

be:liver · بروتوكول 24 ساعة

bionobo®

be:liver

تنظيف الكبد والمرارة
في 24 ساعة

2006
مُنذُ تحتاجون إليه للتخضير له،
وتنظيفه وترسيخ
التي يتكرر أكثر من
طعم، يتكرر أكثر من
بعدده.



ملخص · يوم التنظيف

خلال الـ 24 ساعة من التنظيف لن تتناولوا سوى إنزيمات الطقم، وهي مركبة من مكونات مغذية تُبعد الجوع. لمعرفة ما يحدث بين الجرعات، انظروا الجداول المفصلة (ص 17-21).

بروتوكول
24 ساعة

من 09:00 إلى 18:00 وفي الصباح التالي، تُمزج كل جرعة في الشيكير مع ماء دافئ (35-40 °م)، ثم 250 مل ماء دافئ كل 30 دقيقة. الدفقة عند 21:30 بلا ماء: رجّوا جيّدًا، اشربوها كلها مرة واحدة، ثم إلى السرير.

Android · تنبيهات التقويم

iPhone · منبهات الساعة

المنبهات بضغط واحدة · طريقة الاستخدام: ص 15
فعلوا المنبهات على هاتفكمbe:balance
be:nova +
مل 120 × 2be:nourish
ظرف 2be:vital
مل 30 × 6be:zyme
أظرف 6be:smooth
أظرف 4ماء دافئ
مل 250-200

الوقت



الصباح

12:00 - 09:00

•	•	•	•	be:smooth +	200 مل	09:00
					250 مل ماء دافئ · من جديد عند 10:30 و 11:30	09:30
•	•	•	•	be:zyme + be:smooth +	250 مل	10:00
•	•	•	•	be:zyme +	250 مل	11:00
•	•	•	•	be:zyme +	250 مل	12:00



بعد الظهر

17:30 - 12:30

•	•	•	•	be:vital +	250 مل	13:00
•	•	•	•	be:zyme +	250 مل	14:00
•	•	•	•	be:smooth +	250 مل	15:00
•	•	•	•	be:nourish +	200 مل	15:30
•	•	•	•	be:zyme +	250 مل	16:00
•	•	•	•	be:zyme +	250 مل	17:00



الليل

21:35 - 18:00

•	•	•	•	be:vital +	250 مل	18:00
					راحة حتى 21:00 · 250 مل ماء دافئ كل 30 دقيقة	18:30
					الجرعة الأخيرة · الدفقة · بلا ماء	21:30
					وقوفًا بجانب السرير: العبوتان في الشيكير المغلق بإحكام، رجّوا دقيقة كاملة واشربوها كلها مرة واحدة	
					ناموا فورًا · استلقوا على الجانب الأيمن لمدة 45 دقيقة	21:35

اليوم
التالي

•	•	•	•	be:smooth +	250 مل	06:00
•	•	•	•	be:nourish +	250 مل	07:00

الأيام الـ 4
التالية

4 × 1 عبوة be:vital يوميًا في الأيام الـ 4 بعد التنظيف، كمرحلة مداومة تدعم إزالة السموم في الجسم وتوازنه

be:balance
be:nova +
مل 120 × 2be:nourish ظرف 2
07:00 و 15:30be:vital · مل 30
18:00 و 13:00
+ 4 أيام تاليةbe:zyme أظرف 6
من 17:00 إلى 10:00be:smooth أظرف 4
15:00 · 10:00 · 09:00
و 06:00

⚠ كل شيء في يوم واحد، بلا توتّر. إذا صعب عليكم الأمر، فيمكنكم المباشرة بين الأظرف: أما be:balance + be:nova فبعد آخر ظرف بنحو 3-5 ساعات.

المحتويات

دليلكم، صفحة بصفحة

الجزء I · قبل البدء



- 04 ما بداخل كل طقم
الشيكير وست تركيبات
- 05 هل أنا مستعد؟
درجة السمية المتراكمة
- 06 موعد البدء
بعد 48 · re:SET ساعة
- 07 الإنزيمات المخمرة
العملية والتخمير
- 08 الأصل وفلسفتنا
قصة صيام kōso · النية
- 10 التوقعات والتحضير
العادات والمستلزمات والحماية

الجزء II · يوم تنظيفكم



- 14 الماء والمزج والمنبهات
40-35 °م · شيكر · صف الجرعات
- 17 الجدول من الصباح إلى الليل
09:00 - 21:35، جرعة بجرعة
- 20 الدفقة والصباح التالي
06:00 - 21:30 · الأيام الـ 4 التالية

الجزء III · بعد



- 23 الإخراج والتحليل
سنة أنواع مما يخرج
- 26 الفوائد
المدى القصير والطويل · المشاعر
- 27 حقن حمض الفولفيك
المستلزمات · خطوة بخطوة
- 29 حماية ما بعد التنظيف
حماية السوائل أو مواصلة الصيام
- 30 تمديد الصيام
اختياري · يوم إضافي أو عدة أيام
- 31 دعم الأمعاء
إنزيمات ومخففات
- 32 حمض الفولفيك و shila:jit
الداومة والمعادن الحيوية
- 34 الأسئلة الشائعة
الالوية، الحمل، الصيام، الانزعاج
- 36 خطواتكم التالية
منتجات وأدلة موصى بها
- 38 التواصل
hola@bionobo.com · bionobo.ae

إلى الصفحة

لتبدؤوا
الديتوكس

17

هناك يبدأ الجدول جرعة بجرعة:
الأولى، عند 09:00.



كل ما تحتاجون إليه

ماذا بداخل كل طقم؟

شيكور وست تركيبات من الإنزيمات المخمّرة. لكل جرعة منتجها ووقتها؛ وأربع من عبوات be:vital الست لأيام الـ 4 التالية. إلى جانب الطقم، ستحتاجون إلى ميزان حرارة وكيس حقنة (ص 11).



ست جرعات
be:zyme 6

أظرف 10 غ

10:00، 11:00، 12:00، 14:00، 16:00 و 17:00.



الجرعة الأولى
be:smooth 4

أظرف 5 غ

09:00، 10:00 و 15:00، وعند 06:00 في الصباح التالي.



للمزج
شيكور 1

350 مل

رجّوا كل جرعة بقوة واشربوها فوراً؛ فالمزج يتكاثف إذا تُرك.



الجرعة الأخيرة
be:balance 1 + 1
be:nova +

عبوتان 120 مل

معاً في الشيكور عند 21:30، وقوفاً بجانب السرير: الدفقة.



بعد الظهر والصباح
be:nourish 2

ظرفان 8 غ

15:30، مع 200 مل من الماء، و 07:00 في الصباح التالي.



اليوم وما بعد
be:vital 6

عبوات 30 مل

13:00 و 18:00، والـ 4 الأخرى، واحدة يوميّاً لأيام الـ 4 التالية.

من 09:00 إلى 18:00 وفي الصباح التالي

تشرّيح الجرعة

ماء كل 30 دقيقة

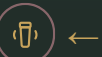
250 مل، لا يتجاوز 40 م° أبداً



اشربوها فوراً
تتكاثر إذا تُركت



رجّوا بقوة
في الشيكور



منتج تلك الساعة

ظرف أو عبوة
be:vital



250-200 مل ماء

دافئ
40-35 م°، نوع
الماء: ص 14



هل أنا مستعدّ للديتوكس؟

درجة السّميّة المتراكمة. سيساعدكم هذا الجدول على تقييم مستوى السّميّة لديكم، وتعديل عاداتكم، وتحسين عملية الديتوكس لتحقيق نتائج أفضل.

3 ما تفعلونه في مستواكم
اتّبعوا خطة التحضير في العمود نفسه.

2 مستواكم
العمود الذي فيه أكثر العلامات هو درجة السّميّة لديكم.

1 أين أنتم اليوم؟
اقرؤوا كل صفّ وضعوا علامة على الوصف الأقرب إليكم.

المستوى 3	المستوى 2	المستوى 1	1
سّميّة مرتفعة	سّميّة متوسطة	سّميّة منخفضة	أنتم هنا إذا...
○ SIBO وخلل الميكروبيوتا وداء المبيضات والطفيليات المعوية، إلخ. ○ استهلاك أطعمة مصنّعة وكحول وتبغ وقهوة وسكر ومبيدات وهرمونات ومضادات حيوية، إلخ. ○ إرهاق مزمن شديد. ○ نمط حياة قليل الحركة، بلا نشاط بدني. ↓ خطتكم 2 أسبوع مسبقاً تخلّصوا تدريجيّاً من المواد السامّة مثل الكحول والتبغ والأطعمة المصنّعة والسكر... اعتمدوا عادات صحية مثل التمارين اليومية ونظام غذائي أصحّ.	○ حموضة المعدة والإسهال والإمساك وما شابهها من انزعاج. ○ طعام غير عضوي ومبيدات وهرمونات ومضادات حيوية، بلا حميات أو صيام سابق. ○ إرهاق مزمن خفيف. ○ نمط حياة قليل النشاط البدني. ↓ خطتكم 3-5 أيام مسبقاً قلّلوا القهوة والغلوتين يومًا بيوم، قدر استطاعتكم. اختاروا منتجات عضوية خالية من المبيدات والمضادات الحيوية والهرمونات.	○ بلا أعراض سلبية شديدة أو حساسية أو غازات، إلخ. ○ طعام عضوي، وخبرة في الصيام والحميات. ○ بلا إرهاق مزمن. ○ نشاط بدني يومي. ↓ خطتكم 1-3 أيام مسبقاً تجنّبوا الأطعمة المصنّعة الثقيلة واللحوم والبقوليات والمكسّرات. أضيفوا عصائر الخضار النيئة والمنتجات الغنية بالإنزيمات الهاضمة.	صحة الأمعاء التغذية مستويات الطاقة اللياقة البدنية 3 ما تفعلونه مدة التحضير 1 مرّبع = 1 يوم حمية ما قبل التنظيف العادات

ما أفضل وقت لبدء be:liver؟

أفضل وقت يكون عادةً بعد إتمام بروتوكولنا re:set للجهاز الهضمي، حين يكون الجسم جاهزاً. لكن لا حاجة لانتظار أن يسوء شيء: فهو مثالي أيضاً عند بدء فصل جديد، أو حين تخططون لتغييرات في حياتكم، أو تريدون رفع طاقتكم وعافيتكم، أو تدركون أنكم تريدون بدء شيء مختلف.

اللحظة 2

عند بدء فصل جديد

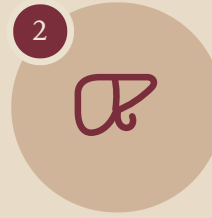


- تغييرات في حياتكم
- طاقة وعافية أكثر
- بدء شيء مختلف

اللحظة 1

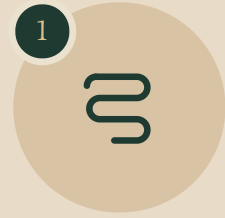
بعد إتمام re:set

لتنظيف الكبد كما يستحق، لا بد أولاً من فتح الأبواب: أمعاء سالكة. لهذا يأتي re:set أولاً.



be:liver

الجزء 2 · الكبد



re:set

الجزء 1 · الأمعاء

يهيئ re:set الجهاز الهضمي؛ ثم يأتي be:liver.

خصّصوا الوقت

استعدّوا جيداً وخصّصوا 48 ساعة على الأقل لأنفسكم فقط، للراحة التامة والاسترخاء.

48 ساعة



24:00 18:00 12:00 06:00 00:00

كل شريط يمتد من 00:00 إلى 24:00 - الجدول الكامل، ساعة بساعة، في ص 17-21

يوم التنظيف
21:35 - 09:00

اليوم التالي
07:00 - 06:00

إنزيمات مخمرة مصممة لغاية محددة

التركيبة والغاية

تركيبة من أكثر من 200 مكون طبيعي تدعم العمليات الفسيولوجية لتنظيف الكبد والمرارة.

تعمل هذه التركيبة القوية كمضاد أكسدة، مع تركيز خاص على تنظيف الجهاز الهضمي، بفضل قوة الفطر المخمر *Antrodia cinnamomea*، وهو سر قديم من أسرار الطب الصيني.

ست تركيبات - ما تحتويه كل منها

be:smooth	مسحوق الأناناس والبابايا، بيفيدويكتيريا وبذور الكوركس
be:zyme	إنزيمات التفاح المخمر، بروميلين، باباين وفيسين
be:vital	قواكه وخضار وفطر ونباتات مخمرة، مع لاکتوباسيلس
be:nourish	مسحوق الشيتاكي والعناب والجوز والكرن والزنجبيل
be:balance	مركز الليمون والجريب فروت المخمرين
be:nova	زيت الزيتون

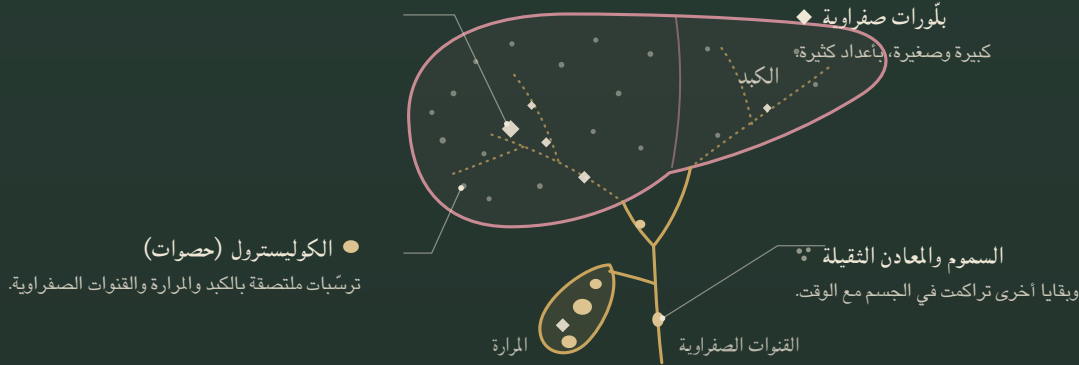
200 +
مكون طبيعي

Antrodia cinnamomea

فطر مخمر

إنزيمات be:liver ذات تركيبة خاصة. ومع أنها تحتوي أيضًا على *Antrodia cinnamomea*، مثل إنزيمات re:set، ففيها مكونات أخرى وتوجهها مختلف: re:set نحو الأمعاء، بالألياف والإنزيمات الهاضمة؛ و be:liver نحو الكبد والمرارة، بإنزيمات التفاح المخمر وأنواع أخرى من الفطر، مثل الشيتاكي، إضافة إلى الليمون المخمر وزيت الزيتون.

مع be:liver، تشجعون التخلص من...



عملية التخمير

حتى 3 سنوات من التخمير
إجمالاً

براءة اختراع يابانية
في العملية 14

مراحل تخمير
مصممة بعناية 4

4

3

2

1

المرحلة الأخيرة

التخليب والتكافل

نستخدم مركبًا مخليبيًا إنزيميًا مع تقنية تكافل حاصلة على براءة اختراع، مما يثبت فعالية المنتج النهائي ويعززها.

6 أشهر

حمض اللاكتيك

تخمير ببكتيريا حمض اللاكتيك، مدة 6 أشهر أيضًا، لتحسين إنتاج المركبات النشطة حيويًا.

6 أشهر

حمض الخليك

تخمير ببكتيريا حمض الخليك مدة 6 أشهر أخرى، يزيد التوافر الحيوي للعناصر الغذائية.

6 أشهر

خميرة

تخمير بالخميرة يستمر 6 أشهر ويضع أساس العملية.

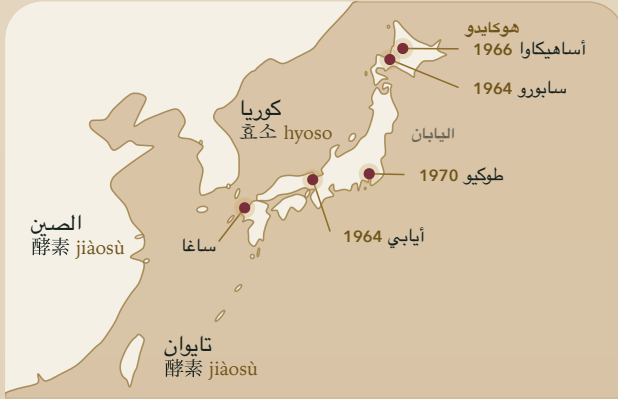
酵素

kōso

الطب التقليدي في اليابان هو **Kampo (漢方)**: جاء من الصين قبل نحو خمسة عشر قرنًا، ثم جعلته اليابان خاصًا بها تدريجيًا. واليوم يقف إلى جانب الطب الحديث: يصفه الأطباء، ويغطي التأمين الصحي العام 148 تركيبة. وفي البلد نفسه، وعلى مسار آخر، شهد القرن 20 ظهور تقنيات تجمع بين التخمير التقليدي والأساليب الحديثة: ومن هناك تأتي المشروبات النباتية المخمرة في هذه الصفحة.

أصل
صيام kōso

التخمير أقدم من أي بلد، لكن ثقافات قليلة اعتنت به بقدر الثقافة اليابانية. وصيام kōso لم يولد في عقد 2010: حينها وصلت الموضة. القصة أطول، ونرويها لكم كما هي، بلا تجميل.



اليوم تجوب الكلمة شرق آسيا

تاوان	تُكتب بالطريقة نفسها، 酵素 (jiàosù)، ويخمرّونه في البيت.
كوريا	تُقرأ 发酵 (hyoso)، وبعض الناس يصومون عليه أسبوعيًا في السنة.
الصين	صار المشروب رائجًا، ويُشرح بأفكار من الطب الصيني التقليدي.

القصة التي نعرفها أكثر من غيرها تبدأ في هوكايدو، الجزيرة الشمالية في اليابان. بدأ صبي من قرية زراعية، بحسب ما رواه هو نفسه بعد عقود، تخمير النباتات والفواكه في أواخر عقد 1920، وفي صيف 1931 جَرَّب ذلك السائل على نفسه. لم يكن طبيبًا ولا عالمًا جامعيًا: كان الناس يسمّونه «عالم الشارع».

في أواخر عقد 1950 كانت تلك الدار في هوكايدو تباع مخمّرها بالفعل. وفي 1964 افتُتحت في سابورو دار صحية يترك فيها الضيوف الوجبات جانبًا ويتناولون kōso فقط. وسرعان ما انضمّ أطباء، منهم طبيب أسنان يحمل دكتوراه في الطب من سابورو، ونشأت dōjō للصيام في أياي قرب كيوتو، وفي أساهيكاوا وفي طوكيو. وبحلول 1968 كانت المجلات اليابانية تكتب بالفعل kōso danjiki (酵素断食): «صيام kōso».

ولم يكن ذلك الخط الوحيد: ففي معبد صغير في ساغا، جنوب اليابان، سارت «جمعية صيام kōso» أخرى في طريقها الخاص، مع مخمّر الفواكه والكمادات الدافئة والحمامات.

الخط الزمني



الخريطة والخط الزمني: من إعدادنا. التاريخان 1931 و1957 من رواية الدار نفسها؛ والبقية مؤثقة في منشورات تلك الفترة.

فلسفتنا ونيتكم

نتبنّي ذلك الموروث باحترام ونجمعه بالطب الطبيعي الحديث. تذكروا: الأدوات تعزّز؛ والنية نيتكم.

اليوم · be:liver

صيام kōso، مقرونًا بموروث الطب الطبيعي المتمحور حول الكبد والمرارة



عودة تدريجية إلى الطعام



الحقن الشرجية



الراحة



تدليك البطن



ماء دافئ

ما هو kōso · 酵素

تُغطّي الفواكه والخضار والأعشاب والفطر والطحالب بالسكر، فيسحب عصارتها؛ ثم تتولّى الخمائر وبكتيريا حمض اللاكتيك تخميرها لأشهر أو سنوات. ويأتي الاسم من الإنزيمات التي تقوم بهذا العمل. الاسم التقليدي لهذه المشروبات هو «kōso»: نقدّرها لتخميرها، لا بوصفها دواءً.

كلمة kōso تعني «إنزيم» باليابانية: حرفاها «تخمير» و«عنصر».

فلسفتنا

«التنظيف لا يقتصر على إخراج ما هو جسدي.»

إنها عملية شمولية: تنجح حين تكونون مستعدين للتغيير على كل المستويات، لأن التنظيف لا يقتصر على إخراج ما هو جسدي. لا توجد حبوب سحرية، ولا تنظيف يصلح كل شيء إلى الأبد.

أدواتنا قوية، وهي مصمّمة لتلك اللحظة من حياتكم حين تريدون إحداث تغيير. لكننا لا نستطيع حلّ مشكلة من البيئة نفسها التي صنعناها.

هذا أسلوب حياة، وكلما نظّفنا الجسم عرفنا أنفسنا بعمق أكبر.

قبل البدء

حدّدوا نيتكم

أهم ما في هذه العملية هو النية، والنية تعزّزها الأدوات.

♦ ما الذي ستوقّفون عن منحه طاقتكم؟

♦ ماذا تريدون؟

hola@bionobo.com ✉

وإذا كانت لديكم أي أسئلة، فاسألونا:

التوقعات والواقع

لا توجد حبوب سحرية. التنظيف والإخراج، على مستوى الجسد والطاقة، بعد مواسم أو سنوات لم تفعل فيها ذلك، ليسا طريقاً مفروضاً بالورود. لا بد أن تعرفوا هذا، مع أنها أريح طريقة وجدناها لفعل ذلك. في أحيان كثيرة سيكون هناك انزعاج، وعليكم أن تكونوا مستعدين له.

الآثار الجانبية

الانزعاج جزء من العملية

مع تخلص الجسم من السموم، قد تشعرون ببعض الانزعاج، مثل الإرهاق أو التوعك العام أو المشاعر القوية. هذه الأعراض جزء طبيعي من عملية إزالة السموم، خصوصاً عند تحرير سموم تراكمت عبر سنوات من عادات غذائية سيئة ومن التعرض لمواد ضارة. من المهم أن تكونوا على استعداد للمرور بهذه المرحلة المؤقتة من الانزعاج، مع العلم أنها جزء من الطريق إلى عافية متجددة.

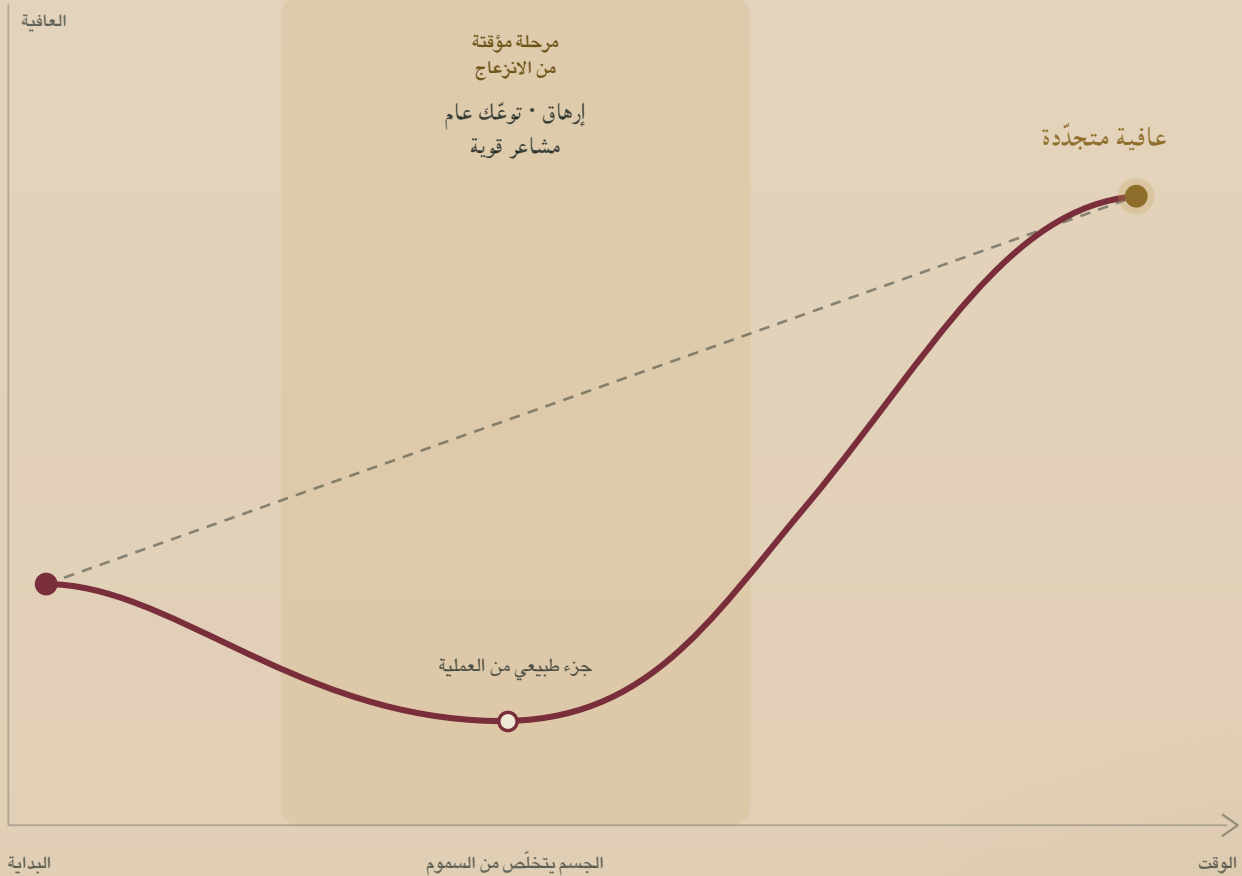
الالتزام الشخصي

نهج هادئ وملتزم

إذا أردتم التخلص من كمية كبيرة من الفضلات المتراكمة في تنظيفكم الأول، فمن المهم اتباع كل خطوة في دليلنا بعناية، بما فيها الحقن الشرجية. نجاح الديتوكس يعتمد على التزامكم بحمية تقوم أساساً على أطعمة طازجة وعضوية، واختيار نمط حياة مسترخٍ بلا توتر. ومع نهج هادئ وملتزم، ستكون الفوائد لصحتكم وعافيتكم واضحة.

الطريق الحقيقي للتنظيف

الواقع ————— التوقع



⌚ يتطلّب بروتوكولنا أن تستعدّوا جيداً وتخصّصوا 48 ساعة على الأقل لأنفسكم فقط، للراحة التامة والاسترخاء (ص 06).

التحضير قبل التنظيف

يمكنكم أيضًا التحضير مع ki:wami (اختياري). في الأيام السابقة، يمكنكم تناول من 2 إلى 4 حصص بحجم 30 مل من ki:wami يوميًا. هكذا يصل جسمكم إلى التنظيف وإنزيمات kōso تعمل بالفعل.

مهم جدًا ⚠️

تخلّصوا من هذه العادات

السكر ✕ الكحول ✕ التبغ ✕ القهوة ✕

من الضروري التخلّص منها تمامًا أثناء التنظيف: فهي تُدخل سموماً إضافية وقد تعيق إزالة السموم فتقلّل فعاليتها. إذا وصلتم استهلاك أي منها، فقد يكون ردّ فعل جسمكم مزعجاً:

صداع ✦ سرعة الانفعال ✦
إرهاق شديد ✦ توعّك عام ✦

تعديل الغذاء

خفّفوا العبء السّمّي أولاً

← التخلّص التدريجي

الزيادة +

الخضار

عضوي

الأطعمة المصنّعة

الفواكه

الألبان

السكريات المكرّرة

الكافيين

قلّلوها أولاً ثم تخلّصوا منها: فهذا يخفّف العبء السّمّي عن جهازكم الهضمي ويجعل التنظيف أسلس وأكثر فعالية. الخضار والفواكه العضوية غنية بالألياف والفيتامينات والمعادن التي تدعم إزالة السموم.

خلال الـ 24 ساعة

إنزيمات الطقم فقط

خلال الـ 24 ساعة من التنظيف لن تتناولوا سوى إنزيمات الطقم، وهي مركّبة من مكونات مغذية تمنع الجوع.

24 ساعة

be:balance
be:nova +

be:vital

الأظرف

الحركة

تمارين خفيفة واسترخاء

الاسترخاء 🍃

تمارين خفيفة 🧘

اليقظة الذهنية

التأمل

اليوغا

المشي

الإطالة

التمارين الخفيفة قبل التنظيف وأثناءه تنشّط تدفّق اللف والدورة الدموية، فتدعم التخلّص من السموم. وسيساعدكم التأمل أو اليقظة الذهنية على إدارة التوتر والتركيز على عملية تعافيتكم الداخلي.

📖 نتناول التحضير هنا بإيجاز؛ وهناك دليل آخر يتعمّق أكثر بكثير في طريقة التحضير: دليل التحضير، في مكتبة الأدلة.

اشتروها قبل البدء

ما يلزمكم إلى جانب الطقم

2 - الحقن الشرجية

كيس حقنة جيد النوعية
مع مشبك لفتح التدفّق وإغلاقه
(ص 28-27).



1 - الماء

ميزان حرارة للسوائل
للحجرات 35-40 °م (ص 14)؛
والحقنة 36-38 °م.



① يُفضّل أن يكون لديكم كيسكم الخاص، لتتعلموا استخدام هذه الأداة وتبقى معكم دائماً. وإذا تعذّر الحصول على كيس، فابحثوا قريبكم عن مقدّم العلاج المائي للقولون: سيفيدكم كثيراً.

دليل الحقن الشرجية

«نعلم أن الحقن الشرجية قد تبدو معقّدة، لكنها أداة مذهلة.»

دليل الحقن
الشرجية في
مكتبة الأدلة



حمية ما قبل التنظيف حسب خبرتكم

هل لديكم خبرة في الصيام والديتوكس؟

لا

إذا كان الصيام جديدًا عليكم

كلوا طعامًا خفيفًا في اليوم السابق



وجبات خفيفة في اليوم السابق للتنظيف

قد يكفي هذا

✓ سلطة عضوية ✓ عصير ✓ شوربة

تجنبوا الأطعمة المصنعة الثقيلة، مثل

✗ المكسرات ✗ البقوليات ✗ اللحوم

فهي تحتاج وقتًا أطول للهضم، ما قد يقلل فعالية التنظيف. الوجبات قليلة البروتين هي الأسهل هضمًا وتجعل التنظيف أسلس.

نعم

لديكم خبرة في الصيام والديتوكس

عصائر خالصة من 1 إلى 3 أيام



عصائر خالصة من 1 إلى 3 أيام قبل البدء

إذا كان الصيام مألوفًا لكم بالفعل، يمكنكم اختيار العصائر الخالصة من 1 إلى 3 أيام قبل بدء التنظيف.

قد يفيد كثيرًا

🍋 تفاح 🍋 شمندر

«أي مزيج من العصائر سيكون رائعًا.»

تحضيركم حسب المستوى

من تقييمكم الذاتي · ص 105 = مربع 1 يوم

المستوى 3

سمية مرتفعة

2 أسبوع مسبقًا



تخلصوا تدريجيًا من المواد السامة مثل الكحول والتبغ والأطعمة المصنعة والسكر...

المستوى 2

سمية متوسطة

3-5 أيام مسبقًا



قللوا القهوة والغوتين يوميًا، قدر استطاعتكم.

المستوى 1

سمية منخفضة

1-3 أيام مسبقًا



تجنبوا الأطعمة المصنعة الثقيلة واللحوم والبقوليات والمكسرات.

14	جودة الماء ثلاثة خيارات - 40-35 °م
15	المرج والمبتهات رجّوا بقوة - الدفقة، بلا ماء
16	يومكم خطوة بخطوة صفّ جرعاتكم - فيديو
17	جدول الصباح 12:00 - 09:00
18	جدول بعد الظهر 17:30 - 12:30
19	جدول الليل 21:35 - 18:00
20	الدفقة 21:30 - مراسم الليل
21	الصباح التالي 07:00 - 06:00 الأيام 4

II

الجزء II

يوم تنظيفكم

الماء والجرعات والتوقيت: 24 ساعة كاملة خطوة بخطوة، من أول ظرف عند 09:00 إلى الصباح التالي.

«الكبد يختزن كثيرًا من الغضب والحزن وخيبة الأمل... كل هذه الأمور، إضافة إلى كثير من السّمية الجسدية. إنها عملية متكاملة: حين ننظف، ستكون هناك مشاعر وستكون هناك صعوبة. لذلك يلزم أن تكونوا حاضرين وهادئين جدًا. إنها عملية، هدية لأنفسكم.»

جودة الماء وحرارته

تُمزج كل جرعة بالماء الدافئ، وبين الجرات تشربون 250 مل أخرى كل 30 دقيقة. لذلك يهَمُّ كثيرًا اختيار الماء المناسب وإبقاؤه بالحرارة المناسبة: فذلك يحدّد جودة عمل الإنزيمات.

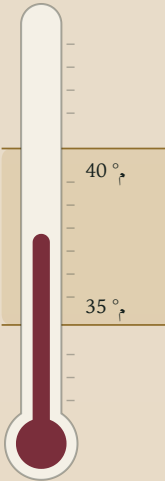
الحرارة

بين 35 °م و 40 °م

ساخن جدًا
قد يتلف الإنزيمات ويضُرُّ بفعالية العملية.

النطاق الأمثل
تعمل الإنزيمات على أفضل وجه.

بارد جدًا
قد يقلل فعاليتها.



ثلاثة خيارات

أي ماء تستخدمون؟

اختراروا واحدًا من هذه الثلاثة

الخيار 1

مهيكّل، أو من الطبيعة مباشرة
ماء مهيكّل، أو ماء الينابيع.



أو

الخيار 2

ماء مفلتر
بالتناضح العكسي أو بأي فلتر آخر.



أو

الخيار 3

مياه معدنية
أي مياه معبّأة.



لا الماء الصنبور غير المفلتر

لا: خيارات الماء هذه لحياتكم اليومية. إذا استثمرتم في إجراء بروتوكول وما زلتم تشربون ماء منخفض الجودة... فكموا في الماء على أنه من أهم العناصر الغذائية التي نتناولها. إحداث تغييرات واعية يعني اختيار ماء أفضل من الآن فصاعدًا. وهو ليس الماء الذي نوصي به لهذا فقط، بل لكل شيء.

يسألنا كثيرون

هل هذا الماء للبروتوكول فقط؟

بعد كل جرعة، اشربوا 250 مل من الماء الدافئ كل 30 دقيقة للحفاظ على الترطيب ودعم الهضم الصحي. تأكّدوا من ألا يتجاوز الماء 40 °م أبدًا: فالترطيب أساسي، إذ يساعد على التخلص من السموم ويحسن عمل جسمكم.

ماء إضافي

250 مل كل 30 دقيقة

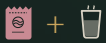
:00

:30

:00

دقيقة 30

دقيقة 30



الجرعة التالية

في الوقت المبين في الجدول



الماء

250 مل ماء دافئ، لا يتجاوز 40 °م



الجرعة

ماء دافئ + جرعة تلك الساعة

حضّروا الماء مسبقًا، وتحقّقوا بميزان حرارة السوائل من أنه بين 35 و 40 °م (ص 11) واحفظوه في ترمس: هكذا يبقى بالحرارة المثالية طوال التنظيف كله.

نصيحة عملية

حضّروه مسبقًا



طريقة المزج وضبط منبهاتكم

المزج

طريقة مزج الإنزيمات

من الضروري مزج كل جرعة جيدًا بالماء. الرجّ اللطيف لا يكفي: تلزم قوة حقيقية لتتوزع الإنزيمات بالتساوي في السائل. يأتي الطقم مع شيكور لتمزجوها كما يجب.

من المهم شرب محلول الإنزيمات فوراً، حالما يمتزج جيداً بالماء. فالمزج يميل إلى التكاثر بسرعة إذا ترك، مما يصعب شربه.

الجرعة الأخيرة (21:30) مختلفة: be:balance + be:nova معاً، في الشيكور المغلق بإحكام (ص 20).

في الشيكور مع كل جرعة

جرعة تلك الساعة

1 ظرف أو 1 عبوة

(عند 10:00، 2 ظرف)

250-200 مل

ماء دافئ 35-40 °م

رجّوا بقوة
بقوة حقيقية، حتى تتوزع الإنزيمات

اشربوها فوراً
حالما تمتزج جيداً

إذا تُركت، تتكاثر
ويصعب شربها

الجرعة الأخيرة - الدفقة

بلا ماء، كلها مرة واحدة

رجّوا العبوتين معاً جيداً، حتى يصير المزيج مستحلباً. ثم إلى السرير مباشرة.

خلال النهار

يمكنكم شرب المزيد

يمكنكم شرب المزيد من الماء الدافئ أو الإنزيمات السائلة طوال يوم الديتوكس.

المنبهات

اضبطوها

قبل البدء

امسحوا رمزكم واضبطوا هذه المنبهات في لحظة، حتى لا تفوتكم جرعة واحدة: الالتزام بتوقيت كل جرعة أساسي لأفضل النتائج.

Android

يُعمل على أي هاتف: اختاروا يوم be:liver واضيفوا كل الجرعات إلى تقويمكم، لكل جرعة تنبيهها.



iPhone

- 1 امسحوه أو اضغطوه، ثم اضغطوا «إحضار الاختصار» و«إضافة اختصار».
- 2 في الليلة السابقة، بعد 21:35، افتحوا تطبيق الاختصارات واضغطوا «bionobo be:liver alarms» واختاروا «Cleanse day» (في أول مرة، اضغطوا «السماح»).
- 3 في يوم التنظيف نفسه، بعد 07:00، افتحوه من جديد واختاروا «Next morning».



12:00
be:zyme

11:00
be:zyme

10:00
be:zyme + be:smooth

09:00
be:smooth

الصباح
12:00 - 09:00

17:00
be:zyme

16:00
be:zyme

15:30
be:nourish

15:00
be:smooth

14:00
be:zyme

13:00
be:vital

بعد الظهر
17:30 - 12:30

21:35
م إلى النوم فوراً - الجانب الأيمن

21:30
be:balance + be:nova - الدفقة

18:00
be:vital

الليل
21:35 - 18:00

+ 4 أيام
be:vital يومياً لمدة 4 أيام

07:00
be:nourish

06:00
be:smooth

اليوم التالي
07:00 - 06:00

① منبهات iPhone بلا تاريخ: يرّن كل منبه في المرة التالية التي يحين فيها وقته. وعند انتهائكم من be:liver، احذفوها من تطبيق الساعة.

يومكم خطوة بخطوة

الجدول المقترح استرشادي فقط يمكنكم تعديل موعد بدء عملية الديتوكس ليناسب روتينكم ومواعيدكم أكثر. ما يساعد فعلاً هو أن يكون كل شيء جاهزاً قبل البدء.

في م تناول اليد

 be:balance + be:nova بجانب السرير ص 20	 منتهاتكم مضببوطة مسبقاً ص 15	 ميزان حرارة للسوائل ص 11	 الترمس ماء دافئ عند 35-40 °م ص 14	 الشيكرا 350 مل، لكل جرعة ص 04
---	---	---	--	--

في الليلة السابقة أو في الصباح، ضعوا كل جرعاتكم في صفّ على طاولة أو صينية، مرتّبة ومُرقّمة (1، 2، 3...)، كل جرعة مع منتجات وقتها، واحدة تلو الأخرى. هكذا لا يبقى ما تفكرون فيه خلال النهار.

نصيحة تنظيمية

رتّبوا جرعاتكم

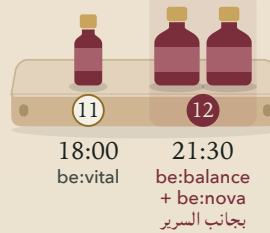
الصباح



بعد الظهر



الليل



اليوم التالي



دليل فيديو سريع

be:liver: الطريقة الصحيحة لديتوكس
الكبد، خطوة بخطوة

youtu.be/z1p_gVvt7MQ

امسحوا رمز QR أو اضغطوا الرابط لمشاهدة
شرح البروتوكول كله خطوة بخطوة



be:liver · guide



Liver detox
step by step

bionobo

طقمكم مرحلة بمرحلة



جدول الصباح

12:00 – 09:00

be:balance
be:nova +

be:nourish



be:vital



be:zyme



3 أطرف

be:smooth



2 ظرف

ماء دافئ
250-200 مل

الوقت



الصباح

12:00 – 09:00

•	•	•	•	be:smooth	+	200 مل	09:00		
							250 مل ماء دافئ	09:30	
•	•	•	•	be:zyme	+	be:smooth	+	250 مل	10:00
							250 مل ماء دافئ	10:30	
•	•	•	•	be:zyme	+	250 مل	11:00		
							250 مل ماء دافئ	11:30	
•	•	•	•	be:zyme	+	250 مل	12:00		

① من المهم الالتزام بالكميات، لكن إذا احتجتم لأي سبب إلى تخفيفها بماء أكثر أو تقسيمها، فيمكنكم ذلك. هذه الإرشادات تبين أفضل طريقة، ويمكنكم تعديلها. لا تتسددوا: كل شيء قابل للتعديل دائماً.

قبل جرعتكم الأولى · ما يلزم معرفته

يوم واحد



البدا والانتها في يوم واحد

يجب إتمام عملية الديتوكس هذه في يوم واحد: اتبعوا الجدول جرعة بجرعة، من 09:00 إلى 21:35.

يوم بلا توتر



فرغوا تقويمكم

أبقوا اليوم بلا توتر قدر الإمكان. خصصوا 48 ساعة على الأقل لمساحتكم الشخصية (ص 06).

إذا صعب الإكمال

باعدوا بين الأظرف، لا الدفقة

إذا صعب عليكم الإكمال بسبب بعض الانزعاج أو صداع أو حتى غثيان، فجرّبوا المباشرة بين الأظرف الإنزيمات. ومع ذلك، ينبغي أخذ مشروب التحرّر (be:balance + be:nova) بعد نحو 3 إلى 5 ساعات من آخر ظرف.



الدفقة

3 – 5 ساعات

تقريباً



آخر ظرف

سيروا بوتيرتكم

جسمكم يعمل بذكائه الخاص

أصغوا إلى جسمكم واحترموا وتيرتكم طوال هذا التنظيف العميق. قد تظهر لحظات انزعاج أو أحاسيس أقل راحة: وهي جزء طبيعي من التكيف الداخلي الجاري. أبقوا الصورة الأشمل في ذهنكم قبل كل جرعة وأثناءها، وتذكروا أن جسمكم يعمل بذكائه الخاص. كل خطوة، حتى أصعبها، تساعد على استعادة التوازن والانسجام الداخلي.

طقمكم مرحلة بمرحلة



جدول بعد الظهر

17:30 – 12:30

be:balance
be:nova +be:nourish
1 ظرفbe:vital
1 × 30 ملbe:zyme
3 اطرفbe:smooth
1 ظرفماء دافئ
250-200 مل

الوقت

12:30 250 مل ماء دافئ



بعد الظهر
17:30 - 12:30

• • be:vital + • • 250 مل 13:00

13:30 250 مل ماء دافئ

• • • be:zyme + • • 250 مل 14:00

14:30 250 مل ماء دافئ

• • • • be:smooth + • • 250 مل 15:00

• be:nourish + • • • • 200 مل 15:30

• • • be:zyme + • • 250 مل 16:00

16:30 250 مل ماء دافئ

• • • be:zyme + • • 250 مل 17:00

17:30 250 مل ماء دافئ

تذكير



حرارة الماء

تعمل الإنزيمات بأعلى فعالية في الماء الدافئ، بين 35°م و40°م. تذكروا أن الماء الساخن جدًا يتلف الإنزيمات.

تذكير



استخدموا الشيكو

مزج كل جرعة جيدًا بالماء أمر أساسي. الرجّ بلطف لا يكفي: يلزم الرجّ بقوة. في الطقم كوب/شيكو لتمرزجوا الإنزيمات كما يجب.

انتبهوا للكمية

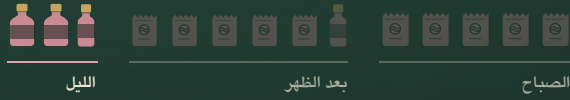
كل الجرعات الأخرى حتى 18:00 وجرعنا الصباح التالي، وكذلك الماء الدافئ كل نصف ساعة. جرعة 21:30 تُؤخذ بلا ماء (ص 20).



عند 09:00 وعند 15:30:
جرعة be:smooth
وجرعة be:nourish.



طقمكم مرحلة بمرحلة



جدول الليل

21:35 – 18:00

الوقت ماء دافئ 250 مل be:smooth be:zyme be:vital 30 × 1 مل be:nourish be:balance + be:nova 120 × 2 مل

be:vital

18:00 250 مل



الليل

21:35 - 18:00

18:30 راحة حتى 21:00 · 250 مل ماء دافئ كل 30 دقيقة



21:30 الجرعة الأخيرة · الدفقة

١٠ وقوفًا بجانب السرير: العبوتان في الشيكرا المغلق بإحكام، رجّوا دفقة كاملة واشربوها كلها مرة واحدة

21:35 ناموا فوراً · استلقوا على الجانب الأيمن لمدة 45 دقيقة

في لحة

ليلتكم، ساعة بساعة

الأوقات، كما يحدّدها الجدول تمامًا



حضّروا الدفقة

كل شيء بجانب السرير

العبوتان بحجم 120 مل (be:nova و be:balance) والشيكرا، جاهزة بجانب السرير. المراسم، خطوة بخطوة، في ص 20.

راحة · 18:30 - 21:00

استريحوا وواصلوا الترطيب

250 مل ماء دافئ كل 30 دقيقة، لا يتجاوز 40 °م أبدًا. يمكنكم شرب المزيد من الماء الدافئ طوال يوم الديتوكس.

مهم جدًا · 21:30

الدقة مراسم الليل

الجرعة الأخيرة في اليوم: be:balance و be:nova، معًا
في الشيكير، وقوفًا بجانب السرير.

21:30

مهم جدًا · مراسم الليل

الدقة، خطوة بخطوة



الجانب الأيمن · 45 دقيقة

بعد ذلك، استلقوا على الجانب الأيمن لمدة 45 دقيقة، ودعوا عملية التحزّر الداخلي تبدأ طبيعيًا وتدرجيًا. استسلموا للنوم.



اشربوها كلها مرة واحدة

مرة واحدة، دون توقّف.

be:balance + be:nova
2 × عبوة 120 مل



اجمعوا ورجّوا

وقوفًا بجانب السرير، اجمعوا العبوتين be:balance و be:nova في الشيكير المغلق بإحكام. رجّوا جيدًا جدًا، بقوة، لمدة دقيقة كاملة، حتى يصير المزيج مستحلبًا ويمتزج المكونات تمامًا.

لا تفرضوا شيئًا. دعوا جسمكم يعمل بهدوء،
بذكائه الخاص، بينما ترتاحون بعمق.

الجرعة الأخيرة

طريقة التناول

بماصة؟

هذا ممكن، لكنه ليس الخيار الأفضل. بعض الناس يفضلونها. الأفضل شرب الجرعة مرة واحدة.

العبوتان معًا

يؤخذ محتوى العبوتين معًا، ممزوجة جيدًا.

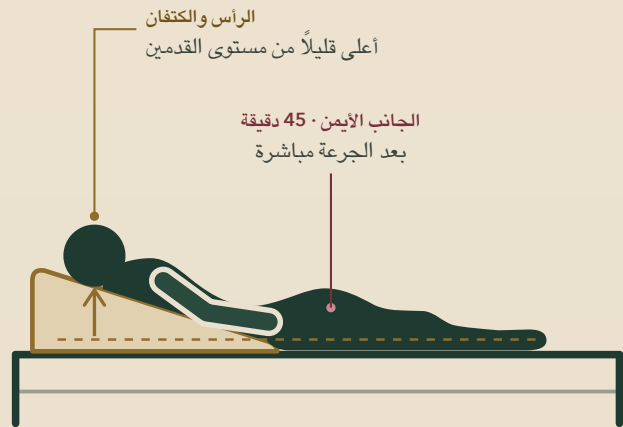
إناء آخر؟

اسكبوا محتوى العبوتين في مرطبان زجاجي بغطاء (مثل مرطبان Mason) واتبعوا الخطوات نفسها.

الدقة، بلا ماء: رجّوا العبوتين معًا جيدًا جدًا، حتى يصير المزيج مستحلبًا، واشربوها كلها مرة واحدة. ثم إلى السرير مباشرة (ص 15).

الوضعية

الجانب الأيمن، والرأس مرفوع قليلاً



① رفع الرأس والكتفين قليلاً فوق مستوى القدمين قد يساعد على تجنب الارتجاع.

يوم الديتوكس · بعد

ما بقي من الطقم



4 أيام



07:00 - 06:00

الصباح التالي والأيام الـ 4 بعده

be:balance
be:nova +

-

be:nourish



1 ظرف

be:vital



4 × 30 مل

be:zyme



-

be:smooth



1 ظرف

ماء دافئ



250 مل

الوقت

be:smooth +

250 مل

06:00



be:nourish +

250 مل

07:00

اليوم التالي
07:00 - 06:00اليوم 4
be:vital × 1اليوم 3
be:vital × 1اليوم 2
be:vital × 1اليوم 1
be:vital × 14 أيام
تالية
1 يوميًا

عبوات be:vital الـ 4 المتبقية، 1 يوميًا في الأيام الـ 4 بعد إتمام التنظيف، كمرحلة مداومة ولدعم عملية إزالة السموم والتوازن في جسمكم.

عند الظهر

وجبات خفيفة

عند الظهر يمكنكم البدء بإدخال وجبات خفيفة، للمساعدة على جرف الفضلات التي حرّرها الكبد والتخلص منها:

خضار على البخار

مرق أو شوربة ساخنة

أطعمة غنية بالألياف

فواكه قليلة السكر

إن أردتم

تدليك لطيف وإطالة وراحة

يمكنكم تدليك البطن بلطف، والإطالة والراحة: أي شيء يساعد جسمكم على الدخول في حالة حضور واسترخاء. يمكنكم أيضًا الاستعانة بمسدس تدليك، بلطف شديد.

راحة

إطالة

تدليك لطيف للبطن

وقد يحصل تحرر عاطفي: وهذا أيضًا جزء من العملية (ص 26).

شرح بالفيديو · تدليك البطن

تدليك البطن لبروتوكول ديتوكس re:set

امسحوا رمز QR أو اضغطوا الرابط لمشاهدة الفيديو.

youtu.be/5I0U1K812ic



re:set · tutorial

Belly massage
for your re:set



23	الإخراج والتحليل سنة أنواع مما يخرج
26	الفوائد المدى القصير والطويل · المشاعر
27	حقن حمض الفولفيك المستلزمات · خطوة بخطوة
29	حماية ما بعد التنظيف حماية السوائل أو مواصلة الصيام
30	تمديد الصيام اختياري · يوم إضافي أو عدة أيام
31	دعم الأمعاء إنزيمات ومخفّرات
32	حمض الفولفيك و shila:jit الداومة والمعادن الحيوية
34	الأسئلة الشائعة الأدوية، الحمل، الصيام، الانزعاج
36	خطواتكم التالية منتجات وأدلة موصى بها

III

الجزء III

بعد التنظيف

المعاينة والتحليل والحقن الشرجية والعناية اللاحقة: طريقة التعامل مع روتينكم بعد التنظيف للاستفادة القصوى منه.

الإخراج · تمت المهمة

الإخراج والمعاينة

ملاحظة ما يتخلّص منه جسمكم بعد الديتوكس أمر أساسي: فهي تعطي صورة قيّمة عن حاله. عابنوا ما خرج بانتباه وحضور، بذهن هادئ، دون أحكام أو توقّعات جامدة، وبمساعدة بضع أدوات محدّدة.

أدوات المعاينة

عيدان الأكل



قفازات

مصفاة
أو سلّة

التحرّج أثناء تنظيف الكبد

ما ترونه

بدأ التحرّج

رؤية تكوّنات تشبه قطع الدهون أو حصوات المرارة تدلّ على أن الكبد حرّك ترسّبات كانت تتراكم منذ مدة.

النتائج ليست متماثلة دائماً: قد يختلف شكلها أو لونها أو قوامها، وهذا أيضاً جزء من التنوّع الطبيعي لكل جسم.

القوام

ليس كالتنظيف بملح إبسوم

be:liver
أكثف

شبيه بطين مصفرّ

طرق أخرى
ملح إبسوم
إخراج شبيه بالإسهال

متى يحصل الإخراج؟



خلال فترة بعد الظهر

الأكثر شيوعاً

يحصل الإخراج عادةً لاحقاً، خلال فترة بعد الظهر.



الصباح التالي

عادةً، ليس بعد

لا يتخلّص الجسم عادةً من المواد السامّة في الصباح التالي.



21:30 · الليل

الدقة

الجرعة الأخيرة: تركيبة التحرّج، + be:balance
be:nova.

① إذا كان أول ما يخرج يشبه بالفعل هذا الطين المصفرّ، فقد تحرّرت حصوات المرارة تلك حتى قبل الجرعة الأخيرة، أي تركيبة التحرّج التي تتناولونها عند 21:30.

تحلّوا بالصبر

بلا استعجال



يحصل الإخراج حين يكون جسمكم جاهزاً: فزمن العبور المعوي خاص بكل شخص. إذا احتجتم إلى مساعدة أو دعم، فراسلوا فريقنا.

hola@bionobo.com

أسود ●

أبيض ○

عقيقي ●

أصفر ●

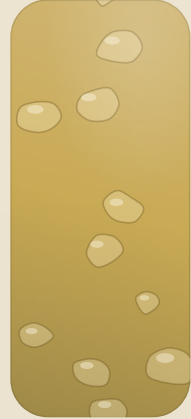
أخضر ●

ذهبي ●

التحليل والتقييم الذاتي

النوع 1 - أصفر

جسيمات صفراء طرية تكتلات دهون الكبد



ما هو

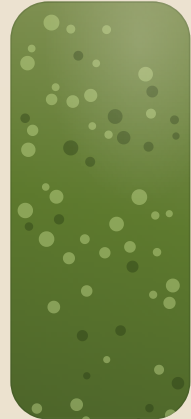
جسيمات طرية صفراء تتكوّن من تراكمات دهون الكبد، وتُعرف أيضًا بتكتلات الدهون الكبدية. وتمثّل ترسّبات دهنية خزّنها الكبد استجابةً لعبءٍ أبيض زائد أو التهاب أو صعوبة في معالجة الدهون.

دلالتة

ظهور هذه الجسيمات يدلّ عادةً على أن الكبد يحرّر **الدهون المتراكمة**، وهي عملية ذات أهمية خاصة في حالات الكبد الدهني الوظيفي أو دون السريري.

النوع 2 - أخضر

مادة حبيبية خضراء زاهية ما يسبق حصوات المرارة



ما هو

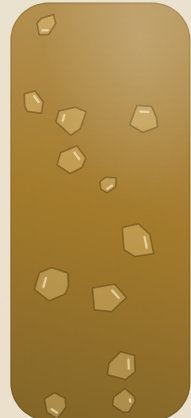
مادة حبيبية خضراء زاهية طرية القوام، تُعدّ مرحلة تسبق تكوّن حصوات المرارة. تتحرّر من القنوات الصفراوية، حيث ربما تكاثفت العصارة الصفراوية أو ركبت مع مرور الوقت.

دلالتة

بدأ الكبد والمرارة ب**تحريك الصفراء المحتبسة**، قبل أن تتصلّب وتكوّن حصوات أكثر تماسكًا. وهذه علامة مبكرة على التحرّر، تُرى عادةً في عمليات التنظيف الأولى أو عند من لديهم عبء صفراوي زائد، خفيف أو متوسط.

النوع 3 - ذهبي

حبيبات ذهبية متصلبة قليلاً كبد محتقن / متأثر بالكحول



ما هو

حبيبات ذهبية، أصلب قليلاً عند اللمس. ترتبط بكبد ظلّ طويلاً تحت عبء سمّي زائد، لا من الكحول فقط بل أيضًا من الأدوية أو المواد الكيميائية أو الإجهاد الأيضي.

دلالتة

تعكس مواضع تركزت فيها الصفراء والفضلات، فبدأت عملية تماسك، وتحرّرها يدلّ على أن الكبد **يعيد فتح مسارات التصريف المسدودة**.

أسود ●

أبيض ○

عقيقي ●

أصفر ●

أخضر ●

ذهبي ●

التحليل والتقييم الذاتي

النوع 4 · أسود

جسيمات سوداء بحجم حبة السمسم حصوات المرارة



ما هو

تكوّنات صغيرة سوداء صلبة قليلاً، بحجم حبة سمسم تقريباً. تُعدّ حصوات مرارة مكتملة التكوّن، تتشكّل بعد فترات طويلة من ركود الصفراء.

دلّالته

خروجها علامة واضحة على أن عملية التنظيف بلغت طبقات أعمق من الجهاز الكبدي الصفراوي.

الحجم الحقيقي تقريباً ●

النوع 5 · أبيض

قطع بلّورية بيضاء بلّورات صفراوية



ما هو

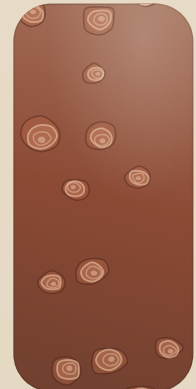
قطع بيضاء بلّورية شبه شفافة تشبه شظايا الزجاج. تُعرف بالبلّورات الصفراوية، وهي مرحلة متمعدنة من الفضلات قد تسبق تكوّن الحصوات أو ترافقه.

دلّالته

وجودها يدلّ على صفراء شديدة التركيز بجري تحريكها أخيراً.

النوع 6 · عقيقي

حبّيات بلون العقيق خثرات قديمة متبلورة



ما هو

حبّيات طرية بلون العقيق ترتبط ببقايا قديمة متبلورة، مثل الخثرات المجهرية أو المواد المتلفّة.

ما يرتبط به

ترتبط رمزيًا بعمليات التهابية سابقة أو تدخّلات جراحية أو إصابات قديمة.

ما الأحاسيس التي قد أشعر بها؟

الفوائد عند نهاية البروتوكول، على المدى القصير والطويل.

في الساعات والأيام التالية

ارتياح وخفة

يصف كثيرون إحساسًا واضحًا بارتياح داخلي وخفة عميقة، خصوصًا في البطن وفي مستويات الطاقة. ومن الشائع ملاحظة صفاء ذهني أكبر، وإحساس براحة أكثر إنعاشًا، وشعور عام بزوال ثقل، جسديًا وعاطفيًا.

على المدى المتوسط والطويل

عميقة ودائمة

بعد تنظيف للكبد بتوجيه جيد، يلاحظ كثيرون تحسّن التحمّل الهضمي، وتراجع الثقل بعد الوجبات، وارتفاع الكفاءة الأيضية، ما ينعكس في طاقة أكثر ثباتًا على مدار اليوم. ولأن التنظيف يدعم أحد أعضاء الجسم الرئيسية للتصفية والتوازن، يستجيب الجسم عادةً بإحساس بالنظام والاستقرار وباتصال أوثق بإشارات الداخلية.

أحاسيس أخرى

هدوء وصفاء

يصف كثير من العملاء شعورًا بالهدوء والصفاء العاطفي، كأن الجسم يدخل حالة من انسجام داخلي أكبر. وكثيرًا ما تظهر إعادة التنظيم هذه في الخارج أيضًا: قد تبدو البشرة أكثر إشراقًا، والهضم أهدأ، والجسم أخف في أدائه العام.



إذا شعرت بحساسية أكبر، في بعض الحالات، يصبح الجسم أكثر حساسية في الأيام التالية: هذا جزء من عملية إعادة التكيف الطبيعية، ووقت للإصغاء بانتباه إلى جسمكم، بعد دعم عضو أساسي لتوازنه.

قد يحصل تحرر عاطفي: قدرة أكبر على التعبير عن مشاعركم، وشعور بحساسية أكبر. وهو طريقة للتخلي تدريجيًا عما كان عالقًا عاطفيًا أيضًا، تقبلوه وافهموه.

قد لا تكون كل الأحاسيس الأولى مما نسميه جيدًا أو مريحًا، لكنها جزء من العملية. وما نشعر بأنه سيئ هو، بكل بساطة، قدرتنا على الشعور وهي تستيقظ.

الجانب العاطفي أيضًا

الشعور يستيقظ

أعطوا جسمكم ما يطلبه: الراحة، والشعور بما لم نرد أن نشعر به، وقبل كل شيء، لاحظوا. لاحظوا.

حقن حمض الفولفيك خطوة يتخطاها كثيرون

ليست ضرورية لنجاح البروتوكول، لكنها ضرورية لتستفيدوا منه إلى أقصى حد.

موعدھا

يوم التنظيف

be:liverr · ساعة 24

الليلة التالية

أو بعد 2-3 أيام

ص 29

البقاء على حماية السوائل

إنها تُحدث فرقاً كبيراً. نعلم أنه شيء جديد، وأنكم لم تفعلوه من قبل، وأنه قد يثير لديكم مقاومة لأنكم تريدون إتقانه. لا يهم. يكفي أن تجربوا وتتعلموا: إنها أداة.

حقن حمض الفولفيك تُجرى في نهاية بروتوكول الديتوكس للمساعدة على التخلص من السموم المتبقية، ومنها المعادن الثقيلة والأغشية الحيوية، فتسهّل إخراجها وتترك لديكم شعوراً بالخفة. يمكنكم إجراء ما شئتم من الحقن، فالماء يساعد على تحرير المناطق التي قد تحتبس فيها السموم. نوصي بإجرائها في الليلة التالية ليوم التنظيف أو بعد 2-3 أيام، مع البقاء على حماية السوائل.

ماذا تحتاجون؟

سطح لين



وسادة أو بساط يوغا أو أي سطح لين آخر للاستلقاء على جانبكم أثناء الحقنة.

ماء جيد



ماء مهيكّل أو ماء يتابع، مفلتر أو معدني (ص 14).
دائماً بدرجة 36-38 °م.

alcalina



معادن حمض الفولفيك والهيوميك.

طقم كيس
حقنة 2 لتر



جيد النوعية، مع مشبك لفتح التدفق وإغلاقه (ص 11). طقم غسيل القولون: تجده على Amazon.

أولى الحقن

ابدؤوا بما يريحكم

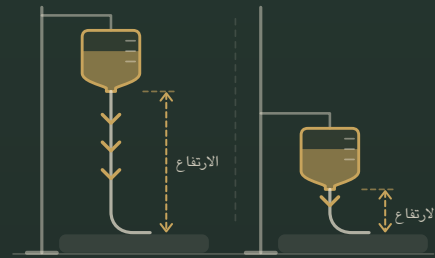


من الطبيعي الشعور ببعض الانزعاج في البداية، خصوصاً مع الإحساس الأول بدخول الماء. للتعود، يمكنكم البدء بإدخال كمية الماء التي تريحكم فقط (بين 300 مل و700 مل). ومع الممارسة ستصبح العملية أسهل وأكثر فعالية.

التحضير

الارتفاع يحدّد الضغط

ابحثوا عن حامل ثابت لتعليق كيس الحقنة. وتذكّروا أنه كلما علّقتموه أعلى، زاد ضغط الماء ودخل السائل إلى الأمعاء أسرع.



معلّق أدنى

ضغط أقل: يدخل السائل أبطأ

معلّق أعلى

ضغط أكبر: يدخل السائل أسرع

إذا توقّف تدفق الماء

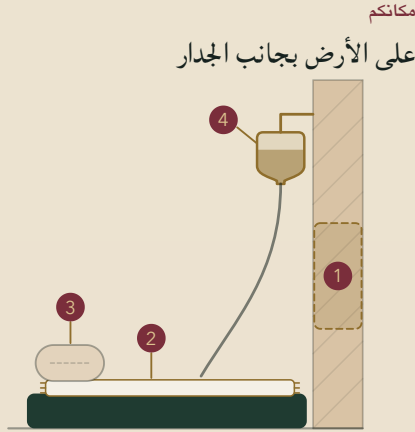
تنفّسوا بعمق



قد يتوقّف تدفق الماء أحياناً. يعود ذلك عادةً إلى خروج الغازات. تنفّسوا بعمق واسترخاء: فقد يساعد ذلك على تحفيز حركة الأمعاء ويسمح للماء بمواصلة الدخول.

الحقن الشرجية خطوة بخطوة

لإجراء الحقنة الشرجية براحة وأمان، نوصي بإجرائها على الأرض، على بساط مغطى بمنشفة، ويُفضّل قرب جدار تسندون إليه القدمين عاليًا. يساعد ذلك على إرخاء البطن ويسهل الاحتفاظ بالسائل.



- 1 جدار · لإسناد القدمين عاليًا
- 2 بساط مغطى بمنشفة
- 3 وسادة أو سطح لين للاستلقاء على جانبكم
- 4 كيس 2 لتر، معلق: الارتفاع يحدّد الضغط (ص 27)

1 حضّروا الماء

دافئ، بدرجة حرارة 36-38 °م. مع حمض الفوليك: 5-10 قطرات من alcalina لكل كيس إذا كنتم في البداية؛ و10-20 أو أكثر مع الخبرة.

2 حضّروا أدواتكم

الفوهة وكيس الحقنة وزيت جوز الهند كمزلق.

3 أغلقوا الفوهة واحتفظوا بالسائل

بعد دخول السائل كله إلى القولون، أغلقوا الفوهة بالمشبك، واسحبوا الأنبوب بلطف، وحاولوا الاحتفاظ بالسائل أطول ما تستطيعون.

4 كرّروا عند الحاجة

بعد إخراج السائل، يمكنكم تكرار العملية مرة أو مرتين لطرد كمية أكبر من السموم.

5 كلما أظلمت كان أفضل

احتفظوا بالسائل أطول مدة ممكنة. إذا استطعتم الاحتفاظ به من 3 إلى 5 دقائق، زادت الفوائد.

الدعم

سند طبي وعلمي

إضافة إلى فوائدها الكثيرة، استُخدم حمض الفوليك في بعض المستشفيات التي عملت به، مثل مستشفى Tongren في بكين وغيره، وهناك براءات اختراع تؤثّق ذلك. وأظهرت دراسات سريرية أيضًا أن حمض الفوليك يمكن أن يكون أداة قوية لتعزيز الصحة المثلى والعافية عبر الحقن الشرجية، لذا فهو جدير بالنظر لكل من يسعى إلى تحسين صحته.

التدرّج

التدرّج والمداومة

مع الخبرة، سيصبح إدخال حتى 2 لتر من الماء مع حمض الفوليك أسهل بكثير، ما يتيح لكم إبقاء السائل في الأمعاء مدة أطول وتحقيق نتائج أفضل.



بعد البروتوكولات، يمكنكم إبقاء طقم الحقنة في البيت ومواصلة الحقن للمداومة: لا مع حمض الفوليك فقط، بل أيضًا مع الشيلاجيت ومع القهوة. نتناولها هنا بإيجاز؛ ولدينا دليل معمّق، ونرى أن من المهم أن تتعلّموها: دليل الحقن الشرجية، في مكتبة الأدلة.

bionobo.ae/pages/guide-library ↓

في البيت
للمداومة

حمية ما بعد الديتوكس الترسيخ والدعم

نتحدث هنا فقط عن الداومة مع منتجاتنا. ومن المفيد دعمها بأمور أكثر: أطعمة أخرى، مكملات، أماكن شرائها، وصفات. نتناول ذلك كله في دليل الوصفات والحمية، في مكتبة الأدلة.

الخيار 2

مواصلة الصيام

إذا أردتم مواصلة الصيام، يمكنكم ذلك: من 2 إلى 4 حصص بحجم 30 مل من ki:wami يوميًا بدل الطعام، مع shila:jit و alcalina.

shila:jit

alcalina

ki:wami

← الطريقة: ص 30

📖 كتاب الوصفات

لما قبل البروتوكول وما بعده
حمله مجانًا من مكتبة الأدلة.



↓ bionobo.ae/pages/guide-library

الخيار 1

حمية السوائل، يوم أو يومان

لمواصلة دعم جسمكم وتثبيت فوائد تنظيف الكبد، يمكنكم، إن ناسبكم ذلك، اختيار مرحلة تغذية سائلة مدتها يوم أو يومان. يساعد هذا النهج على تخفيف العبء الهضمي و يتيح للكبد مواصلة إعادة التنظيم وتصريف الفضلات بطريقة طبيعية.

خلال هذه الفترة، استخدام ki:wami كدعم سائل يجعل الانتقال سلسًا، فيمنح الحيوية ويرافق عملياتكم الداخلية دون أن يتعارض مع التنظيف الجاري. وبالبقاء على السوائل، يستطيع الجسم الحفاظ على حالات إعادة التدوير الداخلي والتنظيف العميق.

ki:wami · دعم سائل

اليوم 2
سوائل

اليوم 1
سوائل

التنظيف
be:liver

1 أو 2 يوم · إن ناسبكم

24 ساعة

عضوي

اعتنوا بما تعيدون إدخاله

باختيار العضوي، تقللون إلى أدنى حد تعرضكم للمبيدات والمواد الكيميائية التي قد تأتي بنتيجة عكسية على توازنكم الهضمي المستعاد حديثًا.

ترطيب واع

ماء ساخن أو دافئ

بعد تنظيف الكبد، يكتسب الترطيب الواعي أهمية خاصة. شرب الماء الساخن أو الدافئ يساعد على إرخاء الجهاز الهضمي، ويشجع التدفق الداخلي، ويدعم الجسم وهو يتكيف من جديد، دون أي تحفيز مفاجئ.

شاي الأعشاب والمرق

فائدة خاصة

المرق تحديدًا يوفر مصدرًا مركّزًا للأحماض الأمينية والمعادن ومركّبات تبعث على الراحة، فيقدّم دعمًا غذائيًا وإحساسًا بالثبات دون جهد هضمي كبير.

تغذية سائلة

عصائر نيئة و ki:wami

عصائر الفواكه والخضار النيئة، وكذلك ki:wami، حلفاء ممتازون في هذه المرحلة: فهي توفر العناصر الغذائية في صورة سهلة الاستيعاب، دون إثقال الكبد أو الأمعاء. وهذه التغذية السائلة تشجع التنظيف اللطيف وتمنع تراكم فضلات جديدة بينما يكمل الجسم ترسيخ العملية.

تمديد الصيام وتعزيز آثاره

إذا استطعتم الاستمرار يوماً أو عدة أيام أخرى دون أكل بعد be:liver، فستواصل الإنزيمات عملها. وهذه أفضل طريقة لتعزيز آثارها.



الطريقة

1 **ki:wami** بدل الطعام
من 2 إلى 4 حصص بحجم 30 مل يومياً، موزعة على مدار اليوم.

2 اجمعوه مع **alcalina** و **shila:jit**
المعادن الحيوية تدعم جسمكم أثناء الصيام (طريقة استخدامها: ص 32).

3 ماء دافئ وراحة
واصلوا شرب الماء الدافئ بين الحصص، وتحركوا بلطف، وأصغوا إلى جسمكم.

العودة إلى الطعام

عندما تقررون التوقف، عودوا تدريجياً: السوائل والمرق أولاً، كما في الصفحة السابقة.

ثم
طعام صلب

تدريجياً

أولاً
سوائل ومرق

عندما تقررون التوقف

يوم أو عدة أيام
ki:wami

2 إلى 4 حصص بحجم 30 مل يومياً

التنظيف
be:liver

24 ساعة

كم المدة؟

يوم أو عدة أيام: ما يسمح به جسمكم وروتينكم. وإذا لم ترغبوا بعد في العودة إلى الأكل، فلا يلزمكم ذلك.

إذا شعرتُم بتوَعك أو كانت لديكم أي أسئلة، فتوقّفوا وراسلونا:
hola@bionobo.com



قبله أيضاً

يمكن أن يكون تحضيركم أيضاً مع **ki:wami**: من 2 إلى 4 حصص بحجم 30 مل يومياً في الأيام السابقة.

دعم الأمعاء إنزيمات ومخمرات

محور الكبد والأمعاء



في الأشهر التالية

دعم

اهتمام

استقرار

حلفاء طبيعيون

✓ كل يوم: nutri:zyme و ki:wami.
يقدم nutri:zyme إنزيمات هاضمة نباتية؛ و ki:wami
إنزيمات kōso مخمرة، ومُعًا يدعمان الهضم كل يوم.

✓ تستعيد الأمعاء إيقاعها الطبيعي وتوازنها

إنزيمات نباتية

محور الكبد والأمعاء

إذا مررتم باختلالات هضمية أو بفترات من العبء الداخلي الزائد، فأنتم تعرفون أهمية العناية بمحور الكبد والأمعاء باهتمام واحترام. تنظيف الكبد فعل تحرر عميق، لكن قيمته الحقيقية تثبت في الأشهر التالية، حين يحتاج الجسم إلى الاستقرار والاهتمام والدعم لترسيخ العملية دون إحداث اختلالات جديدة.

في مرحلة الترسيخ هذه، من الأساسي دعم الجسم بأدوات تشجع الانسجام الهضمي دون الإفراط في تحفيزه. وهنا يصبح nutri:zyme و ki:wami حليفين طبيعيين، يدعمان العمليات الهضمية ويساعدان الأمعاء على استعادة إيقاعها وتوازنها الطبيعيين.

الفائدة المزدوجة

كيمتشي

مخلّلات

ملفوف مخمر

للميكروبيوتا

بروبيوتيك طبيعي

+

تدعم البكتيريا النافعة

أحماض عضوية

النتيجة

✓ تساعد على توازن فلورا الأمعاء

✓ تسهل الهضم وتحسن امتصاص العناصر الغذائية

أطعمة مخمرة

الملفوف المخمر والمخلّلات والكيمتشي

إلى جانب المخلّلات، إدخال الأطعمة المخمرة في نظامكم الغذائي طريقة ممتازة للحفاظ على ميكروبيوتا صحية على المدى الطويل.

خيارات مثل الملفوف المخمر والمخلّلات والكيمتشي لا توفر بروبوتيك طبيعيًا فحسب، بل تحتوي أيضًا على أحماض عضوية تدعم نمو البكتيريا النافعة. ولهذه الأطعمة فائدة مزدوجة: تساعد على توازن فلورا الأمعاء وتسهّل الهضم، فتحسّن امتصاص العناصر الغذائية بطريقة طبيعية.

ص 32-33

ص 36-37

← المداومة والمعادن الحيوية

← خطواتكم التالية · المنتجات والأدلة

بعد الترسيخ

واصلوا العناية بجسمكم



على المدى الطويل · بعد be:liver

المداومة مع حمض الفولفيك و shila:jit



alcalina · حمض الفولفيك

معادن حمض الفولفيك والهيوميك، في قطرات. تجدونه في «خطواتكم التالية»، ص 37.

shila:jit للمداومة أيضًا: مثل حمض الفولفيك، هو مصدر طبيعي للمعادن الحيوية. يمكنكم المناوبة بينهما أو الجمع بينهما في الأشهر التالية.

بعد تنظيف الكبد، يمرّ الجسم بمرحلة من التحرّر العميق وإعادة التنظيم الداخلي.

لكن العملية لا تنتهي هنا: من الضروري مواصلة دعم الجسم أثناء الترسّخ والاستقرار وإيجاد توازنه. حمض الفولفيك أداة أساسية في هذه المرحلة، فهو يساعد على دعم المحور الهضمي ورعاية أرضية الأمعاء وتسهيل تحرير البقايا المستعصية، ومنها المعادن الثقيلة المتراكمة.

من سكان العالم لديهم نقص في معدن واحد على الأقل.

92%



كل نقطة = 1% من سكان العالم

alcalina · إرشادات الاستخدام بعد التنظيف



المدة

1-3 أشهر على الأقل

المواصلة بعد التنظيف تضمن تعافياً كاملاً للجهاز الهضمي.



متى

على معدة فارغة
أو قبل الوجبات

تناوله على معدة فارغة أو قبل الوجبات يحسّن الهضم والاستفادة من العناصر الغذائية.



كيف

مع ماء بحرارة الغرفة

تناوله بهذه الطريقة يحسّن امتصاصه.



التكرار

كل يوم

تناولوه يومياً للحفاظ على توازنكم المعدني ودعم تجديد الخلايا.

alcalina · يومياً، مع ماء بحرارة الغرفة، على معدة فارغة · كل علامة = 1 يوم

بعد be:liver · مداومتكم



be:liver
ساعة 24

الشهر 1

الشهر 2

الشهر 3

شهر 1

أشهر على الأقل بعد التنظيف 1-3

أشهر 3

المعادن الحيوية ما تقدّمه

المعادن الحيوية هي معادن مرتبطة بالمادة العضوية، كتلك الموجودة في حمض الفوليك (alcalina) وفي shila:jit. لا نتحدّث عن حمض الفوليك وحده، بل عن كل ما يأتي معه: معادن نزرّة وأحماض عضوية وإلكترونيات في صورة طبيعية.

في كل قطرة من alcalina

ما بداخله



معادن نزرّة عضوية

مغنيسيوم

كالسيوم

زنك

...

بوتاسيوم

سيليك

+75

أحماض عضوية

كافيك

فوماريك

غاليك

...

ماليك

14

✓ فيتامينات و ببتيدات وإلكترونيات وبوليفينولات مضادة للاكسدة، تستقبل الإلكترونات وتمنحها، فتلتقط الجذور الحرة وتتخلّص منها.

✓ غني بالسيليكا.

✓ بريبيوتيك وبروبيوتيك SBO (كائنات حية من التربة).

بعد التنظيف

ما تقدّمه المعادن الحيوية



✓ تعيد توازن ميكروبيوتا الأمعاء، وتعزّز نمو البكتيريا النافعة.

✓ تهدئ أنسجة الجهاز الهضمي الملتهبة، فتخفّف أي انزعاج بعد التنظيف.

✓ تحسّن امتصاص العناصر الغذائية، ليستفيد جسمكم أقصى استفادة مما تأكلونه.

✓ تعزّز التخلص من السموم المتبقّية، وتدعم ما يقوم به الجسم نفسه من إزالة السموم.

✓ تقوّي الحاجز المعوي، فتساعد على الوقاية من مشكلات مثل الأمعاء المتسرّبة.

✓ تقلّل تراكم المعادن الثقيلة، فتقي من سمّيتها وأثارها الضارّة على الجسم.

✓ تحسّن الهضم والأبيض، وتعزّز استفادة أفضل من الطعام مع الوقت.

✓ توفّر معادن أساسية ومضادات أكسدة، فتقوّي صحة الخلايا وتحمي من الإجهاد التأكسدي.

بعد be:liver

المتّم المثالي



إضافة المعادن الحيوية – حمض الفوليك و shila:jit – بعد be:liver لا تزيد فوائد التنظيف فحسب، بل تمنح أيضًا دعمًا مستمرًا لعافية أمعائكم وهضمكم.

إنها المتّم المثالي لإطالة آثار الديتوكس وإبقاء جسمكم متوازنًا وسليماً.



جسم متوازن

إطالة آثار الديتوكس



المعادن الحيوية

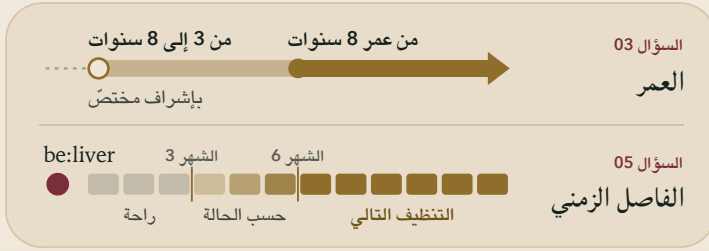
حمض الفوليك و shila:jit (ص 32)

be:liver

التنظيف · 24 ساعة

الأدوية، الحمل، العمر، التكرار

الأسئلة الشائعة



01

هل من الآمن تناول الإنزيمات مع أدوية بوصفة طبية؟

مكملاتنا الإنزيمية الطبيعية المصدر من أكثر خيارات الديتوكس الغذائي أماناً في السوق.

مع ذلك، ندرك أيضاً أهمية الأدلة العلمية ونوصي باستشارة طبيبك قبل إجراء الديتوكس بالتزامن مع علاجك المعتاد. فذلك يضمن تحديد أي تداخل محتمل بين المكملات وأدويةكم الموصوفة والتعامل معه كما يجب.

02

هل إجراء الديتوكس آمن للحوامل؟

في bionobo®، ندرك أهمية الحمل الصحي والرضاعة الطبيعية. لذلك نوصي الحوامل والمرضعات باستشارة مختصهن الصحي قبل التفكير في خلطاتنا الإنزيمية. ومع أن خلطاتنا الإنزيمية السائلة وأظرفنا ومساحيقنا آمنة عموماً أثناء الحمل والرضاعة الطبيعية، فإننا نقر بأن منتجاتنا لم تُختبر خصيصاً لهاتين الفترتين.

03

من أي عمر يمكن تناول منتجاتنا؟

يمكن تناول خلطاتنا الإنزيمية السائلة وأظرفنا ومساحيقنا من عمر 8 سنوات. والأطفال بين 3 و8 سنوات يمكنهم إجراء التنظيف الذي نقدمه بإشراف مختص صحي.

04

هل يمكنني إجراء أكثر من تنظيف مع be:liver؟

نعم، بالتأكيد: يمكن، بل يُستحسن في حالات معينة، إجراء أكثر من تنظيف ببروتوكولنا be:liver. يتعرض جسم الإنسان للسموم باستمرار، داخلية وخارجية، وقد يفيد التنظيف الدوري في الحفاظ على حالة مثلى من الصحة والعافية. إذا وجدتم التجربة مثرية ولاحظتم تحسناً كبيراً في صحتكم وطاقاتكم، فقد يكون إجراء تنظيف آخر قراراً ممتازاً.

05

ما الفاصل الزمني الموصى به بين تنظيف وآخر مع be:liver؟

عموماً، نوصي بفترة راحة من ثلاثة إلى ستة أشهر على الأقل بين تنظيف وآخر. هذا الوقت يتيح لجهازكم الهضمي أن يستقر ويقوى، مستفيداً إلى أقصى حد من فوائد التنظيف السابق. ومن العوامل الجديرة بالمراعاة: حالتكم الصحية العامة، وشعوركم أثناء التنظيف السابق وبعده، وما استطعتم المحافظة عليه من تغييرات في نمط الحياة والغذاء.

06

هل أحتاج إلى استشارة مختص صحي قبل بدء be:liver؟

برنامجنا للتنظيف مصمم ليكون آمناً ومفيداً لمعظم الناس؛ لكن لكل شخص احتياجات فريدة وحالات صحية خاصة يجب مراعاتها. يستطيع المختص الصحي تقييم وضعكم الشخصي، وتحديد أي موانع استعمال محتملة، وتقديم نصائح مخصصة لكم لتكون تجربتكم مع be:liver فعالة وآمنة قدر الإمكان.

الجزء الثاني · الطعام، الصيام، الانزعاج

be:liver ki:wami



يوم أو عدة أيام

سوائل ومرق

طعام صلب



السؤال 08

الصيام

1 ماء أكثر

2 باعدوا بين الجرعات

التنفس المربع

4-4-4-4

السؤال 09

الانزعاج

الأسئلة الشائعة

07 ماذا يحدث إذا أكلت شيئاً أثناء التنظيف؟

07

لا يتوقف عن العمل، لكنه يعمل أقل. فكرة الصيام مع الإنزيمات هي أن الإنزيمات، حين لا تأكلون، تعمل على ما تراكم (ما لا تهضمونه، الأغشية الحيوية...) وعلى ردود فعل الجسم. وإذا أكلتم شيئاً، بدأت تعمل على هضم ذلك الطعام، ولهذا يقل عملها. من المهم مواصلة الصيام وإدراك أن الأمر عملية.

08 هل يمكنني تمديد الصيام بعد be:liver؟

08

نعم. إذا استطعتم الاستمرار يوماً إضافياً أو عدة أيام، فستواصل الإنزيمات عملها وتعرّزون آثارها. وإذا لم ترغبوا في العودة إلى الأكل بعد، فتناولوا من 2 إلى 4 حصص بحجم 30 مل من ki:wami يومياً بدل الطعام، مع alcalina و shila:jit. الطريقة: ص 30.

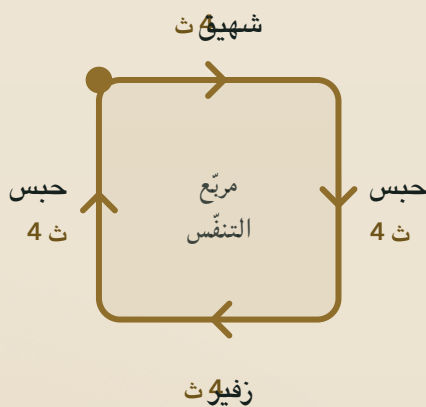
09 ماذا لو صعب عليكم الإكمال بسبب انزعاج أو صداع أو حتى غثيان؟

09

من المهم الالتزام بالكميات. لكن إذا احتجتم لأي سبب إلى تخفيفها بماء أكثر أو تقسيمها، فيمكنكم ذلك. هذه الإرشادات تبين أفضل طريقة، ويمكنكم تعديلها. لا تتشددوا: كل شيء قابل للتعديل دائماً. يمكنكم:

2 باعدوا بين الجرعات

1 امزجوه بماء أكثر



تمهلوا أكثر، وقبل كل شيء لا تنتظروا طويلاً لتناول الإنزيمات بعد مزجها، لأنها تتصلّب. إذا شعرتم بانزعاج أو صداع أو حتى غثيان، فهذا طبيعي: توقّفوا، خفّفوا الوتيرة، استريحوا وتنفسوا (مثلاً، التنفس المربع: شهيق 4 ث، حبس 4 ث، زفير 4 ث، حبس 4 ث).

إذا واجهتم مشكلات، راسلونا: hola@bionobo.com



خطواتكم التالية بعد be:liver

be:liver هو الجزء الثاني من الرحلة. إذا رغبتكم في المواصلة، فهذه هي الخطوات التي نوصي بها. ليس أي منها إلزاميًا: اختاروا ما يناسب وضعكم الآن.



طقم re:set



دليله · المكتبة

الجزء 1

re:set · الأمعاء أولاً

إذا لم تنجزوه بعد، فابدؤوا من هنا: be:liver يعمل على أفضل وجه بعد re:set، حين تكون أمعاؤكم قد تهيأت. re:set هو تنظيف الأمعاء في 24 ساعة، وله أيضًا دليل مستخدم ينتظركم، مجانًا، في مكتبة الأدلة.

bionobo.ae/pages/guide-library



قبل وبعد · اختياري

ki:wami · دعم لجسمكم

استخدموه قبل البروتوكول وبعده. ليس ضروريًا، لكنه يساعد كثيرًا، خصوصًا إذا رغبتكم في تمديد مرحلة السوائل أو صيامكم بعد انتهاء be:liver، لأن ki:wami يدعم الجسم بإنزيمات kōso المخمرة. تمهلوا، وأصغوا دائمًا إلى جسمكم.

bionobo.ae/products/kiwami



منتج ki:wami

خطواتكم التالية · الصورة الكاملة

كل شيء معًا أو ابدؤوا بوتيرتكم

البروتوكول الكامل

ikigen · كل شيء في بروتوكول واحد

إذا فضّلتكم إنجاز كل شيء معًا، فإن ikigen يجمع المجالات الثلاثة من خريطة الصفحة السابقة في بروتوكول واحد: الأمعاء والكبد وإعادة المعادن. ودليله أيضًا في مكتبة الأدلة.

إعادة المعادن

الكبد

الأمعاء

عرض ikigen على bionobo.ae

بروتوكول ikigen



المدامومة اليومية

alcalina · حمض الفولفيك

المدامومة مع حمض الفولفيك التي رأيتموها في ص 32-33: كل يوم، مع ماء بدرجة حرارة الغرفة، على معدة فارغة أو قبل الوجبات، لمدة 1-3 أشهر على الأقل بعد التنظيف.



منتج alcalina

bionobo.ae/products/alcalina

لم تحن لحظتكم بعد؟



ابدؤوا بدليل المبتدئين للديتوكس اللطيف

لا بأس أبدًا: لكل جسم إيقاعه. دليل المبتدئين للديتوكس اللطيف وكتاب الوصفات ودليل الحقن الشرجية وكل أدلتنا الأخرى متاحة مجانًا في مكتبة الأدلة. عودوا إلى be:liverr متى شعرت بأنكم مستعدون.

bionobo.ae/pages/guide-library

be:liver

طقم ديتوكس



be:liver فرصة، خطوة. التخلي صعب، وأحياناً ستشعرون أنكم قمرّون بوقت عصيب، لكنكم ستشكرون أنفسكم لاحقاً. التنظيف ليس جسدياً فقط، وليس ما يخرج فقط: إنه كل ما ظلّ عالقاً منذ زمن طويل. العادات، المشاعر... كل شيء.

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

bionobo.ae

أدلة المنتجات والمستندات الفنية.



hola@bionobo.com

أسئلة عن الطقم أو التحضير أو العملية؟



منتجات 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.

© 2026 جميع الحقوق محفوظة · bionobo® علامة تجارية مسجلة · Odyssey & Well LLC، أبوظبي