

الحقن الشرجية

الدليل

流

تدفق · ryū

خطوة بخطوة
وبهدوء

لماذا يبدأ التنظيف من الأسفل، والخيارات الثلاثة المناسبة، والطريقة خطوة بخطوة، ووصفة القهوة، ومتى لا تُجرى الحقنة.

رسالة من داني

أبسط مما يبدو



طلبت مني هذا مرات كثيرة، وأفضل أن أشرحه لكم كما ينبغي، بدل أن تبحثوا عنه في أي مكان.

إذا كانت هذه أول مرة لكم مع bionobo، فأهلاً بكم: للبدء، يكفيكم ماء دافئ وكيس وبعض الوقت لأنفسكم. وإذا جئتم من أدلة re:set أو be:liver أو ikigen، فهذا هو الدليل الذي وعدتكم به تلك الأدلة: البروتوكول كاملاً، وكم مرة تُجرى الحقنة، وأكثر الأسئلة التي تُطرح عليّ.

الحقن الشرجية اختيارية: re:set و be:liver يعملان بدونها. لكن re:set و be:liver يحركان، والحقنة تساعد ما تحرك على الخروج بدل البقاء في القولون. وهي أكثر ما يغيّر ما يراه الناس عند التحرر.

إذا لم تجربوها قط، فمن الطبيعي أن تشعروا بشيء من التوجّس. وستشعرون ببعض الانزعاج: هذا طبيعي مع الحقن الشرجية. ببساطة، دون إجبار، دون طلب الكمال؛ شيئاً فشيئاً تتعلّمون، وتحسّن الأمر في كل مرة.

سترون أنه أبسط مما يبدو.

قاعدة واحدة للدليل كله

«بهدوء، دون السعي إلى الكمال من المرة الأولى، مع السماح لأنفسكم بالتعلّم عبر التجربة.»

الشريك المؤسس في bionobo®

مع خالص المودة، داني

طريقة قراءة الدليل بوتيرتكم

لا حاجة إلى قراءته كله مرة واحدة. افتحوه أينما كنتم. على الهاتف، اضغطوا أي سطر في المحتويات فينقلكم إلى صفحته.

من أين أبدأ؟

أولاً

هل يناسبكم؟ ص 7



لم تجربوها قط؟

في لمحة ص 15 · التفاصيل في ص 14-8



مع re:set أو be:liver أو ikigen؟

أين مكانها ص 20



هل تبحثون عن وصفة القهوة؟

مع الفولفيك والقهوة العضوية ص 19 · طريقة اختيار القهوة في ص 18



هل تفضّلون أن يجريها مختص؟

العلاج المائي للقولون ص 8



أيقونات هذا الدليل

الوقت



ماء دافئ



تنبيه



مع حمض الفولفيك



مع الفولفيك والقهوة



مكتبة الأدلة

كل
أدلتنا



هذا الدليل وكل الأدلة الأخرى، مجانية ومحدّثة دائماً: في مكتبة الأدلة.

bionobo.ae · مكتبة الأدلة

الجزء I · الفهم

04 ما هي الحقنة الشرجية، وما ليست ممارسة قديمة وبسيطة

05 قمع التصريف
لماذا البدء من الأسفل

06 ثلاثة خيارات مناسبة
الماء · حمض الفولفيك · القهوة

الجزء II · التحضير

07 هل يناسبكم؟
قبل البدء · متى تتوقّفون

08 المستلزمات
كيسكم · العلاج المائي للقولون

09 الماء، فاتر ومفلتر
من 36 إلى 38 °م، مع ميزان حرارة

10 مكانكم وارتفاع الكيس
نحو 30-45 سم

11 طريقة تحضيرها
نصائح داني

الجزء III · خطوة بخطوة

12 قبل وأثناء
الخطوات من 1 إلى 6

13 احتفاظ، إخراج، تكرار
الخطوات من 7 إلى 11

14 تدرّجوا
ثلاث حقن، جلسة واحدة

15 حقنكم الأولى، في لمحة
ورقة للطباعة

الجزء IV · الخيارات

16 مع حمض الفولفيك
10-5 قطرات للمبتدئين · 10-20 أو أكثر للمتقدّمين

17 حقنة القهوة
كلاسيكية، تؤخذ بهدوء

18 طريقة اختبار قهوتكم
عضوية · بلا معادن ثقيلة · بلا عفن

19 الوصفة، مع الفولفيك والقهوة العضوية
المكوّنات والخطوات والاحتياطات

الجزء V · الدعم

20 في re:set و be:liver و ikigen
أين مكانها

21 في البيت، للمداومة
مع shila:jit · العناية بكيسكم

الأسئلة والختام

22 الأسئلة الشائعة
أكثر ما نسمعه

23-24 التخلي
القرار لكم · التواصل والتنويه

قمع التصريف لماذا البدء من الأسفل

المخرج الرئيسي لما يعبئه الكبد في الصفراء هو الأمعاء. لهذا تهتم الأمعاء: هناك قمع. إذا أردنا التصريف، فعلينا البدء من الأسفل.



المخرج أولاً، ثم الكبد.

عملياً - من الأسفل إلى الأعلى

- 1 عاداتكم
قضاء الحاجة كما يجب، بالماء والطعام الحقيقي والحركة
- 2 re:set
الأمعاء
- 3 be:liver
الكبد والمرارة

ikigen = الخطوات الثلاث في بروتوكول واحد. والحقنة الشرجية، في أيام التحرر، تدعم المخرج (ص 20).

لماذا البدء من الأسفل

أولاً، امنحوا كل ما يتحرك مخرجاً.

ما يعبئه الكبد في الصفراء يخرج أساساً عبر الأمعاء؛ ويخرج جزء آخر عبر الكلى، مع البول. وإذا كانت الأمعاء بطيئة، فقد يُعاد امتصاص جزء مما يصل مع الصفراء: هذا ما يسمى الدورة المعوية الكبدية.

لهذا، في طريقتنا في التنظيف، الأمعاء أولاً ثم الكبد. وهو موروث الطب الطبيعي الذي يتبعه ikigen.

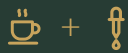
StatPearls, Physiology, Bile Secretion و Lymphatic System. ترتيب الأمعاء ← الكبد هو طريقتنا في ذلك، لا تسلسل سريري مثبت.

◆ وقفة كيف حال المخرج لديكم هذه الأيام؟ لاحظوه، بلا أحكام.

ثلاثة خيارات مناسبة

ماء دافئ؛ مع حمض الفولفيك (من 5 إلى 10 قطرات من alcalina لكل كيس إذا كنتم في البداية؛ من 10 إلى 20 أو أكثر مع الخبرة)؛ أو مع حمض الفولفيك والقهوة العضوية.

الخيار 3



مع الفولفيك والقهوة العضوية

القطرات نفسها من alcalina، في لتر من القهوة العضوية الفاترة. الخيار الكلاسيكي بعد be:liver، في يوم التحرز.

مدة الاحتفاظ ⌚

12-15 دقيقة إن استطعتم؛ وإلا فأخرجوها قبل ذلك

الوضعية 🛏

الجانب الأيسر، كالخيارين الآخرين

حقنة القهوة والوصفة • ص 17-19

الخيار 2



مع حمض الفولفيك

من 5 إلى 10 قطرات من alcalina لكل كيس إذا كنتم في البداية؛ من 10 إلى 20 أو أكثر مع الخبرة. معيارنا الأساسي.

مدة الاحتفاظ ⌚

الهدف 10 دقائق؛ وأقل إن احتجتم

الوضعية 🛏

الجانب الأيسر أو القدمان على الجدار

مع حمض الفولفيك • ص 16

الخيار 1



ماء دافئ

ماء دافئ؛ مفلتر فقط خيار أولى حقنكم، وخيار اليوم 2 من ikigen إذا لم يحصل الإخراج بعد.

مدة الاحتفاظ ⌚

الهدف 10 دقائق؛ وأقل إن احتجتم

الوضعية 🛏

الجانب الأيسر أو القدمان على الجدار

في لحظة • ص 15

حقنة القهوة هي الخيار الكلاسيكي لأيام الكبد؛ وحقنة الفولفيك أو الماء وحده مناسبان بالقدر نفسه.

دعوا الماء يفتح الطريق أولاً؛ ثم حمض الفولفيك.

ولا يلزم أن تفعلوا كل شيء من المرة الأولى: تدرّجوا، على ثلاث حقن (ص 14).

أي خيار ومتى؟

ماء دافئ 🍵	مع الفولفيك 🍷	الفولفيك والقهوة ☕
أولى حقنكم ✓	✓	✓
ikigen • اليوم 2	✓	✓
لم يحصل الإخراج حتى نهاية اليوم؟ ماء دافئ (ص 20)		
ikigen • اليوم 4	✓	✓
re:set أو be:liver، كل على حدة	✓	✓
في البيت، من حين لآخر	✓	✓

وفي البيت، للمداومة، أيضًا مع shila:jit (ص 21).

04 هل يناسبكم؟ 07

05 المستلزمات 08

06 الماء 09

07 مكانكم 10

الجزء II - الفصول 04-07

التحضير كل شيء جاهز

الفصل 04 - قبل كل شيء

الحقنة الشرجية ممارسة بسيطة، لكنها ليست للجميع ولا لكل وقت.

هل يناسبكم؟ قبل البدء

إذا لم تجربوها من قبل



مرتكب الأولى

يُفضّل ألا تجربوا حقنكم الأولى وحدكم في البيت دون استشارة مختصكم الصحي. وجلسة العلاج المائي للقولون مع مختص خطوة أولى جيدة أيضاً (ص 8).

علامات التوقف

توقفوا إذا لاحظتم...

دم
أكثر من نقطة

ألم شديد

عرق بارد

دوخة

استلقوا حتى يزول.

إذا استمر النزيف، أو صاحبت حصى أو ألم في البطن أو الظهر، فاطلبوا مساعدة طبية.

متى لا تجرى



ليس اليوم، أو تحدّثوا إلى مختصكم الصحي أولاً، إذا:

- ♦ كنتم في حالة الحمل أو محاولة الحمل أو الرضاعة الطبيعية (غير موصى بها)؛
- ♦ كان لديكم داء الأمعاء الالتهابي (داء كرون، التهاب القولون التقرّحي) في نوبة نشطة، أو التهاب الرتوج أو إسهال غير مشخص؛
- ♦ كان لديكم بواسير نازفة أو شرج شرجي أو نزيف شرجي؛
- ♦ أجريتم حديثاً جراحة في البطن أو المستقيم؛
- ♦ كانت لديكم أمراض في القلب أو الكلى أو ارتفاع ضغط الدم أو تسارع نبض القلب؛
- ♦ كان لديكم ألم في البطن شديد أو مجهول السبب؛
- ♦ كانت لديكم فغرة (ستوما)؛
- ♦ كان لديكم ضعف في المناعة أو كنتم تحت علاج طبي.
- ♦ للأطفال، فقط إذا أوصى بذلك طبيب الأطفال.
- ❗ لا alcalina ولا shila:jit أثناء الحمل أو الرضاعة الطبيعية.

فاتر، ببطء، ودون إجبار أبداً. بعض الانزعاج طبيعي؛ أما الألم الشديد فلا: توقفوا.

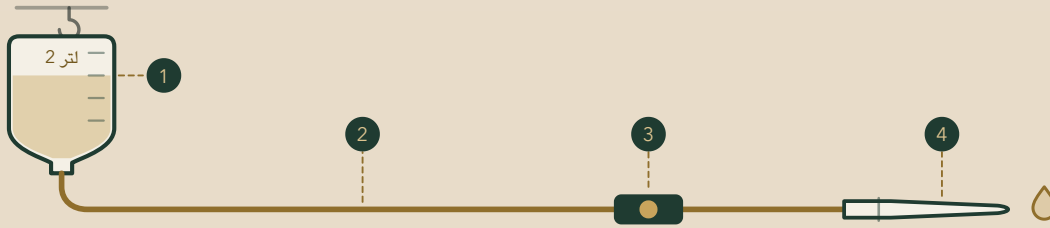
عند الشك، استشيروا مختصكم الصحي.

المصادر: NHS SATH, Rectal irrigation · NHS UHB و NHS Gloucestershire, self-administered enema · Cleveland Clinic, Enema.

المستلزمات كيسكم الخاص

يُفضَّل أن يكون لديكم كيس حقنة خاص بكم، لتتعلموا استخدام هذه الأداة وتكون معكم دائماً.

شكل كيس الحقنة



- 1 الكيس 2 لتر، مع علامات الحجم
2 الأنبوب ينزل الماء عبره
3 المشبك يفتح تدفق الماء ويغلقه
4 الفوهة الطرف الذي يدخل

المستلزمات - ثمانية أشياء

04



مزلق

زيت جوز الهند أو زيت الزيتون أو شحم بقرى أو سمن: أي دهن تفضلونه (ص 11).

03



ميزان حرارة للسوائل

لإبقاء الماء بين 36 و38°م (ص 9).

02



الفوهة

تأتي مع الكيس. تدخل نحو 5 سم فقط، دون إجبار أبداً (ص 12).

01



كيس حقنة 2 لتر

بجودة جيدة، مع مشبك لفتح تدفق الماء وإغلاقه.

08



ماء مفلتر

وحسب الخيار، alkalina (ص 16) وقهوة عضوية (ص 18-19).

07



دعامة ثابتة

علاقة أو مقبض باب، لتعليق الكيس.

06



وسادة

أو سطح لين، للاستلقاء على الجانب.

05



بساط ومنشفة

بلا بساط، منشفة فقط، أو اثنتان (ص 10).

🛒 تجدون الكيس في الصيدليات ومناجر الأغذية الصحية.

🕒 ومتسع من الوقت، قرب دورة المياه (ص 10).

✓ مركز فيه طاقم مدرب.

✓ معدات تُستخدم مرة واحدة.

✓ أخبروهم بتاريخكم الصحي وما تتناولونه.

تنطبق احتياطات ص 7 نفسها.

بلا كيس، أو تفضلون الرفقة؟

العلاج المائي للقولون

ابحثوا عن ممارس قريب منكم: سيفيدكم كثيراً.



المصدر: Cleveland Clinic, Enema (منشفة، قرب دورة المياه).



الفصل 06 · الماء

الماء فاتر ومفلتر

أمران مهمان: أي ماء تستخدمون، وإلى أي حرارة تصلونه.

نوع الماء

مفلتر: ماء فلتركم

استخدموا ماء مفلترًا: الماء نفسه من الفلتر الذي تشربون منه. وإذا كان فلتركم يزيل المعادن أيضًا، فبضع قطرات من alcalina تعيدها.

لا فلتتر بعد؟ هو أول تغيير نقترحه: واحد الماء الشرب وآخر للشد.

«إن كان هناك ما يمكنكم الاستثمار فيه، فأول استثمار لكم هو تخصيص الوقت لفهم الماء. لن يفهمه أحد نيابة عنكم.»

داني، الشريك المؤسس في bionobo

لفهمه: مكتبة الأدلة

أي حرارة

ولا أعلى أبدًا من
40 °م 38–36

فاتر، بحرارة الجسم: بين 36 و38 °م، ولا أعلى من 40 °م أبدًا. تحققوا منه بميزان الحرارة، لا باليد. وعند الشك، انتظروا.

لا بارد ولا ساخن: هكذا يدخل بسهولة أكبر ودون تقلصات.

3



املؤوا الكيس

والمشبك مغلق: ثم علّوه (ص 10).

2



تحققوا

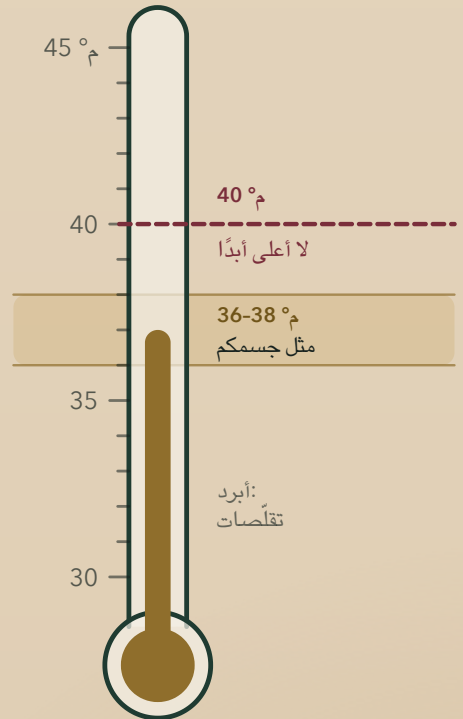
بميزان الحرارة: بين 36 و38 °م.

1



امزجوا

ماء مفلتر ساخن وبارد، حتى يبلغ الحرارة المناسبة.

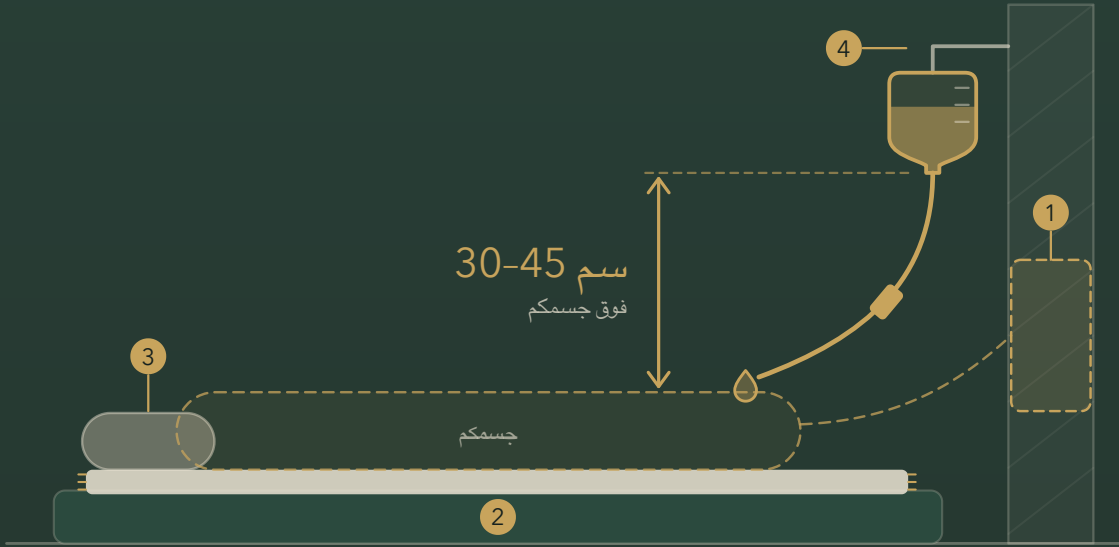


المصادر: Teekachunhatean S وآخرون، 2013 ISRN Pharmacol (حقنة بدرجة 37 °م) · NHS SATH، Rectal irrigation (الماء الساخن جدًا أو البارد جدًا يسبب تقلصات).

مكانكم وارتفاع الكيس

أجروها على الأرض، على بساط مغطى بمنشفة؛ وإن لم يكن لديكم بساط، فمنشفة فقط، أو اثنتان. وقرب جدار، تسندون إليه القدمين عاليًا؛ فذلك يساعد على إرخاء البطن والاحتفاظ بالسائل.

مكانكم - على الأرض بجانب الجدار

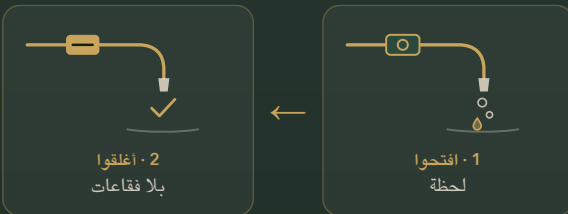


- 1 جدار، لإسناد القدمين عاليًا 2 بساط مغطى بمنشفة (أو منشفة فقط، أو اثنتان) 3 وسادة أو سطح لين للاستلقاء على الجانب 4 كيس 2 لتر، معلق

قبل البدء

أخرجوا الهواء من الأنبوب

والكيس ممتلئ ومعلق، افتحوا المشبك لحظة فوق المغسلة أو المرحاض، حتى يجري الماء بلا فقاعات، ثم أغلقوا المشبك. هكذا لا يدخل الهواء، الذي يسبب الغازات والتقلصات.

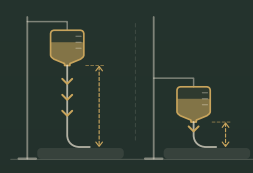


الارتفاع يحدّد الضغط

علّقه بارتفاع 30-45 سم

ابحثوا عن دعامة ثابتة لتعليق الكيس. كلما علّقتموه أعلى، زاد ضغط الماء ودخل أسرع؛ وإن كان أدنى، فأبطأ. للبدء، علّقه نحو 30-45 سم فوق جسمكم. وإذا شعرت بتقلصات، فأنزلوه أو أغلقوا المشبك لحظة.

أعلى
ضغط أكبر، أسرع
أدنى
ضغط أقل، أبطأ



أجروها بهدوء، مع متّسع من الوقت وقرب دورة المياه.

المصادر: Son H وآخرون. Medicine 2020 (الكيس، أقل من 45 سم فوق الجسم) · NHS SATH, Rectal irrigation (إخراج الهواء من الأنبوب يمنع التقلصات) · Healthline, Homemade Enema (الهواء في الأنبوب يسبب الغازات).

طريقة التحضير سبع نصائح من داني

سبعة تفاصيل تسهّل الأمر، كما يرويها داني. خذوا منها ما يناسبكم.

02

أخرجوا الهواء أولاً



«قبل البدء، دعوا قليلاً من السائل يجري في الأنبوب حتى يخرج الهواء، وأغلقوا المشبك.»

الطريقة في ص 10.

01

إذا كنتم على عجل



«احفظوا في الفريزر مكعبات ثلج من ماء جيد مفلتر، لتبرّدوا السائل أسرع.»

ودائماً ميزان الحرارة: 36-38 °م (ص 9).

04

الجرعة، شيئاً فشيئاً



«ابدؤوا ببطء مع القهوة مع alcalina أو shila:jit، وتدرّجوا مع الوقت.»

alcalina: 5-10 قطرات؛ ومع الخبرة، 10-20 أو أكثر (ص 16) - القهوة في ص 19 - shila:jit بعد أن يناسبكم alcalina (ص 21).

03

زلّقوا



«استخدموا زيت جوز الهند أو الزيتون أو شحماً بقرياً أو سمناً: أي دهن تفضّلونه.»

قليل منه على طرف الفوهة (ص 12).

06

رطبوا جسمكم جيداً أولاً



«اشربوا مسبقاً لترّاً من الماء مع shila:jit و alcalina. فهذا سيُخرج أكثر بكثير.»

ماء مفلتر: ماء فلتركم (ص 9).

05

احتفظوا بها 10 دقائق



«من المهم الاحتفاظ بها 10 دقائق؛ وإلا فلن تحصلوا على التأثير.»

هذا هو الهدف. وإن لم تبلغوه يوماً فلا بأس: كل يوم مختلف (ص 14).

07

والسابعة



اجعلوها طقوساً

«لا تستعجلوا. شغلوا قائمة تشغيل جيدة وهادئة، وأشعلوا بعض الشموع، واجعلوا من ذلك طقوساً واسترخوا فيها.»

داني، الشريك المؤسس في bionobo



① لا alcalina ولا shila:jit أثناء الحمل أو الرضاعة الطبيعية (ص 7).

الجزء III - الفصول 08-10

08	قبل وأثناء	12
09	احتفاظ، إخراج، تكرار	13
10	في لحظة	15

خطوة بخطوة واحدة تلو الأخرى

الفصل 08 - قبل وأثناء

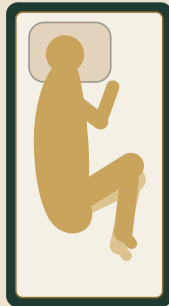
خطوة بخطوة 1 قبل وأثناء

قبل البدء، اقرؤوا الخطوات الإحدى عشرة من أولها إلى آخرها، واجعلوا أدواتكم في متناول اليد (ص 8). المرة الأولى تستغرق وقتاً أطول قليلاً؛ ومع الممارسة يصبح الأمر بسيطاً.

الخطوة 4 - وضعيتكم الوضعيات الأنسب

لماذا الأيسر؟

الجزء الأخير من القولون ينزل في الجانب الأيسر من البطن: فبالاستلقاء على هذا الجانب يدخل السائل بفعل الجاذبية.



حقنة القهوة أيضاً (ص 19).

على الجانب الأيسر مع ثني الركبتين
الخيارات الثلاثة



على الظهر
القدمان على الجدار

1 8 حَضَرُوا الماء

فاتر، بين 36 و 38 °م، بأحد الخيارات الثلاثة (ص 6). مع حمض الفوليك: 5-10 قطرات لكل كيس؛ للمتقدمين، 10-20 أو أكثر. املؤوا الكيس والمشبك مغلق. كمية الماء: ص 15.

2 5 أخرجوا الهواء

افتحوا المشبك لحظة حتى يخرج الماء بلا فقاعات، ثم أغلقوه مجدداً (ص 10).

3 3 زَلِّقُوا

قليل من زيت جوز الهند أو زيت الزيتون أو الشحم البقري أو السمن على طرف الفوهة (ص 11).

4 4 اتَّخَذُوا وضعيتكم

استلقوا على الجانب الأيسر مع ثني الركبتين، أو على الظهر والقدمان على الجدار. مع الخيارات الثلاثة كلها: حقنة القهوة أيضاً على الجانب الأيسر (ص 19).

5 5 أدخلوا الفوهة ببطء

نحو 5 سم فقط، دون إجبار أبداً. إذا شعرت بمقاومة، تنفَّسوا، وغيِّروا الزاوية قليلاً، وإن استمرت فتوقَّفوا.

6 6 افتحوا المشبك

دعوا الماء يدخل ببطء. إذا شعرت بتقلُّصات، أغلقوا المشبك وتنفَّسوا، ثم تابعوا حين تزول.

أحياناً يتوقَّف التدفق. والسبب عادةً الغازات. التنفَّس بعمق واسترخاء يساعد الأمعاء على الحركة والماء على مواصلة الدخول.

إذا توقَّف تدفق الماء
تنفَّسوا بعمق



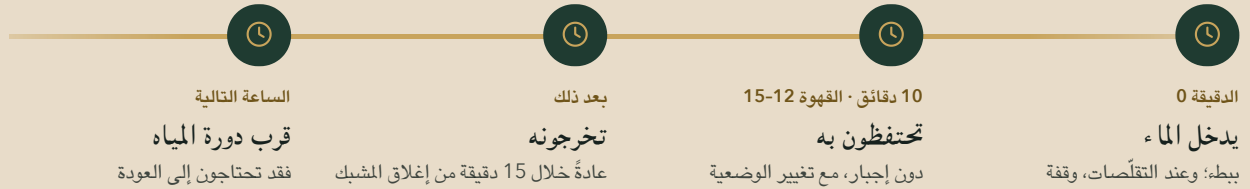
◆ وقفة قبل فتح المشبك، ثلاثة أنفاس بطيئة. لا داعي للاستعجال.

الوضعية: NHS Gloucestershire و NHS Kingston and Richmond، نشرات المرضى: NHS Grampian, Bowel Management 2017 · OpenStax, Anatomy and Physiology 2e. الفوهة والتقلُّصات: Cleveland Clinic · NHS UHB · NHS SATH · Teekachunhatean S وآخرون، ISRN Pharmacol 2013.

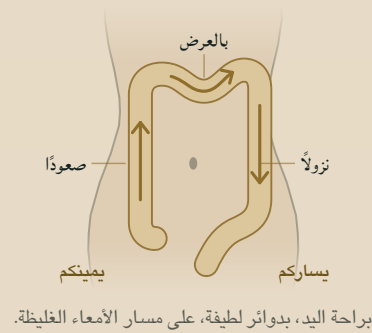
خطوة بخطوة 2 • احتفاظ، إخراج، تكرار

مع الماء أو الفولفيك؛ ومع القهوة مدة الاحتفاظ أطول

مرور الوقت



الخطوة 8 - أثناء الاحتفاظ تغيير الوضعية والتدليك



الخطوة 9 - عند الإخراج

طريقة قراءة ما يخرج

المعينة وألوان المخاط: في دليل re:set، في مكتبة الأدلة.

bionobo.ae/pages/guide-library

7 ✂ أغلقوا واسحبوا

حين تدخل الكمية التي أردتموها، أو تشعرون بامتلاء البطن، أغلقوا المشبك واسحبوا الفوهة بلطف.

8 ⌚ احتفظوا دون إجبار

مع الماء أو الفولفيك، الهدف 10 دقائق؛ وإن لم تبلغوها يوماً فلا بأس (ص 14). مع القهوة، من 12 إلى 15 إن استطعتم.

أثناء الاحتفاظ، يمكنكم تغيير الوضعية ببطء (إلى الجانب الأيمن، عودة إلى الأيسر، ثم على الظهر) وتدليك البطن بلطف على مسار الأمعاء الغليظة: صعوداً في الجانب الأيمن، ثم بالعرض، ثم نزولاً في الأيسر. وإن احتجتم إلى إخراج السائل قبل ذلك فأخرجوه: ليس هذا اختبار تحمّل.

9 👁 الإخراج

إلى دورة المياه بلا استعجال. من الطبيعي أن يحصل الإخراج خلال نحو 15 دقيقة من إغلاق المشبك، بما فيها مدة الاحتفاظ، لكن ابقوا قرب دورة المياه خلال الساعة التالية. انظروا إلى ما يخرج، دون هوس.

10 🔄 كرّروا عند الحاجة

يمكنكم تكرارها مرة أو مرتين في الجلسة نفسها، لمواصلة إخراج ما تبقى. حقنة القهوة، واحدة في اليوم على الأكثر؛ وإن كرّرتكم فبالماء الدافئ.

الأكثر ليس أفضل (ص 19).

11 🗑 بعد ذلك

اشربوا ماء مفلترًا. إذا كنتم على حمية السوائل أو صائمين، فمرق خضار مصفى. اغسلوا الكيس وعلّقه ليجفّ (ص 21).

تدرّجوا ثلاث حقن، جلسة واحدة

«لا يلزم أن تبدؤوا بأقصى قوة من الحقنة الأولى. يمكنكم إجراء حقنة تجريبية ثم الإخراج، ثم ثانية للإخراج من جديد، ثم الانتقال إلى الحقنة بكامل قوتها.»

داني، الشريك المؤسس في bionobo

ثلاث حقن - من الأقل إلى الأكثر



للاسترشاد

- ✓ كل ذلك في جلسة واحدة: يمكنكم إعادة ملء الكيس مرة أو مرتين (ص 13).
- ✓ حقنة القهوة، واحدة في اليوم على الأكثر: اجعلوها الثالثة (ص 19).
- ✓ إذا كانت هذه أولى حقنكم، فابقوا على الماء الدافئ: الفوليك والقهوة يأتيان لاحقاً (ص 6).

واصفوا

«كل يوم يختلف مع الحقن الشرجية.»

في بعض الأيام يدخل السائل ويسهل الاحتفاظ به؛ وفي أيام أخرى لا. أصغوا وعدّلوا.

♦ وقفة إلى أي حدّ تودّون المضيّ اليوم؟ قرّروا مع التقدّم.



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

داني، الشريك المؤسس في bionobo

حقنتكم الأولى في لمحة



3 التنفيذ

- ☐ الجانب الأيسر، مع ثني الركبتين
- ☐ الفوهة نحو 5 سم، دون إجبار أبدًا
- ☐ افتحوا المشبك ببطء
- ☐ إذا توقّف الماء، فتنفسوا
- ☐ أغلقوا واسحبوا
- ☐ احتفظوا بالماء 10 دقائق، إن استطعتم
- ☐ إلى دورة المياه بلا استعجال



1 في متناول اليد

- ☐ كيس 2 لتر مع مشبك وفوهة
- ☐ ميزان حرارة
- ☐ زيت جوز الهند أو الزيتون أو شحم بقرى أو سمن
- ☐ بساط فوّهة منشفة (أو منشفة فقط، أو منشفتان) ووسادة
- ☐ علّاقة أو مقبض باب لتعليق الكيس
- ☐ ماء مفلتر



4 توقّفوا إذا لاحظتم

- ♦ ألم شديد
- ♦ دم
- ♦ دوخة أو عرق بارد

استلقوا حتى يزول كل العلامات في ص 7.



2 التحضير

- ☐ الماء بحرارة 36-38 °م، لا أعلى من 40 °م أبدًا
- ☐ ابدؤوا بـ 300-700 مل
- ☐ الكيس أعلى منكم بـ 30-45 سم
- ☐ أخرجوا الهواء من الأنبوب
- ☐ رلّقوا طرف الفوهة



مع الممارسة يمكنكم التدرّج في الزيادة، ما دام جسمكم يتقبّلها براحة.
لا إجبار أبدًا.

♦ ملاحظاتي بعد حقنتكم الأولى، دونوا كيف شعرتكم. وفي المرة الثانية، قارنوا.

✓ اطبعوا هذه الصفحة وأبقوها في متناول اليد في اليوم الأول. لتوفير الجبر، اطبعوا هذه الصفحة فقط، بالابيض والأسود أو بوضع المسوّدة.

المرجع السريري: Cleveland Clinic, Enema · NHS SATH, Rectal irrigation.

الجزء IV - الفصول 11-13

11	مع حمض الفولفيك	16
12	حقنة القهوة	17
13	الوصفة	19

الخيارات IV مع الفولفيك والقهوة

الفصل 11 - الخيار 2

تُحضَّر تمامًا كحقنة الماء الدافئ: الفرق الوحيد أنكم، حين يصبح الماء فاترًا، تضيفون بضع قطرات من alkalina. والباقي كالمعتاد (ص 12-13).

مع حمض الفولفيك القطرات، شيئًا فشيئًا

مقدارنا المعتمد

10-5 ← 20-10 أو أكثر

للمتقدمين

للمبتدئين

‡ قطرات من alkalina لكل كيس حقنة

سيروا شيئًا فشيئًا: يمكنكم زيادتها (ص 11).

كيف ومتى

- أضيفوا القطرات حين يصبح الماء فاترًا، بحرارة 36-38 °م (ص 9).
- متى: حين يدخل الماء وحده جيدًا (ص 6).
- هو المعيار الأساسي في أيام التحرر ضمن ikigen (ص 20).



«يُعرف حمض الفولفيك بأنه مادة خالبة طبيعية: يكون مركبات مخيلية مع مركبات أخرى. ما نعرفه فعلاً أنه ينفذ إلى الخلايا جيدًا جدًا: لصغر حجمه الشديد، تُنسب إليه القدرة على عبور حواجز لا تعبرها مركبات أخرى، مثل حواجز الخلايا أو الحاجز الدموي الدماغي.»

داني، الشريك المؤسس في bionobo

السبب

لماذا نضيف حمض الفولفيك؟

هذه طريقتنا في ذلك: في bionobo هذا معيارنا، وفي حقنة القهوة أيضًا. بضع قطرات من alkalina توضع في ماء الحقنة: تضيف معادن إلى الماء.

أين تجدونه

الأحجام

100 مل

30 مل

alkalina - معادن حيوية فولفية، في قطرات

معادن حمض الفولفيك والهيوميك

إذا كنتم تتناولونه في الماء بالفعل، فهي العبوة نفسها.

امسحوا أو اضغطوا

عرض alkalina





حقنة القهوة كلاسيكية، تؤخذ بهدوء

حقنة القهوة ليست موضة عابرة من الإنترنت. شاعت في عقد 1930، وتُستخدم منذ عقود في موروث الطب الطبيعي لدعم الكبد في أيام التحرر.

أي قهوة

قهوة عضوية، مطحونة، غير منكهة وغير منزوعة الكافيين. طريقة اختيارها في ص 18. ودائمًا مع قطراتها من alkalina (ص 19).

غير منزوعة الكافيين

مطحونة

عضوية

ماذا يقول الموروث

يُنسب إليها تحفيز الصفراء: هذا ما يقوله الموروث. ولهذا هي الخيار الكلاسيكي لأيام الكبد.

عقد 1930: Son H وآخرون، Medicine 2020.

والغلوتاثيون؟

ويُنسب إليها أيضًا تحفيز الغلوتاثيون. الفكرة تعود إلى دراسات على الفئران في عقد 1980: حين أعطيت حبوب قهوة خضراء مع طعامها، ارتفع نشاط إنزيم، هو غلوتاثيون S-ترانسفيراز، بسبب مركبين في القهوة: الكاهويول والكافستول. كانت تلك قهوة مأكولة، لا حقنة.

لدى البشر، القليل الذي جرى قياسه: تجربة تبادلية على 11 رجلًا سليمًا قارنت، على مدى 12 يومًا، حقنة القهوة بالقهوة كمشروب. لم يرفع أي منهما الغلوتاثيون في الدم، والقدرة المضادة للأكسدة في المصل، بدل أن ترتفع، انخفضت.

Lam LKT, Sparsnins VL, Wattenberg LW, Cancer Res 1982;42:1193-8 · Teekachunhatean S وآخرون, Hum Exp Toxicol 2012;31:643-51.

وماذا عن الكافيين؟

≈ 3.5 مرات أقل
في تلك الدراسة

يمرّ بعض الكافيين إلى الدم، لكن أقل بكثير مما يمرّ عند شرب القهوة: في دراسة على 11 رجلًا سليمًا (حقنة 500 مل مع الاحتفاظ بها 10 دقائق)، أقل بنحو 3.5 مرات. إذا كنتم حسّاسين للكافيين، فيُفضّل ألا تجروا حقنة القهوة قبل النوم.

كمشروب
180 مل

كحقنة

500 مل · 10 دقائق

الكافيين الذي يصل إلى الدم

«نراها طقوس عناية، دون ادعاءات صحية. لكننا نعرف النتائج:

Teekachunhatean S وآخرون, ISRN Pharmacol 2013. من ناحية الطاقة، شعورك بعدها مذهل.» —داني

3

مرة إلى ثلاث مرات أسبوعيًا، في أيام متناوبة.

2

يُفضّل حين تكونون مرتاحين بالفعل مع حقن الماء.

1

الخيار الكلاسيكي بعد be:liver، في يوم التحرر: في ikigen، اليوم 4 (ص 20).

متى



♦ وقفة الموروث يمنحكم نقطة بداية: أما شعورك بها، فلا يعرفه سواكم.

نعلم أنه يصعب أحياناً العثور على قهوة عضوية 100%، خالية من المبيدات، خالية من المعادن الثقيلة وخالية من العفن. هذه هي الأمور الثلاثة التي يجب أن تتوفر فيها.

طريقة اختيار قهوتكم نظيفة، نظيفة حقاً



3

خالية من العفن

ما تبحثون عنه

تحليل للسموم الفطرية (الأوكراتوكسين A والأفلاتوكسينات)، منشور أو متاح عند الطلب.



2

خالية من المعادن الثقيلة

ما تبحثون عنه

تحليل مخبري للتشغيلة (الرصاص، الكاديوم، الزنك، الزئبق)، منشور أو يُرسل إليكم إن طلبتم ذلك.



1

عضوية، خالية من المبيدات

ما تبحثون عنه

على العبوة: الشعار العضوي للاتحاد الأوروبي ورمز هيئة الرقابة. مزرعة دون مبيدات كيميائية صناعية.

داني

«إن لم تستطيعوا، فابحثوا على الأقل عن قهوة عضوية، فستجدونها دائماً.»

الشعار العضوي (اللائحة (EU) 2018/848) يخص طريقة الزراعة: ولا يفحص العفن ولا المعادن الثقيلة: التحليل وحده يخبركم بذلك، وينبغي أن يصدر عن مختبر مستقل وأن يخصص التشغيلة التي تشترونها.

المبيدات: تُستخدم في مراحل مختلفة من زراعة القهوة العادية. وبعد تحميصها، تجد الفحوصات بقايا في أقلية من العينات، معظمها دون الحدود القانونية. **العفن:** ما يُقاس هو السموم التي يخلفها (سموم فطرية مثل الأوكراتوكسين A). وكثيراً ما تتلوث القهوة بالفطريات التي تنتج هذا السم: في مراجعات علمية عالمية يُكشف في أكثر بقليل من نصف العينات، وعادةً دون حدود الاتحاد الأوروبي (3 مكغ/كغ في القهوة المحمصة: و5 في سريعة التحضير). والملصق لا يخبركم بذلك.

Merhi A وآخرون، Front Public Health 2022 · Gamal A وآخرون، Food Chem 2025 · Massahi T وآخرون، Food Addit Contam Part A 2024 · EFSA, EFSA Journal 2020 · Regulation (EU) 2023/915.

محصول حساس

«القهوة من أكثر المحاصيل احتواءً على المبيدات والعفن. لذلك من المهم جداً اختيار قهوة جيدة.»

داني

الكبد



الوريد البابي



القولون وأعلى المستقيم



ما يمتص في القولون والجزء العلوي من المستقيم يمر إلى الوريد البابي، الذي يحمل ذلك الدم إلى الكبد: فهو أول عضو يمر به. أما الجزء الأسفل من المستقيم فيصّب، جزئياً، في الدورة الدموية العامة.

لهذا، في الحقنة، ما تحمله القهوة بهم بقدر القهوة نفسها.

Harkins JM و Ahmad B, StatPearls 2023 · Hua S, Front Pharmacol 2019.

السبب

«لا تجروها بقهوة عادية، لأنها تذهب مباشرة إلى الكبد: لا فلتر قبله. وإذا كانت القهوة نظيفة، نظيفة حقاً، فسيسير الأمر جيداً.»

داني، الشريك المؤسس في bionobo

نعمل على تركيبة لتتوفر في متجرنا مستقبلاً. أما الآن، فهذا ما نوصي به: المعايير الثلاثة. وبعد اختيار القهوة، الوصفة (ص 19).

عن العلامات التجارية

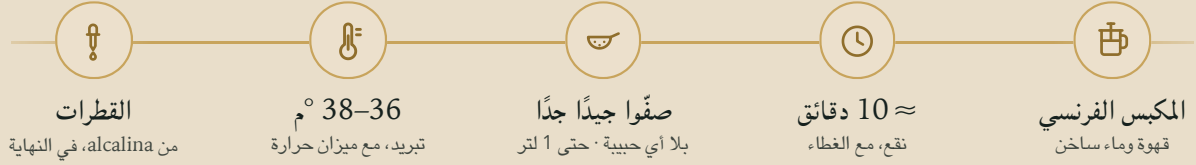
لا نوصي بعلامات تجارية



الوصفة

مع الفولفيك والقهوة العضوية

الوصفة في لمحة



المكوّنات 1 لتر

طريقة التحضير 10 دقائق نقع، ثم التبريد

1 ضعوا القهوة المطحونة في المكبس الفرنسي واسكبوا عليها 500 مل من الماء المفلتر المغلي للتوّ.

2 ضعوا الغطاء واركبوها تنقع نحو 10 دقائق. ثم اضغطوا ذراع المكبس إلى الأسفل ببطء.

3 صَفِّوها أيضًا بمصفاة ناعمة (أو بفلتر ورقي أو قماشني)، حتى لا تبقى حبيبة واحدة، ثم أكملوا إلى لتر واحد بماء مفلتر بارد.

4 دعوا حرارتها تنزل إلى 38-36 °م وتحققوا منها بميزان الحرارة. وعند الشك، انتظروا.

5 الآن أضيفوا قطرات alkalina، حين يصبح الماء فاترًا.

2 ملعقة كبيرة من القهوة العضوية المطحونة (طريقة اختيارها: ص 18)

1 لتر ماء مفلتر 500 مل للغلي؛ والباقي بارد (ص 9)

من 5 إلى 10 قطرات alkalina لكل كيس إذا كنتم في البداية؛ من 10 إلى 20 أو أكثر مع الخبرة. دائمًا: هي جزء من الوصفة

مكبس فرنسي ومصفاة ناعمة «صَفِّوها جيِّدًا جدًا. إذا مرّت حبيبة واحدة أو ذرّة من القهوة، فقد تسدّ الأنبوب وتفسد جلستكم.» داني

استلقوا على الجانب الأيسر مع ثني الركبتين. دعوا السائل يدخل ببطء. لا يلزم أن يدخل اللتر كله: الكمية التي تريحكم (ص 15). احتفظوا بها من 12 إلى 15 دقيقة إن استطعتم؛ وإلا فأخرجوها قبل ذلك. والباقي كما في الطريقة خطوة بخطوة (ص 12-13).

الجزء الأخير من القولون ينزل على الجانب الأيسر، وما يُمتَصّ هناك يصل إلى الكبد عبر الوريد البابي (ص 18).

الطريقة على الجانب الأيسر، ببطء

للعلم

ما وُصف، بهدوء

مع حقنة القهوة، وُصفت حروق في المستقيم بسبب استخدام السائل ساخنًا جدًا، وتهيج في القولون (التهاب القولون) لدى بعض الأشخاص. ومع أي حقنة شرجية، إذا أفرط في استخدامها وأُجريت بكثرة، وُصفت أيضًا اختلالات في الأملاح (الإلكتروليتات). لذلك: ترطيب جيد، وسائل فاتر دائمًا، وواحدة في اليوم على الأكثر، وتوقفوا إذا شعرتُم بالحم، وعند الشك، استشيروا مختصكم الصحي.

الجزء V · الفصلان 14-15

20	في البروتوكولات	14
21	في البيت	15

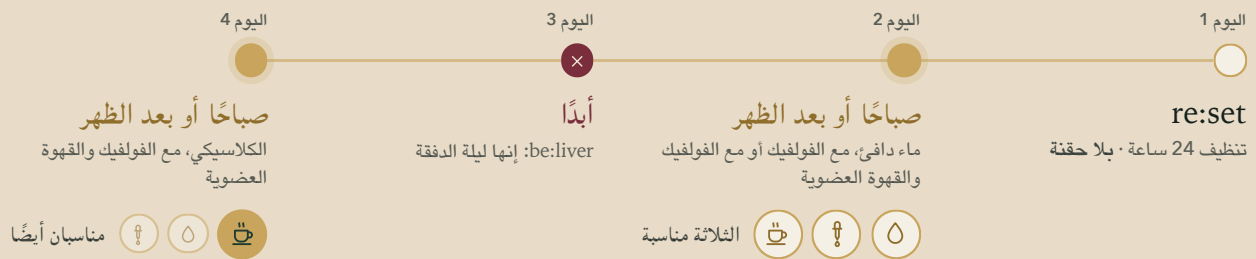
الدعم V في البروتوكولات وفي البيت

الفصل 14 · في البروتوكولات

في البروتوكولات، تكون الحقنة الشرجية في أيام التحرر: حين يلزم أن يخرج ما حركه re:set و be:liver.

في re:set و be:liver و ikigen أين مكانها

ikigen · موعدها · الإيقاع A



في أيام التحرر، جلسة واحدة في اليوم، صباحًا أو بعد الظهر: لا يلزم أن تكون ليلاً. الصباح مناسب جدًا إذا لم يحصل الإخراج بعد. يمكنكم إعادة ملء الكيس مرة أو مرتين. لا في يوم be:liver أبدًا.

إذا أجريتموهما منفصلين re:set أو be:liver على حدة

في اليوم التالي، صباحًا أو بعد الظهر، أو بعد 2-3 أيام، مع البقاء على حماية السوائل. إذا بقيتم على السوائل أو واصلتم الصيام بعد آخر تحرر، يمكنكم تكرارها بعد 2-3 أيام.

في نهاية اليوم 2 ألم يحصل الإخراج؟

حقنة بماء دافئ في تلك الليلة و be:liver بتأخير يوم: تنتقلون إلى الإيقاع B، وفيه يوم صيام إضافي مع ki:wami.



ikigen ●

الخطوات الثلاث في بروتوكول واحد · 48 ساعة من الطقم، خلال 4 أيام.

عرض ikigen



be:liver ●

بروتوكول الكبد والمرارة.

عرض be:liver



re:set ●

بروتوكول 24 ساعة مع إنزيمات kōso المخمرة.

عرض re:set



دليل كل بروتوكول، في مكتبة الأدلة.

في البيت للمداومة

كم مرة

من حين لآخر، حين يطلبها جسمكم.
ستعرفون وقتها أفضل من أي أحد.

ليست الفكرة الاتكال عليها، بل دعم جسمكم في لحظات معينة. حقنة القهوة، من مرة إلى ثلاث مرات في الأسبوع، في أيام متناوبة (ص 17).

📖 أساسيات كل يوم، في دليل المبتدئين للديتوكس اللطيف، في مكتبة الأدلة.

كل يوم

ما يحافظ على حركة أمعائكم



الحركة



طعام حقيقي



الماء

shila:jit - درجة ذهبية - الهيمالايا

مع shila:jit

يمكنكم أيضًا إجراؤها مع shila:jit، للمداومة. أذبيوا تمامًا قطعة بحجم حبة بازلاء صغيرة في قليل من الماء الدافئ لكل لتر من ماء الحقنة، وصفوه حتى لا تبقى جسيمات.

إنها ممارسة تقليدية؛ ولا توجد دراسات عليها بهذا الطريق.

⚠ لا alkalina ولا shila:jit أثناء الحمل أو الرضاعة الطبيعية.

راتنج الهيمالايا المعدني

shila:jit

عرض shila:jit



العناية بكيسكم

كيسكم، لكم وحدكم

بعد كل استخدام، اغسلوه بماء دافئ وصابون لطيف، واشطفوه جيدًا، وعلّقوه مفتوحًا ليجف، وغيروا الفوهة من حين لآخر.



لكم فقط



معلّق مفتوحًا



صابون لطيف



ماء دافئ

Cleveland Clinic, Enema (فرط الاستخدام؛ معدّات نظيفة) · Healthline, Homemade Enema (تنظيف المعدّات) · shila:jit: ممارستنا الخاصة (بحث في PubMed، أكتوبر 2026).

الأسئلة الشائعة أكثر ما نسمعه

01 هل تؤلم؟

من الطبيعي الشعور ببعض الضغط أو بتقلص في البداية. أغلقوا المشبك وتنفسوا، ثم تابعوا حين يزول. **الألم الشديد ليس طبيعياً: توقفوا (ص 7).**

05 كم قطرة إذا ملأت نصف الكيس فقط؟

من 5 إلى 10 قطرات من alcalina لكل كيس؛ ومع ماء قليل، ابدؤوا بـ 5. أما من 10 إلى 20 أو أكثر فمع كيس ممتلئ ومع الخبرة فقط.

02 ماذا لو لم يخرج شيء؟

لا بأس. ربما امتص جسمكم بعض الماء، خصوصاً إذا كان ينقصكم قليل من السوائل. اشربوا، وتحركوا قليلاً، ولا تواصلوا تكرار الحقن لإجبار الجسم.

06 كم مرة، في البيت؟

من حين لآخر: ستعرفون وقتها (ص 21).

07 هل تؤثر في فلورا أمعائي؟

إذا أجريتموها من حين لآخر، كما يقترح هذا الدليل، فلا داعي للقلق. ما يعتني بالفلورا لديكم كل يوم هو الطعام الحقيقي: عند العودة إلى الأكل، أضيفوا أطعمة مخمرة حيّة، كما يقترح دليلا re:set و ikigen.

03 لماذا القهوة، وأنتم لا تشربونها أثناء التنظيف؟

عن طريق المستقيم، يصل إلى دمكم كافيين أقل بكثير مما يصل عند شربها: أقل بنحو 3.5 مرات في إحدى الدراسات (ص 17). إذا كنتم حساسين للكافيين، فيفضل تجنبها قبل النوم.

08 الحقنة أم العلاج المائي للقولون؟

الحقنة الشرجية تجربونها بأنفسكم في البيت، وتعمل على الجزء الأخير من الأمعاء. في العلاج المائي، يمرر مختص ماء أكثر بمعدّات خاصة. وإذا فضّلتم أن يكون معكم أحد، فهو خيار جيد (ص 8).

04 هل يمكن استخدام ماء الصنبور؟

يفضل المفلتر: ماء فلتر الشرب لديكم (ص 9).

✓ أرقام الدليل في لمحة

📅	📏	🕒	🔌	⚖️	🌡️
1 يومياً	10-5 قطرات	10 دقائق	300-700 مل	30-45 سم	36-38 °م
في أيام التحرر ص 20	أو 10-20 أو أكثر، مع الخبرة ص 16	للاحتفاظ: مع القهوة، 15-12 ص 13	في أولى الحقن ص 15	الكيس، فوق جسمكم ص 10	الماء: لا أعلى من 40 °م أبداً ص 9



سؤال آخر؟ راسلونا: hola@bionobo.com

NHS SATH, Rectal irrigation · Cleveland Clinic, Enema
Teekachunhatean S واخرون, ISRN Pharmacol 2013

الختام - التخلي

التخلي القرار لكم



الحقنة الشرجية لفترة صغيرة: ماء دافئ،
وبعض الوقت مع أنفسكم، والتخلي.

التخلي صعب، وأحياناً ستشعرون أنكم تمرون بوقت عصيب، لكنكم ستشكرون
أنفسكم لاحقاً. التنظيف ليس جسدياً فقط، وليس ما يخرج فقط: إنه كل ما
ظل عالماً منذ زمن طويل. العادات، المشاعر... كل شيء.

التخلي عن التحكم، بدل الإمساك به. شيئاً فشيئاً، بلا كمال: تتعلمون
الشعور بأنفسكم.

داني

ما الذي ستوقّفون عن منحه طاقتكم؟

ما الذي تريدون التخلي عنه؟

قبل الختام

حدّدوا نيّتكم

اكتبوها هنا، قبل حقنكم التالية.

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

تدفّق • ryū

流

الحقن الشرجية

الدليل



مكتبة الأدلة

كل أدلتنا مجاًناً

هذا الدليل، وأدلة re:set و be:liver و ikigen، ودليل المبتدئين، دائماً بأحدث نسخة.

bionobo.ae/pages/guide-library

شكراً لوصولكم إلى هنا. ابدؤوا بالماء الدافئ، شيئاً فشيئاً، وعودوا إلى هذا الدليل كلما احتجتم إليه. لا يلزم الكمال: يكفي البدء.

إلى أين تعودون

في البروتوكولات
أين مكانها
20 ص

الوصفة
للقهوة
19 ص

مع حمض الفولفيك
10-5 قطرات
20-10 أو أكثر
16 ص

في لمحة
حقنكم الأولى
15 ص

خطوة بخطوة
قبل وإثناء
12 ص

هل يناسبكم؟
قبل البدء
7 ص

هذا الدليل إلهام، لا نصيحة صحية، وليس معداً لتشخيص أي شيء أو علاجه أو شفاؤه. لسنا فريقاً طبياً، وهذا الدليل لا يغني عن مختصكم الصحي. الحقن الشرجية غير موصى بها أثناء الحمل أو الرضاعة الطبيعية. لا alcalina و shila:jit أثناء الحمل أو الرضاعة الطبيعية. إذا كانت لديكم أي حالة صحية أو كنتم تتناولون أدوية، فاستشيروا مختصكم دائماً، دائماً.

تنويه

bionobo.ae

مكتبة الأدلة وصفحات المنتجات.



hola@bionobo.com

أي سؤال عن الدليل أو من أين تبدؤون.



Herodotus, Histories II.77 Cleveland Clinic, Enema NHS SATH, Rectal irrigation NHS Grampian, Bowel Management 2017 NHS Kingston and Richmond, self-administered enema OpenStax, Anatomy and Physiology 2e و NHS UHB, NHS Gloucestershire Cancer Res 1982 و Medicine 2020 Lam LKT و Lymphatic System Son H و StatPearls, Physiology, Bile Secretion 2023/915 و ISRN Pharmacol 2013 Regulations (EU) 2018/848 و Hum Exp Toxicol 2012 Teekachunhatean S Food Addit Contam Part A 2024 و Food Chem 2025 Massahi T و Front Public Health 2022 Gamal A و Merhi A Ahmad B, StatPearls 2023 Hua S, Front Pharmacol 2019 Healthline, Homemade Enema و EFSA, EFSA Journal 2020 Harkins JM Endoscopy 2012 و Norris WE, Endoscopy 2010 Kim S و Gastrointest Endosc 2008 Jones LE و Sashiyama H Brady HR, Lancet 1994 و Reay DT, JAMA 1980 Chertow GM و ACG Case Rep J 2020 Eisele JW و Lee AH

المصادر

alcalina و shila:jit و ki:wami و re:set و be:liver و ikigen كمكملات 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 بعيداً عن متناول الأطفال.

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