلات الحياة المساعدة.

لكن في النهاية، في داخلنا جميعًا شيء يخبرنا أنه ليس كل شيء للجميع.
والتأخر حقائق الآخرين، ما يقولون إنه جيد، دون معرفة أنفسكم حقًا، يُفوت
عليكم الكثير.



التخلي عن التحكم

ليس المقصود الإمساك بالتحكم، بل أن تكونوا على وعي، وتعملوا على
محيطكم، وتغيروا أمورًا معينة لتتخلّوا عن التحكم، وأنتم تعلمون أن كل ما
حولكم بخير. التخلي عن التحكم، بدل الإمساك به.

تفعيل الشعور

أعتقد أن التنظيف وسيلة لتفعيل الشعور، كي تضبطوا الأمور على ما
يناسبكم. لكن الاندفاع إلى التنظيف دفعة واحدة، أو محاولة التغيير معتقدين
أنكم تشعرون وأنتم منغلِقون تمامًا، يشبه الطيران المظلي دون خبرة: السقوط
سيكون مدويًا.

السبيل إلى التخلي عن التحكم بثقة هو أن تعلموا أن شعورك مفعّل. يمكنكم التخلي حين تثقون بأنفسكم. إنه تكافؤ: تفعيل الشعور هو التخلي عن
التحكم، والتخلي عن التحكم يفعل الشعور.

وجهتنا
ليس وعدًا: بل ما تقودون دراجتكم نحوه. هي المؤشرات الخمسة نفسها في تقييم الدقيقة الواحدة (ص 12): الطاقة
والهضم والصفاء والراحة والهدوء.

إحساس يوم من العناية

هدوء للاختيار

نوم جيد

ذهن صافي لاتخاذ القرار

قضاء الحاجة دون تفكير

طاقة تدوم طوال الصباح

♦ وقفة لو لم ينصحكم أحد بشيء غداً، فماذا سيطلب منكم جسمكم؟

ما هو الديتوكس وما ليس هو

ينبغي أن يتعلم الجميع إدارة التنظيف الداخلي للجسم. وفهمه لا يلزم شراء شيء: الجسم يقوم به أصلاً، كل يوم.

ما هو

دعم لا إجبار

- ✓ **دعم ما يفعله الجسم أصلاً** كل يوم عبر خمسة مسارات: الكبد والكلية والأمعاء والجلد والرئتين.
- ✓ **الدش الداخلي اليومي**: خطوات صغيرة ثابتة، لا مجهود هائل مرة واحدة في السنة.
- ✓ **الإصغاء إلى الإشارات وإعطاء الجسم ما يطلبه (ص 10).**

ما ليس هو

لا عقاب ولا خوف

كل ما فعلناه بالجسم، ربما دون وعي، يأتي ليعلمنا شيئاً. إنه هدية موجودة، تنتظر أن تُكشف. لا عقاب ولا كراهية لنسختنا التي اتخذت خيارات أقل وعياً: بل احتضان ومحبة، وأن نقول: «يا للروعة، شكراً على كل شيء.»

- ✗ **معاقبة الجسم**: الديتوكس دعم له، لا إجبار.
- ✗ **«إجراء تنظيف» ثم العودة إلى المعتاد.**
- ✗ **العيش في خوف** مما تأكلون أو تلمسون أو تتنفسون.

مسارات الخروج الخمسة



نهج واقعي - الأساسيات هي الأساسيات

بروتوكولات طبيعية،
دورية أو سنوية
في الوقت المناسب - ص 24



ماء جيد وراحة عميقة



طعام
حي وحقيقي



الحركة والقفز الخفيف (ترامبولين
صغير) والتنفس الواعي



حين تفهمون الأساسيات وتستطيعون المداومة عليها، سترون قيمة الأدوات التي نقترحها لاحقاً. لكن الأساسيات هي الأساسيات. الأدوات لا تلغي الأساسيات: هي موجودة لترافق الأساسيات، أي ما يفعله الجسم أصلاً.

المقصود أن تكونوا على وعي، وتصنعوا التغييرات شيئاً فشيئاً، وتتخلوا عن التحكم: أن تبدؤوا بتنشيط حدسكم وتعرفوا ما يؤثر فيكم حقاً وما لا يؤثر. في البداية تلزم الإزالة، ثم صنع تلك التغييرات شيئاً فشيئاً. لا شيء أسوأ من عدم البدء، ولا يلزم الكمال. لا وجود للكمال. انسوا ذلك: إنه وهم.

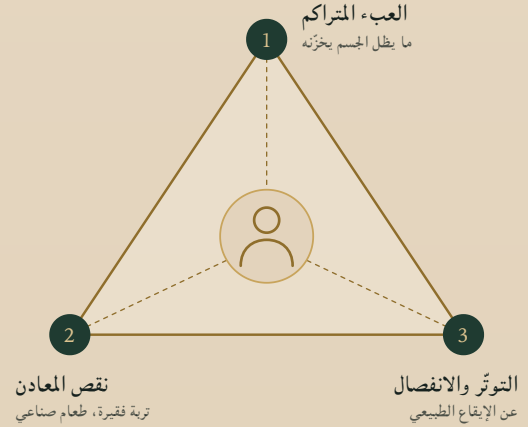
جسمكم لا يحتاج إلى أشياء
أكثر: يحتاج إلى عبء أقل.
الأكثر ليس دائماً أفضل.

◆ وقفة أي المسارات الخمسة تلاحظونه أكثر في حياتكم اليومية؟

ما الذي تغيّر ثلاث قوى في آن واحد

العالم الذي نعيش فيه لا علاقة له بعالم ما قبل 20 أو 30 سنة. لقد تغيّر ذلك. وليس شيئًا واحدًا فقط: بل ثلاث قوى تدفع في آن واحد، ويتراكم أثرها.

- 1 • العبء المتراكم. نعيش محاطين بأشياء لا يتعرّف إليها الجسم على أنها جزء من العالم الحيّ الذي جئنا منه: المبيدات، والبلاستيك، ومستحضرات التجميل الاصطناعية، والمضافات، وزيت البذور الصناعية. لا يلزم أن تعرفوها كلها: يكفي أن تبدووا برؤيتها.
- 2 • نقص المعادن. لم يعد الطعام يحمل ما كان يحمله: ينمو في تربة أفقر ويصلنا بمعادن أقل. نحدّثكم عنه في ص 20.
- 3 • التوتر والانفصال. نعيش على عجل، بضوء طبيعي قليل وراحة قليلة ووقفات تكاد تنعدم. وحين تكونون على عجل، يصعب الشعور.



مصدر العبء

تعرّضات صغيرة، يومية، صارت عادية

الشهران 4 و 8

1 المطبخ

زيوت بذور وأطعمة مصنّعة وأسمك كبيرة وأرز غير عضوي ونيغلون وبلاستيك.

الشهر 7

2 الحمام

بارابين وفتالات والنيوم وعطور اصطناعية.

الأشهر 6 و 9 و 10

3 البيت

منظّفات ومعطّرات جو وشموع بارافين.

الشهر 1

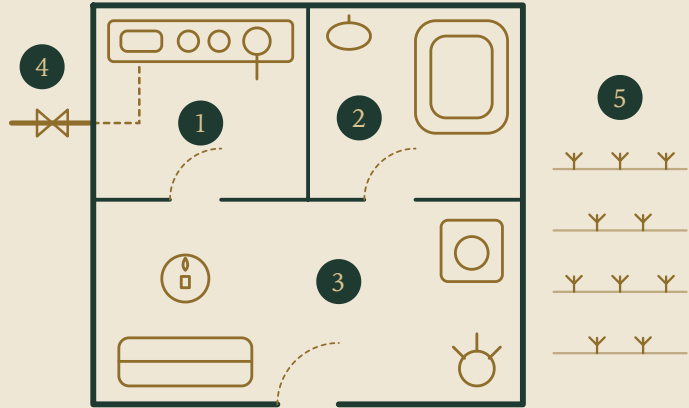
4 الماء

الكور في ماء الصنبور.

الشهر 4

5 المزارع

مبيدات مثل الغليفوسات.



❗ حشوات الأملغم، الرمادية؟ ناقشوها مع طبيب أسنانكم.

ليس المقصود العيش في خوف، بل الوعي والتخلّي عن التحكّم.

لا نقول لكم هذا لنخيفكم، بل لتعرفوا من أين تبدوون. لا يلزم تغيير كل شيء دفعة واحدة، ولا يلزم الكمال: لكل مجال شهره في الخطة، في ص 18-19. واحد في كل مرة، حين يحين دوره.



♦ وقفة انظروا إلى حمّامكم لدقيقة. بلا أحكام: مجرد نظرة.



الجذر الهضمي حيث يخرج كل شيء

«ما لا نتخلص منه يخزنه الجسم... وفي النهاية يكلّمنا.» من بين المسارات الخمسة (ص 6)، الأمعاء هي المسار الذي تلاحظونه كل يوم.

السؤال الذي يربّط كل شيء

هل تقضون حاجتكم بسهولة وانتظام؟

«الموت يبدأ في القولون.»

منسوب إلى ميتشنيكوف

قولان ماثوران، ممّا يتردّد منذ أجيال. ليسا تشخيصًا: بل يذكّرنا أين اعتاد الناس أن ينظروا أولاً.

«كل الأمراض تبدأ في الأمعاء.»

منسوب إلى أبقراط



ما يساعد، دون شراء أي شيء

أربع دعائم يومية

الماء، على مدار اليوم (ص 16).

الحركة والقفز الخفيف (ترامبولين صغير)، بضع دقائق (ص 16).

طعام حقيقي، ممّا أكلناه دائماً.

أطعمة مخمّرة حقيقية:

كفير كيمتشي ملفوف مخمّر

لماذا يأتي أولاً

في ترتيبنا المعتاد، تحضير الجانب الهضمي يسبق أي شيء آخر.

1 استعادة حركة الأمعاء: ليصبح قضاء الحاجة سهلاً ومنتظماً.

2 ثم، إن شئتم، تنظيف هضمي أعمق: فقط حين تسير الخطوة أعلاه بلا جهد (ص 24).

3 والكبد، بعد تحضير الجانب الهضمي (ص 24).

لاحظوا

كم مرة تقضون حاجتكم؟ هل يحتاج ذلك إلى جهد أم يحصل من تلقاء نفسه؟ كيف تشعررون بعده؟

إذا تغيّر شيء فجأة أو ألكم، فاستشيروا مختصكم.

وقفة ◆ هذا الأسبوع، ركّزوا على ذلك فقط.

II

الجزء II - الفصلان 05-06

الشعور
بالتوازن

الجسم يتحدث منذ مدة. وتعلم الإصغاء إليه هو أول خطوة حقيقية.

♦ التوازن لا تقرأونه: بل تشعرون به.

10 جسمكم يتحدث
الفصل 05 - إشارات لا إعتدال11 أين تقفون؟
الفصل 06 - نقطة بدايتكم12 تعلموا الإنصات
دقيقة في اليوم - 21 يومًا13 إذا أردتم القياس
فحص منزلي، اختياري

جسمكم يتحدث بالإشارات والأحاسيس والمشاعر والعواطف، لا بالأفكار. ابدؤوا بالانتباه أكثر.

كيف يُعقل أن يعرف شخص من الخارج عن جسمكم أكثر منكم، وأنتم الذين في داخله؟

جسمكم يتحدث إشارات لا أعطال

هل يبدو هذا مألوفًا؟ اليوم، ضعوا علامة في المربع الأول أمام ما تجدونه في أنفسكم، المربع الثاني لما بعد 21 يومًا.

اليوم	اليوم	الإشارة	اليوم	اليوم	الإشارة
☐	☐	06 ضعف الرغبة الجنسية أو تقلبات هرمونية	☐	☐	01 إرهاق مستمر أو نعاس في النهار
☐	☐	07 لمن تحيض: دورات مؤلمة أو غير منتظمة	☐	☐	02 رائحة جسم قوية أو رائحة فم كريهة
☐	☐	08 عصبية أو تقلبات مزاجية	☐	☐	03 بشرة باهتة أو متهيجّة أو معرضة لحب الشباب
☐	☐	09 ضبابية ذهنية أو قلة الحافز	☐	☐	04 انتفاخ أو هضم بطيء
☐	☐	10 احتباس السوائل	☐	☐	05 حساسية تجاه بعض الأطعمة

عند ملاحظة إشارة، اسألوا أنفسكم

3

ماذا يرافقها؟

وحدها، أم مع غيرها في القائمة؟

2

متى تتغير؟

هل تتحسن أم تسوء مع الطعام أو النوم أو الاستعجال؟

1

منذ متى وهي موجودة؟

منذ أيام أم أشهر أم سنوات؟ هل ظهرت مع تغيير ما؟

«أفهم أن البدء بالشعور فجأة يشبه القفز بالمظلة دون أي تدريب سابق: الشعور يحتاج إلى تدريب، وإلى تنظيف أيضًا، وإلى فهم كيف يُشغل ذلك النظام الكهربائي الذي يربطنا.» — داني

بعد 21 يومًا

عودوا وقارنوا

ضعوا علامة في المربع الثاني وانظروا ما الذي تغير. وفي هذه الأثناء، يرافقكم التقييم السريع في ص 12 كل يوم.

طريقة قراءتها

قراءة ممكنة لا التفسير

قد يكون لكل من هذه الإشارات أسباب كثيرة. العبء الزائد قراءة ممكنة، لا تفسير كل شيء.

السؤال المهم ليس أي الأعراض لدى كل شخص، بل ما يحاول الجسم تنظيمه ذاتيًا في الداخل. عند كثيرين، الجسم لا يخذلهم: إنه يطلب المساعدة.

إذا كانت أي إشارة شديدة أو لا تزول، فناقشوها مع مختصكم. هذه القائمة لملاحظة أنفسكم، لا لتشخيص أي شيء.

وقفه عند عودتكم إلى هذه القائمة، لا تضعوا لأنفسكم درجات: أصغوا إلى أنفسكم.

أين تقفون؟ نقطة بدايتكم

صورة لليوم، لا امتحان. وهي لأمر واحد فقط: اختبار خطوتكم الأولى، دون تخطي أي خطوة ودون تحميل أنفسكم أكثر مما يلزم.

خطوتكم التالية
ابدؤوا بالخطوة التي في عمودكم. بها وحدها.

عمودكم
العمود الذي تجمعون فيه أكثر العلامات هو نقطة بدايتكم.

1 أين أنتم اليوم؟
اقرؤوا كل صفّ وضعوا علامة على العبارة الأقرب إلى حياتكم اليومية.

العمود 3 إنه جزء من حياتي ○ عضوي ومحلي؛ وكل شيء تقريباً من صنع البيت. ○ مفلتر، مع فلتر في الدش (ص 16). ○ كل يوم، وفي الهواء الطلق. ○ لديّ طقوسي. ○ تكاد لا توجد. ↓ خطوتكم 12 تغييراً، واحد كل شهر التغييرات الاثنا عشر، واحد كل شهر وبوتيرتكم. ص 18-19	العمود 2 أعتني ببعض الأمور بالفعل ○ طعام حقيقي دائماً تقريباً. ○ مفلتر أحياناً؛ والدش، ليس بعد. ○ بضع مرات أسبوعياً. ○ أحياناً، حين أستطيع. ○ واحدة أو اثنتان، من حين لآخر. ↓ خطوتكم 5 عادات، واحدة في كل مرة العادات اليومية الخمس، بإضافة عادة حين لا تعود السابقة تتطلب جهداً. ص 16-17	العمود 1 أنا في البداية ○ أطعمة مصنّعة كل يوم تقريباً. ○ من الصنبور، غير مفلتر. ○ قليلاً، وفي الداخل دائماً تقريباً. ○ يصعب عليّ التوقف وإراحة ذهني. ○ عديدة ومتكررة. ↓ خطوتكم 1 عادة والتقييم السريع عادة واحدة وتقييم الدقيقة الواحدة. ص 14	1 أنتم هنا إذا... الطعام الماء الحركة والشمس الراحة والهدوء الإشارات من ص 10 3 خطوتكم التالية بلا منتجات عادات فقط
--	---	---	--

لا عمود أفضل من غيره: هو حيث أنتم اليوم. الأدوات (ص 20-24) تنفع في أي منها، متى اخترتموها.

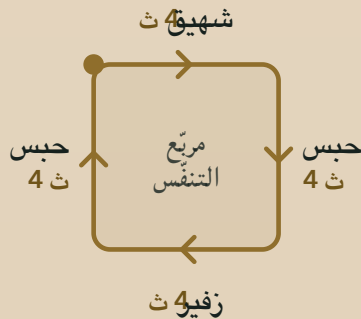
تعلموا الإنصات دقيقة في اليوم

لا أحد يشعر بجسمكم بدلاً منكم. لا توجد إجابات صحيحة: فقط ما تلاحظونه اليوم، مقارنةً بما لاحظتموه أمس. تكفي دقيقة واحدة.

قبل البدء

التنفس المربع

للوصول إلى التقييم السريع بهدوء، أو كلما لاحظتم أنكم مستعجلون، اتبعوا المربع دون إجبار: شهيق 4 ث، حبس 4 ث، زفير 4 ث، حبس 4 ث. بضع جولات، بوتيرتكم.



من 1 إلى 3

تقييم اليوم

خمسة أسئلة، دقيقة واحدة

عند الاستيقاظ أو قبل النوم، ضعوا دائرة حول رقم في كل صف، دون إطالة التفكير.

3 2 1

الطاقة

كم يبقى لديكم منها بعد الظهر؟

3 2 1

الهضم

خفيف أم ثقيل؟ قضاء الحاجة بسهولة؟

3 2 1

الصفاء الذهني

تفكرون بوضوح، أم وسط ضباب؟

3 2 1

الراحة

هل استرحت جيداً؟

3 2 1

الهدوء

مستعجلون، أم تتنفسون ببطء؟

1 ضعيف 2 مقبول 3 جيد

خانة لكل يوم ولكل سؤال: 1 أو 2 أو 3. انظروا إلى الخط وهو يتشكل، لا إلى يوم بعينه.

سجلكم 21 يوماً

دوّنوا رقمكم كل يوم

21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

الطاقة

الهضم

الصفاء

الراحة

الهدوء

اليوم 21 ماذا تأخذون معكم؟

اليوم 14 ماذا تغيّر؟

اليوم 7 ماذا تلاحظون؟

21 يوماً هي مدة دورة العودة إلى الإشارات في ص 10، ومدة المرحلة الأولى من alkalina، إن اخترتموه يوماً ما (ص 21).

إذا أردتم القياس فحص منزلي، اختياري

الأمر اختياري. من المثير للاهتمام دائمًا أن نعرف نقطة بدايتنا، أين نحن، خصوصًا إذا كانت هناك أمور تقلقنا، وكثيرًا ما لا تُفحص حين نذهب إلى الطبيب. وهي مهمة فعلاً لفهم مستويات العبء لدينا، وتقنحنا وعيًا بما نضعه فعلاً في الجسم. ويبقى ميزان الحرارة الأول هو ما تشعرون به.

اختياري فعلاً



لا تحتاجون إلى فحص للبداية

إجراء فحص قبل البدء ليس ضروريًا، خصوصًا إذا كنتم تشعرون بالفعل ببعض الإشارات. يمكنكم البدء اليوم وإجراء الفحص متى شئتم.

3

إلكترونيًا

تصلكم النتيجة

مباشرة إلى بريدكم الوارد.

2

بالبريد

ترسلونها

إلى المختبر الذي يحللها.

1

في البيت

تأخذون العينة

بوتيرتكم، دون حاجة إلى التنقل.



الفحص 03 - البيئة

البلاستيك الدقيق ومعلّات الغدد الصماء

يحلّل العبء البيئي من البلاستيك والمعلّات.



الفحص 02 - الطعام

الغليفسوسات والمبيدات

بعينة من البول: يكشف بقايا مبيدات الأعشاب الشائعة.



الفحص 01 - ما يتراكم

المعادن الثقيلة والمعادن

تحليل معادن الشعر: ما كان الجسم يراكمه.

إذا قرّرتم إجراءه

- ✓ يساعدكم على فهم أفضل لأرضية جسمكم الداخلية.
- ✓ يتيح لكم متابعة تقدّمكم مع التغييرات التي تجرونها.
- ✓ ليس الهدف منه إثارة القلق، بل الوعي.

بكل صراحة



مرجع لا تشخيص

هي مرجع تقريبي. وتحليل المعادن في الشعر، على وجه الخصوص، موضع جدل بين المختصين: اعتبروه نقطة بداية وناقشوه مع مختصكم.

14

أسبوعكم الأول

07 - شيء واحد فقط - ما تتجاهلونه

15

الخطة تسبق المنتج

08 - وعي وخطة وفعل

16

5 عادات ديتوكس يومية

09 - من الماء إلى الهدوء

18

12 تغييرًا لـ 12 شهرًا

10 - واحد كل شهر، بلا استعجال

الجزء III - الفصول 07-10

البدء الأمطار الأولى

عادة واحدة ودقيقة واحدة في اليوم.
للبدء، لا تحتاجون إلى أكثر.



الفصل 07 - من أين تبدؤون

أسبوعكم الأول شيء واحد فقط

لا صيام ولا إفراغ للمطبخ: فقط القليل الذي يهّم حقًا في الأسبوع الأول.
وهذا الأسبوع، شيء واحد.

حاليًا

ما يمكنكم تجاهله

× الصيام أو العصائر أو بروتوكولات الأيام السبعة.
هنا نتقدّم بالأسابيع والأشهر.

× إفراغ المطبخ أو الحمام.
يتغير شيئًا فشيئًا، كلما تسوّقتم - ص 25

× إجراء فحص قبل البدء.
اختياري - ص 13

× شراء ساونا، أو أول فلتر ببيعونه لكم.
أولًا، خذوا وقتكم لفهم الماء - ص 16-17

× عدّ كل شيء وقياسه.
دقيقة واحدة في اليوم تكفي - ص 12

× اتّباع كل نصيحة تقرؤونها.
من هنا، من هناك - ص 4

× بلوغ الكمال.
يوم متعثر واحد لا يمحو البقية.

× be:liver و re:set، ليس بعد.
لهما وقتهما، ولم يحن بعد - ص 24

عند الشك، الماء

اختاروا واحدة

1 - الماء كوب في متناول اليد، وفهم الماء قليلًا. ص 16

2 - القفز الخفيف (ترامبولين صغير) قفزات لطيفة على السرير أو على بساط التمارين. ص 16

3 - التفرّش لطيف وجاف، قبل الدش. ص 17

4 - الطبيعة بضع دقائق في الهواء الطلق، كل يوم. ص 17

5 - التنفّس جولة واحدة من التنفّس المربع يوميًا. ص 17

أسبوعكم

كل يوم، ضعوا علامة على عادتكم وتقييمكم السريع (ص 12).

ح	س	ج	خ	د	ث	ن
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

عادتي

التقييم

إن تعثّر يوم، فلا بأس: تعودون غدًا. لا شيء أسرع من التمهّل.

♦ وقفة ما الذي كان أسهل مما ظننتم؟

الخطة تسبق المنتج

لا توجد حبوب سحرية، ولا تنظيف يحل كل شيء نهائياً. ما يغيّر الأمور حقاً أبسط، وأكثر شخصية: معرفة أين أنتم، وامتلاك خطة، والبدء.

3

الخطوة 03

حوّلوها إلى فعل

اليوم، بالحد الأدنى: ص 14.

2

الخطوة 02

ضعوا خطة

عادة واحدة، ثم تغيير واحد كل شهر: ص 16-19.

1

الخطوة 01

كونوا على وعي

معرفة أين أنتم اليوم. وقد فعلتم ذلك في ص 11-12.

“الديتوكس لا يبدأ ولا ينتهي بمنتج أو بروتوكول أو علاج: إنه طريق لا نهاية له، أسلوب حياة يولد من كل قرار نتّخذه.”

♡ حدّدوا نيتكم

نيتي للبدء

ماذا تريدون؟

ما الذي ستوقّفون عن منحه طاقتكم؟

اكتبوها بخط اليد. وأعيدوا قراءتها يوم يصعب الأمر.

♦ لا يلزم الكمال.

لكن تلزمكم خطة.

خطة صغيرة تلتزمون بها أثمن من خطة مثالية تبقى في الدرج.

♦ أرضية الجسم تُبنى

بكليهما.

العادات لا تغني عن الأدوات، ولا الأدوات عن العادات.

♦ لا شيء من هذا ينجح

إن لم تلتزموا.

لا التزامنا ولا التزام أي أحد: ما يحرك ذلك هو التزامكم.

♦ وقفة

هل يمكنكم الاعتماد على أنفسكم؟

5 عادات ديتوكس يومية الماء والقفز الخفيف

+ للمزيد

🚲 الحد الأدنى

🛒 مكان الشراء

👁️ لاحظوا

تكلف القليل أو لا شيء. ليس الخمس كلها مرة واحدة: ابدؤوا بواحدة، وأضيفوا أخرى حين تصبح الأولى تلقائية.

العادة 2

القفز الخفيف



ترامبولين صغير، سرير أو بساط تمارين

اللف لا يملك مضخة خاصة به: يتحرك حين تتحركون. القفز اللطيف عادة بسيطة وقوية وقليلة التكلفة جدًا. بضع دقائق فقط في اليوم تصنع الفرق. اختاروا المكان:

1 على السرير

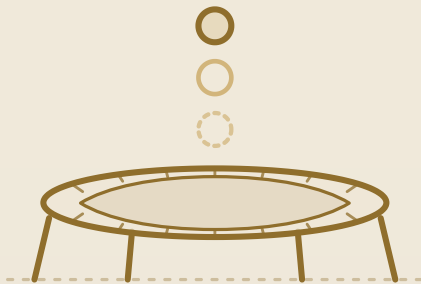
إن لم يكن لديكم غيره، فلا بأس

2 على بساط التمارين

إن أمكنكم الحصول عليه

3 على ترامبولين صغير

✕ ما نتركه: الإجبار. قفزات لطيفة، وإن أزعجكم شيء فتوقفوا.



🚲 الحد الأدنى بضع دقائق من القفزات اللطيفة، على السرير أو على بساط التمارين.

+ للمزيد ترامبولين صغير. لا يلزم أن يكون غاليًا.

👁️ لاحظوا كيف تشعرون بأرجلكم وطاقتكم بعد ذلك؟

العادة 1

الماء



المذيب بامتياز

يأتي أولًا لأنه الأبسط، ولأن الجسم يستخدمه في كل شيء تقريبًا. نحن نبتعد عن المياه المعبأة: الماء الذي تشربونه مفلتر؛ وماء الدش أيضًا.

«أستطيع أن أخبركم أي فلتر هو الأفضل، لكنني لا أريد ذلك: أريدكم أن تقرروا أنتم أيها الأفضل. ما جئت لأقوله لكم هو أن ماء الصنبور مليء بالأسوأ، وأن فلترًا للدش وفلترًا لماء الشرب أمران أساسيان. هذا هو التغيير الأول.»

— داني

✕ ما نتركه: ماء الصنبور غير المفلتر والمياه المعبأة.



🚲 الحد الأدنى أبقوا كوبًا في متناول اليد دائمًا، وخصّصوا قليلًا من الوقت لفهم الماء.

+ للمزيد الفلتران: التغيير الأول (ص18).

👁️ لاحظوا بعد 7 أيام، كيف حال عطشكم وهضمكم؟

📌 حين تقرأون «الماء» في صفحات أخرى، نقصد الماء المفلتر، بالفلتر الذي تختارونه.

5 عادات ديتوكس يومية الحرارة والأرض والهواء والهدوء

العادة 4

الطبيعة

والقدمان على الأرض



تحريك جسمكم في الهواء الطلق، دون حاجة إلى تمرين: المشي، صعود تلة، الإطالة تحت الشمس. ومتى استطعتم، اخلعوا أحذيتكم: عشب أو رمل أو تربة. لا يلزم الذهاب بعيداً.

والحديقة تكفي.

📌 الحد الأدنى بضع دقائق في الخارج كل يوم.

➕ للمزيد حفاة: عشب أو رمل أو تربة.

👁 لاحظوا كيف حال ذهنكم عند العودة؟

📌 مكان الشراء لا شيء • اخرجوا فقط

العادة 3

الساونا والتفريش

الحرارة والجلد



التفريش الجاف فعل عناية عريق: يوقظ الجلد ويدعم اللمف. والحرارة تضيف إليه: تفتح المسام وتنشط الدورة الدموية. فرشوا قبل جلسات الحرارة أو بينها: عدة جلسات في الأسبوع لها أثرها بالفعل.

📌 الحد الأدنى تفريش لطيف، بلا حرارة، قبل الدش. وله أثره بالفعل.

➕ للمزيد اشتركوا في نادٍ رياضي فيه ساونا، إن توفّر بقرّبكم.

👁 لاحظوا كيف تنامون في أيام الحرارة؟

العادة 5

التنفس والهدوء

إعادة التواصل مع الذات



كما يسيء كثيرون المشي دون أن يعلموا، يسيء معظمنا التنفس دون أن ننتبه: تنفس قصير، من الصدر، والجسم في تأهب. العمل، الأطفال، العائلة. لكن... ماذا عنكم؟

التنفس الواعي ليس تقنية بحدّ ذاته: إنه ملاحظة تنفسكم لتعيدوا التواصل مع أنفسكم، وليعود الجسم إلى توازنه دون دفع أو إجبار أو فعل. وحين تشعرون بضيق: توقّفوا، خفّفوا، استريحوا وتنفّسوا.

📌 الحد الأدنى التنفس المربع في ص 12، مرة في اليوم.

➕ للمزيد طلب المساعدة لتعلّم التنفس من جديد استثمار رائع.

👁 لاحظوا كم تستغرق أكتافكم حتى ترتخي؟

📌 مكان الشراء لا شيء • دقيقة من وقتكم فقط

لكل من الضوء والنوم شهره: 2 و3 (ص 18).

التمن الحقيقي

التمن الذي لا يريد
أحد دفعه هو التوقّف.

السماح لأنفسكم
بالشعور.

الجلوس مع انزعاج الصمت والسكون،
وخوض العملية بدل الالتفاف حولها.

♦ وقفة أي واحدة من الخمس ترغبون فيها حقاً؟ ابدؤوا بها.



12 تغييرًا لـ 12 شهرًا الأشهر 6-1

لا كل شيء دفعة واحدة، ولا عدم البدء أبدًا. لدينا خطة: 12 تغييرًا موزعة على 12 شهرًا، كي لا تجربوا كل شيء دفعة واحدة ثم تستسلموا في فبراير.

ما نفعله نحن. جربوه ولاحظوا كيف تشعرون. ✓ ما نبحث عنه ✕ ما نتركه



02 الشمس والإيقاعات الطبيعية

بالج الأهمية

- ✓ الشمس. كل يوم، باكراً، إن استطعتم. مواعيد منتظمة، وضوء دافئ أو أحمر ليلاً، وتطبيقات تدفئ لون شاشنكم.
- ✕ الشاشات في السرير.

🕒 الحد الأدنى عشر دقائق من ضوء الصباح، في الخارج.

👁️ لاحظوا في أي ساعة تبدوون الشعور بالنعاس؟

🛒 مكان الشراء لا شيء • الشمس مجانية



01 ماء نظيف

- ✓ فلتّر ماء الشرب وفلتر للدش: الكلور في ماء الصنبور هو نفسه الذي في المسابح.
- ✕ ماء الصنبور غير المفلتر، للشرب وللاستحمام، والمياه المعبأة.

🕒 الحد الأدنى فلتّر الدش: يُركّب في بضع دقائق.

👁️ لاحظوا هل تشعرون بفرق في بشرتكم وشعركم؟



04 أكل واعي

- ✓ طعام حقيقي: عضوي ومحلي وموسمي، شيئاً فشيئاً، بعيداً عن السوبرماركت العادي (ص 25).
- ✕ الأطعمة المصنّعة، وزيت البذور (دوار الشمس، الصويا، اللفت)، وأي زيت زيتون غير البكر الممتاز (EVOO).

🕒 الحد الأدنى غيّروا زيت الطبخ إلى شحم بقرّي من أبقار تتغذى على العشب.

👁️ لاحظوا كيف تشعرون بعد ساعة من الأكل؟



03 راحة طبيعية

- ✓ وسائد ومرتبة ومساند ومفارش عضوية، خالية من البلاستيك أو الألياف الاصطناعية. فهناك نقضي 8 ساعات يومياً.
- ✕ الحد الأدنى الشراشف أو غطاء الوسادة.

👁️ لاحظوا كيف تشعرون عند النهوض؟



06 منتجات التنظيف

- ✓ نسخ طبيعية أو منزلية الصنع. إن لم تتنظف إحداها بالقدر نفسه، فلا تستسلموا: هناك خيارات.
- ✕ منظّف غسيل صناعي، وسائل غسل الصحون، ومنعمّ الأقمشة.

🕒 الحد الأدنى منظّف غسيلكم، الذي تلبسونه على بشرتكم طوال اليوم.

👁️ لاحظوا هل تفتقدون رائحة «النظافة» القديمة؟



05 أكل واعي خارج البيت

- ✓ أماكن تشاركنا هذه القيم. الأكل الجيد أكل نظيف وحقيقي، لا ما يُباع غالباً على أنه صحي.
- ✕ المقلّيات بزيت البذور.

🕒 الحد الأدنى اسألوا عن الزيت الذي يطبخون به.

👁️ لاحظوا كيف تشعرون في اليوم التالي؟

🛒 مكان الشراء ص 25 • ما تبحثون عنه

12-7

من 12

12 تغييرًا لـ 12 شهرًا الأشهر 12-7



08 أدوات المطبخ

✓ فولاذ مقاوم للصدأ، حديد زهر، سيراميك أو زجاج.

✗ التيفلون والبلاستيك، في المقالي وفي علب الحفظ.

🔗 الحد الأدنى أكثر مقلاة تستعملونها.

👁️ لاحظوا هل يتغير طعم ما تطبخونه؟



07 العناية الشخصية

✓ شامبو وكريمات ومكياج بمكونات تفهمونها.

✗ بارابين وفتالات والمنيوم وعطور اصطناعية.

🔗 الحد الأدنى ما ينفذ أولاً: مزيل العرق أو معجون الأسنان أو الشامبو.

👁️ لاحظوا كيف حال بشرتكم بعد أسبوعين؟



10 الشموع والعطور

✓ شمع طبيعي وزيت عطرية.

✗ البارافين ومعطرات الغرف.

🔗 الحد الأدنى الشمعة التالية التي تشترونها، من شمع طبيعي.

👁️ لاحظوا كيف تبدو لكم أجواء البيت؟



09 الهواء والمحيط

✓ هَوُوا بيتكم كل يوم واملؤوه بالنباتات.

✗ معطرات الجو الكيميائية.

🔗 الحد الأدنى افتحوا النوافذ عشر دقائق كل صباح.

👁️ لاحظوا كيف تتنفسون عند الاستيقاظ؟

🛒 مكان الشراء لا شيء - افتحوا النافذة



12 إشراق وإلهام ومشاركة

✓ ما نعطيه نلقاه. حين يكون التغيير حقيقياً، يشع. لا حاجة إلى شرحه: ينتشر بحضوركم.

🔗 الحد الأدنى اطبخوا شيئاً لأحد، أو شاركوا ما نفعكم.

👁️ لاحظوا ما الذي تغير فيكم منذ الشهر 1؟

🛒 شاركوا مكتبة الأدلة



11 الملابس والمنسوجات

✓ قطن أو كتان أو صوف، بأصباغ طبيعية. غُبروا شيئاً فشيئاً.

✗ الأقمشة الاصطناعية، خاصة ما يلامس بشرتكم مباشرة.

🔗 الحد الأدنى الأقرب إلى بشرتكم: الملابس الداخلية وملابس النوم.

👁️ لاحظوا كيف ملمسه على بشرتكم؟



سنتي
ضعوا علامة على كل شهر حين يصبح التغيير تلقائياً.

لا أحد يغير كل شيء دفعة واحدة، ولا أحد يحتاج إلى ذلك.

♦ وقفة ما الذي ينفذ أولاً في بيتكم؟ قد يبدأ من هناك تغييركم التالي.

الجزء IV - الفصلان 11-12

الدعم الدوايسات تدور

IV

20

أدوات ديتوكس متقدمة

11 - ابدؤوا بالأرض

21

ديتوكس للمبتدئين: alcalina

12 - 111 يوماً - وما يأتي بعدها

إذا كانت عاداتكم تسير بالفعل، فهنا يأتي دور الأدوات: دعماً لكم وبوتيرتكم، لا عجالات مساعدة جديدة أبداً.

الفصل 11 - الأدوات

أدوات ديتوكس متقدمة ابدؤوا بالأرض

لماذا نبدأ بالأرض

ماذا لو لم يكن الأمر نقص معدن واحد معزول، بل فقدان الانسجام المعدني في الطعام الذي نأكله؟

على مدى آلاف السنين، جاءت معادننا من الدبال، الأرض الحية، واليوم تزود التربة المستنزفة بسماد NPK: ثلاثة عناصر، حيث يلزم أكثر منها بكثير.

نقولها لكم بوضوح

هي أدوات قوية، لكنها أدوات.
الخطوة الأولى هي أنتم.

نحن أيضاً نصنع أدوات. ولهذا نقولها لكم بوضوح: أنتم أولاً؛ والأدوات حين تختارونها.

ص 21-24

أصلان



تخمير kōso

إنزيمات من الفواكه والخضار

re:set ki:wami
be:liver



الأرض

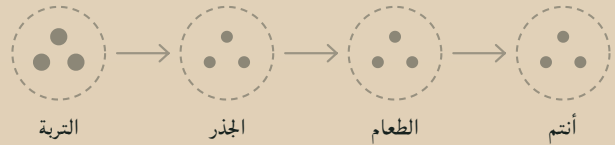
دبال - معادن حيوية في صورة فولفية

shila:jit alcalina

تربة حية - دبال



NPK تربة مستنزفة - 3 عناصر: سماد



في صورة فولفية

اصطناعي

معزول

معدن واحد، من ملح أو صخر؛ معدن مصنوع في مختبر؛ أو معادن كثيرة معاً:
في بنية مركبة، كما تعطيها الأرض.

بكل صراحة: حتى اليوم، لم يفهم العلم بعد تماماً دور
كثير من المعادن النزرة. ولهذا نفضل تناولها بهذه الطريقة.

ماذا يطلب جسمكم اليوم: بدء شيء جديد، أم مواصلة ما ينفع بالفعل؟

ديثوكس للمبتدئين

alcalina لمدة 111 يومًا بوتيرتكم

إذا لم تجربوا الديثوكس من قبل، فابدؤوا بلطف، لكن ابدؤوا جيدًا. جرعة اليوم ليست جرعة الغد: alcalina و shila:jit أداتان؛ استكشفوهم، تعرّفوا إليهما، واستخدموهما حسب حاجتكم.

3 أشهر و21 يومًا

أيامكم الـ 111 · كل علامة يوم واحد



1 البداية

21 يومًا

10 قطرات في كوب ماء (نحو 250 مل). قبل الفطور، إن ناسبكم ذلك؛ أو مع الطعام، إن كان ذلك أريح لكم.

لاحظوا مؤشراتكم الـ 5 (ص 12).

2 التدرّج

30 يومًا

شيئًا فشيئًا، حتى 20 قطرة يوميًا، مقسّمة بين الصباح وبعد الظهر (أو في جرعة واحدة، إن كان ذلك أنسب لكم).

اشربوا ما يكفي من الماء: فهو الناقل في العملية كلها.

3 الروتين

60 يومًا أو أكثر

من 10 إلى 15 قطرة يوميًا، كأي جزء آخر من يومكم.

إذا قرّرت يومًا التوقف، فلاحظوا كيف تشعرون بدونه: فهذه معلومة أيضًا.

الكمية اللازمة

عبوة واحدة 100 مل أو ثلاث عبوات 30 مل
مجموع الأيام الـ 111 نحو 1,710-1,260 قطرة، حسب سرعة تدرّجكم. بمقدار 10 قطرات يوميًا، تكفي عبوة 100 مل نحو 200 يوم؛ وعبوة 30 مل نحو شهرين.



100 مل

أو



3 × 30 مل

كيف

✓ بحرارة الغرفة.

✓ بماء خالٍ من الكلور والفلورايد: مفلتر، بالفلتر الذي تختارونه (ص 16).

إذا أعجبكم



خفّضوا إلى 5 قطرات وتدرّجوا شيئًا فشيئًا

إذا شعرتم بأن شيئًا ليس على ما يرام، فتوقّفوا واستشيروا (ص 22). لا يُستخدم أثناء الحمل أو الرضاعة الطبيعية.



معادن حيوية فولفية

alcalina على bionobo.ae

عرض alcalina

امسحوا بالكاميرا أو اضغطوا



“أتناول alcalina فور استيقاظي منذ نحو شهرين. [...] إنه شيء خفيف، لكنه محسوس، والأهم أنه يدوم.”

إريكا ب. - مراجعة عن alcalina - مترجمة من الإسبانية

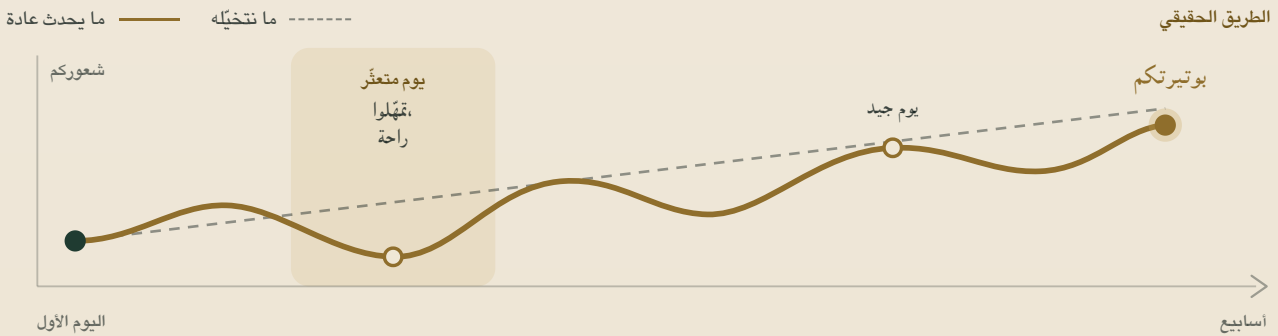
ما تتوقعونه ومتى تتوقفون

هل أتوقع أن أشعر بتوقعك؟ ربما، لكن ليس دائماً. بعض الناس لا يلاحظون شيئاً بعينه، وبعضهم يلاحظون شيئاً خفيفاً لبضعة أيام. وفي الحالتين، البوصلة واحدة: ما تشعر به.

الأهم أولاً

إذا شعرت بأن شيئاً ليس على ما يرام،
فخفّضوا الجرعة أو توقفوا، واستشيروا.

إذا طلب جسمكم الراحة، فامنحوه الراحة.
تمهلوا، استريحوا، توقفوا. لستم متأخرين
عن شيء.



توقفوا واستشيروا



تحدثوا إلى مختصكم إذا...

- ♦ كان شيء ما شديداً؛
- ♦ لم يختفِ؛
- ♦ أو شعرت ببساطة بأنه ليس على ما يرام.

قبل البدء: لا alkalina ولا shila:zit أثناء الحمل أو الرضاعة الطبيعية. إذا كنتم تتناولون أدوية، فاستشيروا مختصكم أولاً.

✉ وراسلونا متى شئتم: hola@bionobo.com

خفيف وعابر

ما يلاحظه بعض الناس

- ♦ زيارات أكثر لدورة المياه
- ♦ بعض الغازات أو الانتفاخ
- ♦ حاجة أكبر إلى الراحة

إذا كان خفيفاً وعابراً، يمكنكم مراقبته:

- 1 امنحوا أنفسكم مساحة: يوم أهدأ، بلا إجهاد.
- 2 تنفّسوا بعمق: ببطء، من الأنف (التنفس المربع، ص 12).
- 3 تمهلوا: وخفّضوا الجرعة عند الحاجة.

مؤشراتكم الـ 5 • ص 12



الهدوء



الراحة



الصفاء



الهضم



الطاقة

الانزعاج ليس دليلاً على أن شيئاً ما يعمل.
أنتم مرجع أنفسكم.

كلاهما اختياري: يمكنكم البدء بدونهما، وتجربة أحدهما، وتركه والعودة إليه متى شئتم.

دعم يومي shila:jit و ki:wami



معادن حيوية - اختيارية

shila:jit

راتنج من الهيمالايا، مصدر طبيعي آخر للمعادن الحيوية والبديل عن alkalina. طعمه قوي.

هذا أو ذاك، يوميًا: alkalina أو shila:jit.

كيف طريقة استخدامه في صفحة المنتج.

⚠️ تنبيه لا يُستخدم أثناء الحمل أو الرضاعة الطبيعية.

👁️ لاحظوا ابدؤوا بالقليل وانظروا كيف يستجيب جسمكم.

عرض shila:jit

امسحوا أو اضغطوا



إنزيمات kōso - اختيارية

ki:wami

إنزيمات kōso يابانية، مخمرة على مدى سنوات من فواكه وخضار عضوية. تدعم هضمكم، كل يوم.

ليس ضروريًا؛ ونحن نضيفه كل يوم.

كيف من 2 إلى 4 حصص بحجم 30 مل يوميًا.

+ مع يمكن تناوله مع nutri:zyme.

👁️ لاحظوا كيف حال هضمكم بعد أسبوع؟

عرض ki:wami

امسحوا أو اضغطوا



“جودة جيدة جدًا، طعم طيب، لطيف، فاكهي، وحلو وحامض قليلاً.”

ماري أ. - مراجعة عن ki:wami - مترجمة من الإسبانية

حين تحين لحظتكم الخطوة التالية

طريقكم



الخطوة 3
be:liver

البروتوكول الثاني، للكبد والمرارة: بعد تحضير الجهاز الهضمي.

عرض be:liver

الخطوة 2
re:set

بروتوكول 24 ساعة للأمعاء، مع إنزيمات kōso المخمرة. أول البروتوكولات.

عرض re:set

هل تقضون حاجتكم كما يجب وبانتظام؟

نعم يمكنكم المواصلة، إن شئتم.

لا ابقوا في الخطوة الأولى حتى يتحقق ذلك. عودوا حين تشعرون بالاستعداد.

يمكنكم البقاء هنا أسابيع أو أشهرًا: هذا ليس تأخرًا.

مكتبة الأدلة

اقرأوها بهدوء قبل القرار

أدلة re:set و be:liver و ikigen والحقن الشرجية، وكتاب الوصفات.

مكتبة الأدلة

الخاتمة معًا

ikigen

إعادة المعادن والأمعاء والكبد في بروتوكول واحد، في 4 أيام.

عرض ikigen

“كانت تجربة لم أتوقع أن أعيشها في سن 74 [...] توقفت عن شرب القهوة لأن هذا ما طلبه مني جسمي.”

انطونيو م. - مراجعة عن Re:set - مترجمة من الإسبانية

◆ وقفة كيف هي مؤشراتكم الخمسة اليوم، مقارنة باليوم الأول؟

ملحق - شراء أفضل

شراء أفضل ما تبحثون عنه

هذه ليست قاعدة أخرى: إنها ما نفعله نحن. جربوه ولاحظوا كيف تشعرون. وبلا استعجال: شيء واحد في كل مرة، عند إعادة الشراء. لا ترموا شيئاً ولا تعيدوا التسوق كله: حين ينفذ شيء عندكم، استبدلوه بنسخة أفضل.

إذا تعذر كل شيء دفعة واحدة - بترتيب الأثر

4 الفواكه والخضار
ما تاكلونه بقشره

3 الدهون
التي تطبخون بها

2 البروتين الحيواني
اللحم والسّمك والبيض

1 الماء
الماء الذي تشربونه وماء الدش، كلاهما مفلتر (ص 16)

✓ قارنوا سعر الكيلو، لا سعر العبوة: الجيد يكون أحياناً أوفر مما يبدو.

🔍 اقرؤوا الملصقات دائماً. المنشأ والصنف وأي إضافات فيه تخبركم بكل شيء تقريباً.

الدهون - للطبخ وللتتبيل

✕ ما نتركه

زيوت دوار الشمس والصويا والذرة واللفت والنخيل
وثفل الزيتون، وأي «زيت زيتون» بلا بكر ممتاز
على الملصق.

🕒 نبيء

زيت زيتون بكر ممتاز: عند استخدامه نياً
يحتفظ بأفضل ما فيه.

شحم بقري وزبدة، من تغذية على العشب إن أمكن:
سمن أو زيت جوز الهند البكر: تتحمل الحرارة جيداً.

0 البيض

عضوي، الرمز 0

الرقم الأول من الرمز على القشرة يخبركم كيف
تعيش الدجاجة: 0 عضوي، 1 تربية حرّة، 2
حظائر، 3 أقفاص. ما نبحث عنه هو الرقم 0.

🐟 السمك

برّي وصغير ومحلي

البرّي بدل المستزرع، والأنواع الصغيرة بدل
المفترسات الكبيرة. اسألوا أين ومتى اصطيده: بائع
سمك جيد يستطيع أن يخبركم.

🍖 اللحم

تغذية على العشب،
من البداية إلى النهاية

«تغذية على العشب» تعني غالباً أن الحيوان رُبّي
في المرعى وسُمّن بالحبوب. ما نبحث عنه: تغذية
وتسمين على العشب، أو مزرعة تخبركم كيف
تعيش حيواناتها.

📱 أطعمة مخمّرة

مبرّد وعكر

الملفوف المخمّر والكيمتشي الحيّان تجدونهما في
الثلاجة لا على الرف: سائل عكر وغطاء منتفخ
قليلاً. إذا ذكر الملصق أنه مبرّس، فهو منكه،
لا بروبيوتيك.

🧄 الألبان

خام أو مخمّر

الألبان المبسترة ليست طعاماً حقيقياً: إنها منتج
فائق التصنيع. الحليب المتجانس ليس من الألبان:
إنه فائق التصنيع. الحليب الخام: لا في حالة
الحمل، ولا للأطفال الصغار ولا لكبار السن ولا لمن
لديهم ضعف في المناعة.

🍃 الفواكه والخضار

موسمي ومحلي

الموسمي والمحلي أفضل من العضوي المنقول جواً.
والعضوي خصوصاً لما تاكلونه بقشره. قليل من
التراب عليه علامة جيدة.

حياتكم على طريقكم

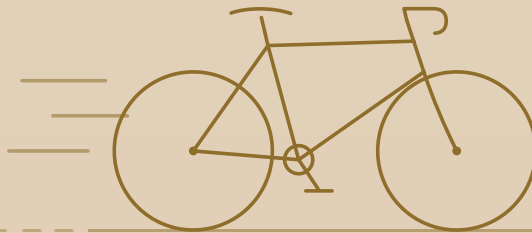
العناية بأنفسكم ليست ترفاً: إنها تأتي أولاً.

أكثر ما يفيد لا يأتي في أي عبوة: إنه المساحة التي تمنحونها لأنفسكم لتتوقفوا وتصغوا إلى أنفسكم وتختاروا. لا نستطيع أن نمحكم هذه المساحة: ما كانت لتكون إلا لكم.

التخلي صعب، لكنكم ستشكرون أنفسكم لاحقاً. التنظيف ليس جسدياً فقط: إنه كل ما ظل عالماً منذ زمن طويل. عادات، مشاعر... كل ذلك.

ليس المقصود التخلص من أشياء فحسب، بل استعادة القدرة على الشعور والإصغاء إلى جسمكم.

الكفّ عن مجرد البقاء على قيد الحياة، وبدء العيش حقاً. من البقاء إلى الحياة بملئها.



السير شيئاً فشيئاً، بلا استعجال، ودون نزع العجلات المساعدة قبل الأوان. وذات يوم، فجأة، تدركون أنكم تقودون دراجتكم وحدكم.

تثقون بحدسكم، وتثقون بأنفسكم في أعماقكم. تعرفون أنكم تعرفون، دون حاجة إلى السؤال عن أي شيء. تعرفون من داخلكم.

التنظيف أسلوب حياة واع،
لا بروتوكول.

يومًا ما

اليوم الأول

دليل المبتدئين للديتوكس اللطيف

شكرًا لوصولكم إلى هنا. ابدؤوا بشيء واحد، أكثر ما يروق لكم، وعودوا إلى هذا الدليل كلما احتجتم إليه. لا يلزمكم الكمال: يكفي أن تبدؤوا.

القرار لكم: يومًا ما أو اليوم الأول.
لحظتكم تبدأ اليوم.

مكتبة الأدلة

كل أدلتنا مجانًا

هذا الدليل، وأدلة re:set و
be:liver و ikigen.
bionobo.ae/pages/guide-library

حين تحين لحظتكم
الخطوة التالية
ص 24

اليوم 111
إذا استخدمتم
alcalina
ص 21

بعد شهر
التغيير 01
ص 18-19

الأسبوع 1
عادة واحدة
ص 14

اليوم
تقييمكم السريع
ص 12

هذا الدليل إلهام، لا نصيحة صحية، وليس معدًا لتشخيص أي شيء أو علاجه أو شفاؤه. لسنا فريقًا طبيًا. لا alcalina ولا shila:jiit أثناء الحمل أو الرضاعة الطبيعية. إذا كانت لديكم أي حالة صحية أو كنتم تتناولون أدوية، فاستشيروا مختصكم دائمًا، دائمًا.

تنويه

bionobo.ae

مكتبة الأدلة وصفحات المنتجات.



hola@bionobo.com

أي سؤال عن نقطة البداية.



alcalina و shila:jiit و ki:wami و nutri:zyme و re:set و be:liver مكملات غذائية. ليست معدة لتشخيص أي مرض أو علاجه أو شفاؤه أو الوقاية منه، ولا تغني عن نظام غذائي متنوع ومتوازن ولا عن الرأي الطبي المتخصص. لا تتجاوزوا الجرعة اليومية الموصى بها. يُحفظ بعيدًا عن متناول الأطفال.

© 2026 bionobo · علامة تجارية مسجلة · Odyssey & Well LLC، أبوظبي