

ikigen 生源

متبع الحياة

أيقظوا
طاقتكم الحيوية

be:liver + re:set: كيف تستعدّون، وكيف تنفّذونه، وكيف ترسخون ما يأتي بعده.

دليل المستخدم · إصدار 2026

إنزيما ت مخفّرة



في لحظة يومًا بيوم

48 ساعة

مع الطقمين، خلال 4 أيام: re:set في اليوم 1، والتحرر في اليوم 2، و be:liver في اليوم 3، وتحرر ثاني في اليوم 4. هذا هو الإيقاع المعتاد (A). والثلاثة الأخرى في ص 12: B، مع يوم صيام بين الطقمين؛ C، منفصلان، مع الصيام بينهما؛ D، منفصلان، مع الأكل بينهما.

متى	ما تتناولونه	ما تاكلونه وتشربونه	العناية	المنبهات · ص 19
المرحلة 1 أسابيع، حسب خبرتكم · ص 11	alcalina أو shila:jit، يوميًا. ki:wami، اختياري.	طعام نظيف وكثيف غذائيًا؛ كفير وكيمتشي وملفوف مخمر وعصائر معصورة على البارد.	لاحظوا ما يتغير. هل تقضون حاجتكم بانتظام؟ إن لم يكن كذلك، فابقوا هنا (ص 13).	
العدّ التنازلي من يوم إلى أسبوعين · ص 10	واصلوا تناول المعادن. ki:wami، اختياري: من 2 إلى 4 حصص بحجم 30 مل يوميًا (ص 16).	حسب مستواكم وخبرتكم: تقليل الأطعمة المصنعة والسكر والألبان (ص 16-17).	خطة القهوة: ابدؤوا تقليل الكمية قبل نحو 7 أيام (ص 15).	
اليومان 1 - 2 قبل يومين واليوم السابق	المعادن، و ki:wami إن كنتم تتناولونه.	عصائر معصورة على البارد أو طعام خفيف. في الليلة السابقة، عشاء خفيف ومبكر.	لا قهوة في آخر 48 ساعة قبل البداية، جهّزوا الماء والطقم.	🕒 بعد الليلة السابقة، بعد 21:30: "Detox day" في re:set
اليوم 1 re:set 21:30 - 09:00	re:load 10 · من 09:00 إلى 21:00 re:lease 5 · عند 12:00 و 14:00 و 17:00 و 18:00 و 19:00 re:lax · عند 21:30. إذا لم يحصل الإخراج	إنزيمات الطقم فقط، و 250 مل ماء دافئ كل 30 دقيقة.	تدليك البطن عند 13:00 و 20:00، مشي عند 16:00. ناموا بعد الجرعة الأخيرة.	🕒 بعد 09:00: "Next morning" re:set في
اليوم 2 التحرر امنحوه اليوم كله	09:00 · الجرعة 6 من re:lease (+ re:lax، إن لم تأخذوه) ثم ki:wami إضافةً: من 2 إلى 4 حصص بحجم 30 مل يوميًا.	سوائل فقط: ماء دافئ ومنقوعات وعصائر خضراء ومرق خضار مصفى، بلا بروتين ولا دهون. لا قهوة.	حقنة شرجية بعد الظهر: بماء دافئ، أو مع حمض الفوليك، أو مع الفوليك والقهوة العضوية (ص 32-33).	🕒 بعد 21:35، إذا حصل الإخراج: "Cleanse day" في be:liver
الليلة · هل حصل الإخراج؟ 👉 نعم be:liver غداً، في اليوم 3 لا ki:wami (ص 34) حقنة بماء دافئ اليوم و be:liver بتأخير يوم: تنتقلون إلى الإيقاع B، بيوم صيام مع				
اليوم 3 be:liver 21:35 - 09:00	be:smooth و be:nourish و be:zyme be:vital · عند 13:00 و 18:00 be:balance + be:nova · 21:30	إنزيمات الطقم فقط، وماء دافئ كل 30 دقيقة، الدقة بلا ماء: رَجُوا جيّداً جداً واشربوها كلها مرة واحدة.	استريحوا من 18:30 إلى 21:00. بعد الدقة، ناموا على الجانب الأيمن لمدة 45 دقيقة.	🕒 بعد 07:00: "Next morning" be:liver في
اليوم 4 التحرر الثاني	be:smooth 06:00 be:nourish 07:00 be:vital، العبوة 1 من 4 · ثم ki:wami	عند الظهر: عصائر خضراء ← مرق خضار خفيف جداً ← الكفير ومرق العظام ← البقية، أو واصلوا الصيام (ص 49-51).	يأتي التحرر عادةً بعد الظهر. الحقنة صباحاً أو بعد الظهر (ص 32-33).	🕒 بعد 07:00، احذوها كلها في تطبيق الساعة.
اليوم 5 وما بعده التريسيخ	1 عبوة be:vital يوميًا حتى اليوم 7 ki:wami، يوميًا.	عودوا إلى الأكل عبر السلم (ص 50) أو مددوا الصيام مع ki:wami (ص 51).	مخمرات حيّة مع كل وجبة عند العودة إلى الأكل (ص 52).	🕒 be:vital يذكركم Android، وعلى iPhone بلا منبه.

be:balance + be:nova · الدقة بلا ماء: ⚠️ معاً، في الشيكير.

🕒 في نافذتي الطقمين (09:00 اليوم 1 ← 09:00 اليوم 2 و 09:00 اليوم 3 ← 07:00 اليوم 4)، إنزيمات الطقم فقط

🌡️ الماء بحرارة 35-40 °م: مع كل جرعة و 250 مل
كل 30 دقيقة، في أيام الطقم. ماء الحقنة بحرارة
38-36 °م.

دعوا جسمكم يحدّد الإيقاع.

الإيقاعات B و C و D: ص 12 · منبهاتكم: ص 19

دليل واحد للرحلة كلها

يجمع هذا الدليل بين دليل re:set ودليل be:liver. رمز QR على غطاء كل علبة يفتح دليل ذلك الطقم، بالجدول نفسه الذي تجدونه هنا: إذا كنتم تتبعون ikigen، فهذا الدليل يكفيكم.

المحتويات

الرحلة كلها

← البداية

02 ikigen في لمحة
التقويم، يوماً بيوم

04 ما بداخل ikigen
الأدوات حسب المرحلة · الباقات

الجزء I · ص 09-05
II المنطق

05 قمع التصريف
لماذا يهمّ الترتيب

06 إنزيمات مخمّرة
مصمّمة لغاية محدّدة

08-07 الأصل وفلسفتنا
قصة صيام · kōso · النّيّة

09 التوقّعات والواقع
الالتزام وما يمكن توقّعه

الجزء II · ص 19-10
III قبل البدء

10 هل أنا على استعداد؟
درجة السقيّة لديكم

11 من أين تبدؤون؟
خبرتكم ومشارككم

12 اختاروا إيقاعكم
A أو B أو C أو D · الاستراحة بين الطقمين

13 المرحلة 1 · التنشيط وإعادة المعادن
أسابيع التأسيس

15-14 أفضل وقت والعدّ التنازلي
المستلزمات · القهوة والتقويم

17-16 التحضير وحماية ما قبل الديتوكس
حسب خبرتكم

18 جودة الماء وحرارته
نوع الماء · 40-35 °م

19 منبهاتكم في ikigen
Android و iPhone

الجزء V · من اليوم 5 (الإيقاع A) · ص 59-48
بعد

48 ما الأحاسيس التي قد أشعر بها؟
المدى القصير والطويل

50-49 حماية ما بعد الديتوكس وكسر الصيام
خياران · السّلم

51 تمديد الصيام
اختياري · مع ki:wami

52 دعم الأمعاء
إنزيمات ومخفّرات

الجزء III · اليومان 1 و 2 · ص 34-20
re:set والتحرّر

21-20 re:set · الأمعاء
بروتوكول 24 ساعة

23-22 الطقم وطريقة المزج
أربع قطع · جرعة واحدة

24 دلّكوا بطنكم
وحركوا اللفف

27-25 الجدول من الصباح إلى الليل
21:30 - 09:00، جرعة بجرعة

28 اليوم 2 · يوم التحرّر
الصباح التالي

31-29 الإخراج والتحليل
المعاينة والألوان

33-32 الحقن الشرجية
المستلزمات والخطوات

34 قبل be:liver
هل المخرج مفتوح؟

الجزء IV · اليومان 3 و 4 (الإيقاع A) · ص 47-35
be:liver والتحرّر الثاني

36-35 be:liver · الكبد والمرارة
بروتوكول 24 ساعة

38-37 الطقم وطريقة المزج
الشيكّر وست تركيبات

39 يومكم خطوة بخطوة
صفّ الجرعات الـ 14

42-40 الجدول من الصباح إلى الليل
21:35 - 09:00، جرعة بجرعة

43 الدفقة
مراسم الليل

44 اليوم 4 · الصباح التالي
والأيام الـ 4 من be:vital

47-45 الإخراج والتحليل
سنة أنواع مما يخرج

54-53 المداومة والمعادن الحيوية
حمض الفوليك و shilajit

56-55 الزيوت المكرّرة والتسوّق
حصان طروادة · ما تبحثون عنه

58-57 الأسئلة الشائعة
الأدوية، الحمل، الصيام

59 نقطة تحوّل
لا فاصل عابر

كل أداة في مرحلتها

ما بداخل ikigen

ثلاث مراحل تتبع ترتيب الجسم نفسه: أولاً، إعادة المعادن وتنشيط حركة الأمعاء؛ ثم الأمعاء؛ وأخيراً الكبد والمرارة. لكل أداة مكانها في التسلسل.

المراحل الثلاث

1 ابدأوا هنا المرحلة 1

التنشيط وإعادة المعادن: alkalina أو shila:jit يوميًا (ki:wami، إن أردتم)، حتى تصبح حركة الأمعاء معقولة. أسابيع إن لزم الأمر (ص 13).

2 re:set المرحلة 2 - اليوم 1

تنظيف الأمعاء في 24 ساعة، بعد أن تنشط حركتها (ص 20).

3 be:liver المرحلة 3 - اليوم 3 - الإيقاع A

الكبد والمرارة في 24 ساعة، والمخرج مفتوح بالفعل (ص 35).



المرحلة 3 - بعد re:set

be:liver

الكبد والمرارة

طقم 24 ساعة:
be:smooth و be:zyme
و be:vital و be:nourish
و
be:balance + be:nova
(ص 37) والشيكتر



المرحلة 2 - اليوم 1

re:set

الأمعاء

طقم 24 ساعة: 10 أطرف
re:load و 6 عبوات
re:lease وظرف
واحد والشيكتر (ص 22).



طوال الرحلة

ki:wami

إنزيمات kōso

مخفّر على مدى سنوات من
فواكه وخضار عضوية:
يرافقكم في الذهاب والعودة.
خارج نافذتي الطقمين
(ص 2).



المرحلة 1 - يوميًا

shila:jit

راتنج الهمالايا

الدرجة الذهبية: أعمق
وأقوى، غنية بالهيوومات
الطبيعية. مصدر للمعادن
الحويّة.



المرحلة 1 - يوميًا

alkalina

معادن حيوية فولفية

تركيبتنا اللطيف، بطعم
محايد، مصمّمة للاستخدام
اليومي. سهلة الاستخدام
بالقطرات.



التي في الصورة هي XL

باقات ikigen الأربع - محتوى كل باقة

XL كامل

- be:liver و re:set
- 720 × 2 مل ki:wami
- 30 مل alkalina
- 30 غ shila:jit

L متقدّم

- re:set
- be:liver
- 720 مل ki:wami

M متوسط

- re:set
- be:liver

S مبتدئ

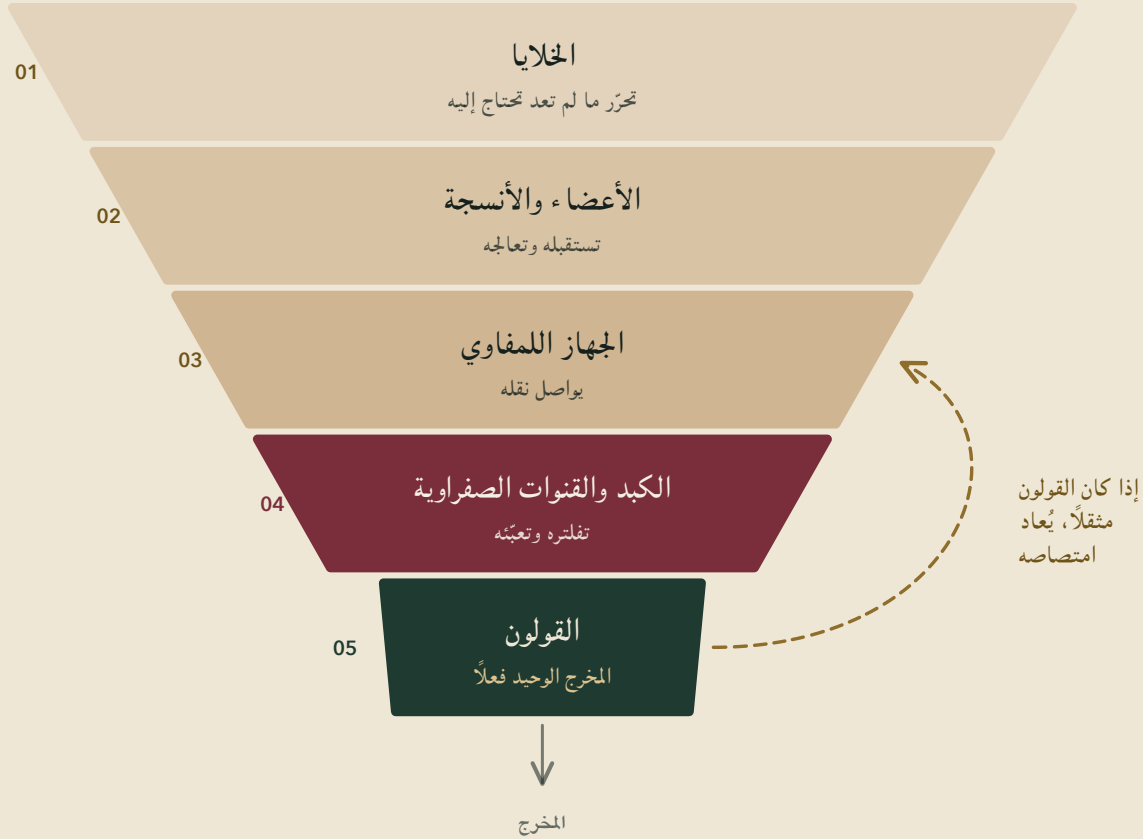
- 30 مل alkalina
- 720 مل ki:wami
- re:set
- المرحلة 1 و re:set و be:liver لاحقًا.

قمع التصريف لماذا يهمّ الترتيب

الجسم لا يتخلّص من شيء عشوائيًا. بل يتّبع ترتيبًا. الخلايا تحرّر، والأعضاء تعالج، لكن إذا لم تكن مسارات الخروج مفتوحة، فكل شيء يبقى في الداخل.

be:liver re:set

افتحوا المخرج أولاً. ثم حرّكوا ما فوقه



ومن هنا التسلسل

هذا المبدأ الواحد هو سبب وجود ikigen كتسلسل لا كمجموعة منتجات، ولهذا يأتي re:set دائمًا قبل be:liver.

be:liver

الكبد والمرارة

2

re:set

الأمعاء

1

الخطأ الأكثر شيوعًا

محاولة إزالة السموم من الكبد دون تحضير القولون وحركة الأمعاء أولاً.

الكبد لا يُخرج شيئًا إلى الخارج. فهو يعتمد على الأمعاء. إذا كان القولون مثقلًا، فما يحزّره الكبد لا يجد مكانًا يذهب إليه: يُعاد امتصاصه، وتفقد العملية كلها أثرها.

إنزيمات مخمرة مصممة لغاية محدّدة

التركيبية والغاية

يحتوي re:set على أكثر من 200 مكون طبيعي اختيرت لقدرتها على إزالة السموم من الجسم وتحسين صحة الجهاز الهضمي.

نستخدم فقط أجود الفواكه والخضار والأعشاب والفطر والطحالب العضوية النقية، التي تنظف الجهاز الهضمي بعمق وتحسن امتصاص العناصر الغذائية، وتساعد على توازن جسمكم من الداخل إلى الخارج.

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

مكون طبيعي + 200

فواكه خضار أعشاب فطر طحالب

فطر مخمر

Antrodia cinnamomea

يقوم be:liver على قاعدة kōso نفسها: أكثر من 200 مكون طبيعي تدعم العمليات الفسيولوجية لتنظيف الكبد والمرارة. إنزيمات be:liver ذات تركيبة خاصة. ومع أنها تحتوي أيضاً على *Antrodia cinnamomea*، مثل إنزيمات re:set، ففيها مكونات أخرى وتوجّهها مختلف: نحو الأمعاء، بالاليف والإنزيمات الهاضمة؛ و be:liver نحو الكبد والمرارة، بإنزيمات التفاح المخمر وغيرها، إضافة إلى الليمون المخمر وزيت الزيتون.

عملية التخمير

سنوات من التخمير
إجمالاً 3 حتى

براءة اختراع يابانية
في العملية 14

مراحل تخمير
مصممة بعناية 4

4

المرحلة الأخيرة
التخليل والتكافل

مركب مخلبي من الإنزيمات المركبة مع تقنية تكافل مسجلة ببراءة اختراع، مما يثبت فعالية المنتج النهائي ويعززها.

3

6 أشهر
حمض اللاكتيك

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

2

6 أشهر
حمض الخليك

تخمير ببكتيريا حمض الخليك مدة 6 أشهر أخرى، يصفل المركبات الناتجة ويزيد التوافر الحيوي للعناصر الغذائية.

1

6 أشهر
خميرة

تخمير بالخميرة يستمر 6 أشهر ويضع أسس العملية كلها.

فيديو · العلم

الإنزيمات المخمرة: ما هي وكيف تعمل؟

youtu.be/IPqIAAadjZs



re:set



Fermented enzymes
what they are, how
they work

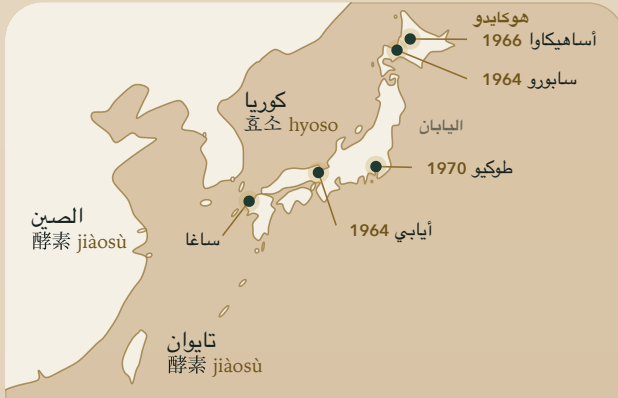
酵素

kōso

الطب التقليدي في اليابان هو **Kampo (漢方)**: جاء من الصين قبل نحو خمسة عشر قرناً، ثم جعلته اليابان خاصاً بها تدريجياً. واليوم يقف إلى جانب الطب الحديث: يصفه الأطباء، ويغُطّي التأمين الصحي العام 148 تركيبة. وفي البلد نفسه، وعلى مسار آخر، شهد القرن 20 ظهور تقنيات تجمع بين التخثير التقليدي والأساليب الحديثة: ومن هناك تأتي المشروبات النباتية المخمّرة 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)، ويخمّرونه في البيت.
كوريا	تُقرأ (효소) hyoso، وبعض الناس يصومون عليه أسبوعاً في السنة.
الصين	صار المشروب رائجاً، 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 جرّب ذلك السائل على نفسه. لم يكن طبيباً ولا عالماً جامعياً: كان الناس يسمّونه «عالم الشارع».

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

ولم يكن ذلك الخيط 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

نتبنى ذلك الموروث باحترام ونجمعه بالطب الطبيعي الحديث. تذكروا: الأدوات تعزز؛ والنية نيتكم.



عودة تدريجية
إلى الطعام



الحقن الشرجية



الراحة



الحركة



تدليك البطن



ماء دافئ

اليوم · ikigen

صيام kōso مقرونًا بموروث الطب
الطبيعي: الأمعاء أولاً ثم الكبد والمرارة

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

ما هو kōso · 酵素

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. وهي دعوة إلى الإصغاء: إلى ملاحظة ما يتغير في طاقتكم وهضمكم ونومكم وصفائكم.

أدواتنا قوية، وهي مصممة لتلك اللحظة من حياتكم حين تريدون إحداث تغيير. لكننا لا نستطيع حل مشكلة من البيئة نفسها التي صنعناها. الجسم، قبل كل شيء، نظام في تواصل دائم، ويحدثنا عبر ما نشعر به.

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

قبل البدء

حدّدوا نيتكم

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

- ♦ ماذا تريدون؟
- ♦ ما الذي ستتوقّفون عن منحه طاقتكم؟

hola@bionobo.com ✉

وإذا كانت لديكم أي أسئلة، فاسألونا:

التوقعات والواقع

هل أتوقع أن أشعر بتوَعك؟ ربما، لكن ليس دائماً. هذه عملية عميقة. فهي لا تحرك السموم المتراكمة فقط، بل تقطع أيضاً أنماطاً اعتادها الجسم: القهوة والسكر والكربوهيدرات، وهي محفّزات تحمل في حالات كثيرة قدرًا من الاعتماد. وحين تتوقّف، يتفاعل الجسم.

الآثار الجانبية

الانزعاج جزء من العملية

مع تخلّص الجسم من السموم، قد تشعرون ببعض الانزعاج، مثل الإرهاق أو التوعك العام أو المشاعر القوية. هذه الأعراض جزء طبيعي من عملية الديتوكس، خصوصاً عند تحرير سموم تراكمت عبر سنوات من عادات غذائية سيئة ومن التعرّض لمواد ضارة.

من المهم الاستعداد للاحتمال المرور بهذه المرحلة المؤقتة من الانزعاج، مع العلم أنها جزء من الطريق إلى عافية متجددة.

القيام شخصي

نهج هادئ وملتزم

إذا أردتم التخلّص من كمية كبيرة من الفضلات المتراكمة في تنظيفكم الأول، فمن المهم اتّباع كل خطوة في دليلنا بعناية، بما فيها الحقن الشرجية.

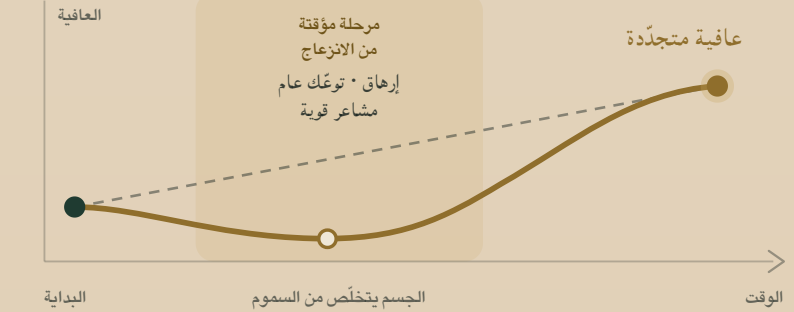
نجاح الديتوكس يعتمد على التزامكم بحمية تقوم أساساً على أطعمة طازجة وعضوية، واختيار نمط حياة مسترخٍ بلا توتّر. ومع نهج هادئ وملتزم، ستكون الفوائد لصحتكم وعافيتكم واضحة.

① خصّصوا 4 أيام (الإيقاع A) لكم وحدكم · ص 15

لا توجد حبوب سحرية.

التنظيف والإخراج، على مستوى الجسد والطاقة، بعد مواسم أو سنوات لم نفعل فيها ذلك، ليساً طريقاً مفروّشاً بالورود. لا بدّ أن تعرفوا هذا، مع أنها أريح طريقة وجدناها لفعل ذلك. في أحيان كثيرة سيكون هناك انزعاج، وعليكم أن تكونوا مستعدين له.

الطريق الحقيقي للديتوكس



قد تلاحظون

- ◆ تعب
- ◆ بعض الغازات
- ◆ إحساس بالفراغ
- ◆ انتفاخ عابر
- ◆ صداع
- ◆ حاجة أكبر إلى الراحة

أحياناً، وليس في العادة، قد تكون هذه أشدّ ليوم أو يومين. ليس ذلك فشلاً: فالجسم لا يتخلّص عن العبء الجسدي فقط، بل عمّا احتفظ به لسنوات – من سموم، وأيضاً من توتّر وذاكرة، وفي حالات كثيرة من محتوى عاطفي – خصوصاً حين ينشط التدفّق الكبدي.

المهم ليس تجنّب بل مرافقته: امنحوا أنفسكم مساحة، تنفّسوا بعمق، تمهلوا، وقبل كل شيء احترموا مرحلة الترسّخ بعد ذلك. ♥



Do you need
a deep detox?



فيديو

هل تحتاجون إلى
ديتوكس عميق؟

youtu.be/HMzeYe5DoBc

هل أنا على استعداد ؟ درجة السمية لديكم

درجة السمية المتراكمة. سيساعدكم هذا التقييم الذاتي على فهم مستوى السمية لديكم وتعديل عاداتكم وتحسين عملية الديتوكس. في ikigen، يحدّد مستواكم مدة تحضيركم بالطعام (ص 16-17).

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

2 مستواكم
العمود الذي تجمعون فيه أكثر العلامات هو درجة السمية لديكم.

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

المستوى 3	المستوى 2	المستوى 1	1
سميّة مرتفعة	سميّة متوسطة	سميّة منخفضة	أنتم هنا إذا...
○ SIBO وخلل الميكروبيوتا وداء المبيضات والطفيليات المعوية، إلخ. ○ أطعمة مصنّعة وكحول وتبغ وقهوة وسكر ومبيدات وهرمونات ومضادات حيوية، إلخ. ○ إرهاق مزمن شديد. ○ حياة قليلة الحركة، بلا نشاط بدني. ↓ خطتكم 2 أسبوع مسبقاً تخلّصوا تدريجياً من المواد السامة مثل الكحول والتبغ والأطعمة المصنّعة والسكر... ابنوا عادات صحية مثل التمارين اليومية ونظام غذائي أصحّ.	○ حرقة 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 قهوتكم اليومية والغلوتين، بخفض الكمية تدريجياً قدر استطاعتكم. اختاروا منتجات عضوية خالية من المبيدات والمضادات الحيوية والهرمونات.	○ بلا أعراض سلبية خطيرة 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 واللحم والبقوليات والمكسّرات. أدخلوا عصائر الخضار النيئة والأطعمة الغنية بالإنزيمات الهاضمة.	صحة الأمعاء التغذية مستويات الطاقة اللياقة البدنية 3 ما تفعلونه مدة التحضير 1 مربع = 1 يوم حمية ما قبل الديتوكس العادات

من أين تبدؤون؟ خبرتكم ومسارككم

لا تبدأ كل الأجسام من النقطة نفسها. حدّدوا موقعكم أدناه، وابدؤوا من هناك لا من حيث تتمنّون أن تكونوا.

هنا

خبرتكم

2

هذه الصفحة: من أين تبدؤون، وبأي إيقاع.

ص 10

درجة السمية لديكم

1

الصفحة 10 تبين لكم مقدار التحضير.

استعداد تام

سبق لكم الصيام والمسارات مفتوحة.

الهدف

التحرّز. جرّبتكم الصيام أو التنظيف من قبل، وحركة الأمعاء جيدة والمخرج مفتوح فعلاً: حان وقت تحريك الكبد وتدقّق الصفراء.

الأدوات

التسلسل الكامل، re:set ثم be:liver، مع ki:wami في التحضير وفي أيام التحرّز. توقّعوا عملية جسدية وعاطفية، واحموا أيام الترسيع التي تليها.

مسارككم في ikigen

re:set

اليوم 1 - التحرّز في اليوم 2

be:liver

اليوم 3 - التحرّز في اليوم 4

مقتاليان - ص 12

هل الصيام مألوف لكم بالفعل؟ صوموا بين الطقنين مع ki:wami: يوماً واحداً (B)، الأكثر فعالية) أو عدة أيام (C).

الفئة 2

بعض الخبرة

جرّبتكم شيئاً من قبل وتريدون الاستعداد.

الهدف

البناء على ما سبق. لديكم بعض الخبرة في الأكل الأنظف أو الصيام القصير، وحركة الأمعاء تعمل إلى حد ما، وتريدون التحضير كما يجب.

الأدوات

ki:wami يومياً مع المعادن، وصولاً إلى طقم re:set. خصّصوا وقتاً قبله وللأيام التي بعده.

مسارككم في ikigen

المرحلة 1

مع ki:wami المعادن

re:set

مع يوم التحرّز

يوم صيام واحد

مع ki:wami، أو أيام من الأكل

be:liver

والمخرج مفتوح بالفعل

B أو D ص 12

الفئة 1

مبتدئ

لم تجرّبوا قط تنظيفاً أو بروتوكول ديتوكس أو صياماً.

الهدف

تحريك الأمور. كثيرون يبدؤون من هنا، وحركة الأمعاء لدى معظمهم ليست جيدة: لهذا بالضبط وُجدت المرحلة 1.

الأدوات

alcalina أو shila:jit يومياً (ki:wami، إن شئتم)، وطعام نظيف. إذا كانت حركة الأمعاء متعطلة فعلاً، فابقوا هنا واكتفوا بهذه حتى يصبح قضاء الحاجة معقولاً - لا مثاليًا، بل معقولاً فقط لا تنتقلوا قبل ذلك.

مسارككم في ikigen

المرحلة 1

حتى تصبح حركة الأمعاء معقولة

re:set

مع يوم التحرّز

be:liver

لاحقاً

D الإلطف - ص 12

إذا تردّدتم بين فئتين، فاختراروا الأقل خبرة (التي على اليمين). لم يندم أحد قط على تهيئة الأرضية أكثر من اللازم.



اختاروا إيقاعكم

بين re:set و be:liver

ما يحسم النتيجة ليس الاستراحة. بل أن يكون المخرج مفتوحًا. اختاروا الإيقاع الذي يناسب حياتكم فعلاً، لا الذي يبدو الأكثر طموحًا: بروتوكول متتالي يُنفَّذ نصف تنفيذ، تحت التوتر وبلا وقت، يحقق أقل من بروتوكولين منفصلين يُنفَّذان بهدوء.

الأكثر فعالية

5 أيام

B

يوم صيام واحد
بين الطقمين



يُعزّز التأثير أكثر بكثير. بين التحرّر و be:liver، يوم صيام مع ki:wami: تمنحون القولون وقتًا أطول ليفرغ قبل أن يبدأ الكبد بإنزال المزيد.

📅 اليوم 3: سوائل فقط و ki:wami. يوم الصيام ذاك هو بالفعل ليلتكم السابقة (ص 17).

المعتاد

4 أيام

A

متتاليان
ما يتبعه معظم الناس



48 ساعة مع الطقمين، خلال 4 أيام: كل طقم في نافذته، وبينهما يوم التحرّر. وهو المعتاد حين يكون المخرج مفتوحًا بالفعل (الفئة 3، ص 11). رغم قلة ما تتناولونه، في الإنزيمات والألياف تغذية كافية.

📅 اليوم 2: سوائل فقط، وإضافة إليها ki:wami. يومًا بيوم: ص 2.

“المنفصلان قد يتضمّنان طعامًا، ويمكنكم أيضًا الصيام بين الطقمين؛ والصيام مع ki:wami مثير جدًا للاهتمام.”

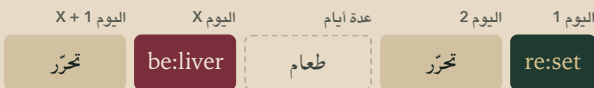
C أو D

الالطف

أيام أو أسابيع

D

منفصلان
مع الأكل بينهما



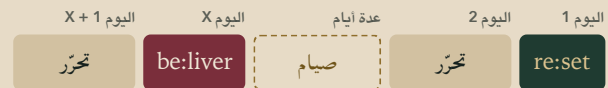
الخيار الالطف، وهو الأقل تأثيرًا. أيام أو أسبوع أو عطلتا نهاية أسبوع بينهما: عودوا إلى الأكل عبر السلم (ص 50) وكزروا الليلة السابقة (ص 17) قبل be:liver.

📅 بينهما: طعام خفيف ونظيف، بلا أطعمة مصنّعة ولا مقلبات ولا زيوت بذور، ومعه ki:wami.

أيام بينهما

C

منفصلان
مع الصيام بينهما



عدة أيام بين الطقمين بلا أكل: سوائل فقط و ki:wami، كما في «تمديد الصيام» (ص 51). be:liver، متى قرّرتم.

📅 بينهما: سوائل فقط و ki:wami. آخر يوم صيام هو ليلتكم السابقة.

📅 أثناء الصيام (أيام التحرّر، اليوم 3 من B، أيام C): ماء دافئ ومنقوعات وعصائر خضراء ومرق، تُحضّر دائمًا من مكونات بلا بروتين ولا دهون – مرق خضار مصفى؛ بلا عظام ولا لحم. وإضافة إليها ki:wami: من 2 إلى 4 حصص بحجم 30 مل يوميًا.

+ وعند الانتهاء، يمكنكم دائمًا مواصلة الصيام: مع الإنزيمات (ki:wami)، مع الماء... ستواصل تعزيز التأثير. “مواصلة الصيام عدة أيام مع ki:wami أمر مثير للإعجاب.” مثلًا: be:liver → re:set، ثم عدة أيام من الصيام (ص 51).

قاعدة الانتقال

إذا لم يحصل الإخراج حتى نهاية اليوم 2: حقنة شرجية بماء دافئ و be:liver بتأخير يوم. تنتقلون إلى الإيقاع B: اليوم الإضافي يوم صيام مع ki:wami. خطوة بخطوة: ص 34.

بلا إخراج منذ re:set،
لا be:liver بعد

📅 be:liver وحده ممكن إذا كانت حركة الجهاز الهضمي جيدة بالفعل، لكنه سيكون دائمًا أكثر فعالية بعد re:set (دليل be:liver في مكتبة الأدلة). هذا الدليل يتبع الترتيب الكامل.

المرحلة 1 • ابدأوا هنا

المرحلة 1

التنشيط وإعادة المعادن

تنشيط وحركة وتوازن معدني. أمسكوا بزمام الجسم بوعي وهيئوه لما يأتي. يمكنكم قضاء أسابيع أو أشهر في المرحلة 1: هذا ليس تأخيرًا، بل هو البروتوكول يعمل.



shila:jit

درجة ذهبية • الهيمالايا



alkalina

معادن حيوية فولفية • قطرات

ki:wami، إن أردتم

اختياريًا، أرفقوا ذلك بإنزيمات ki:wami الجرعات: ص 16.



معادن فولفية يوميًا

alkalina أو shila:jit. طريقة استخدامهما: ص 53.



طعام نظيف

ادخلوا طعامًا نظيفًا وكثيفًا غذائيًا.



المعادن الحيوية

ما هي وما تقدّمه: ص 54.



لاحظوا ما يتغيّر

في طاقتكم وهضمكم وصفائكم الذهني.



البروبيوتيك والعصائر

بروبيوتيك طبيعي – كفير وكيمتشي وملفوف مخمر – وعصائر معصورة على البارد.



يُفضّل قبل أسبوع أو بضعة أيام

إعادة المعادن والتحقّق من المخرج

يُفضّل أن تكونوا قد واصلتم على ذلك أسبوعًا أو بضعة أيام على الأقل: alkalina أو shila:jit عدة مرات يوميًا لبناء مخزون معدني قبل أن يسحب منه التنظيف. طعام نظيف وكثيف غذائيًا.

هل تقضون حاجتكم كما يجب وبانتظام؟



نعم تابعوا: العدّ التنازلي، ص 15.

لا ابقوا في المرحلة 1 حتى يحصل ذلك.

① الألبان. للكفير مكان فعالًا في أسابيع المرحلة 1 هذه، ويعود في السّلم (ص 50). في آخر أيام التحضير، قلّلوا الألبان ثمّ تخلّصوا منها (ص 16).

ما أفضل وقت لبدء ikigen؟

قد يكون أفضل وقت بعد فترات الإفراط، مثل الإجازات أو السفر أو التوتر. لكن لا يلزم أن تنتظروا حتى يسوء شيء: فهو مثالي أيضًا في بداية دورة جديدة، أو حين تخططون لتغييرات في حياتكم، أو حين تريدون رفع طاقتكم وعافيتكم، أو حين تدركون أنكم تريدون بدء شيء مختلف.

خصّصوا الوقت

4 أيام

48 ساعة مع

الطعمين، خلال 4 أيام.

خصّصوا 4 أيام (الإيقاع A) لكم وحدكم، للراحة التامة والاسترخاء (ص 15). الإيقاعات الأخرى: ص 12.

اللحظة 2

عند بداية مرحلة جديدة



بروتوكول واحد مع كل تغيير فصل.

اللحظة 1

بعد فترة من الإفراط



قبل اليوم 1 - ليس في العلية

أشياء لا تأتي في العلية وينبغي شراؤها قبل البدء. يُفضّل أن يكون لديكم كيس حقنة خاص بكم، لتتعلّموا استخدام هذه الأداة وتبقى معكم دائمًا.

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

ما يلزم غير الطقم



للمعاينة

مصفاة وقفازات وعيدان أكل

لمعاينة ما يخرج بعد كل طقم (ص 29 و 45).



بلا كيس؟

العلاج المائي للقولون

ابحثوا عن ممارس قريب منكم: سيفيدكم كثيرًا.



للحقن الشرجية

كيس حقنة 2 لتر

بجودة جيدة، مع مشبك لفتح تدفق الماء وإغلاقه.



للماء

ميزان حرارة للسوائل

لإبقاء ماء كل جرعة عند 35-40 °م، وماء الحقنة عند 36-38 °م.

دليل الحقن الشرجية - في مكتبة الأدلة

ماء دافئ، مع حمض الفوليك أو مع الفوليك والقهوة العضوية

الخيارات الثلاثة كلها مناسبة، دائمًا بحرارة 36-38 °م. الأساس مع حمض الفوليك: من 5 إلى 10 قطرات من alkalina لكل كيس إذا كنتم في البداية؛ من 10 إلى 20 أو أكثر مع الخبرة. طريقة إجرائها خلال ikigen: ص 32-33. لتعلمها بعمق، ارجعوا إلى دليل الحقن الشرجية، في مكتبة الأدلة.



bionobo.ae/pages/guide-library ⬇



أيام الطقم

ترمس

للماء الدافئ طوال اليوم (ص 18).

التحضير · العدّ التنازلي

العدّ التنازلي
لليوم 1

الفكرة في سطر

الإنزيمات تعمل على كل ما تجده. إذا بدأت والقناة الهضمية ممتلئة، فستُستنفد الإنزيمات في هضم ما أكلتموه مؤخراً. وإذا بدأت خفاً، فستعمل على ما يهمّ فعلاً: المادة القديمة الملتصقة، والأغذية الحيوية، ولويحة السنين. كلما كانت القناة أفرغ، وصل البروتوكول إلى عمق أكبر.

re:set

اليوم 1 · 09:00

بدء ikigen

48 ساعة مع الطقمين خلال 4 أيام (ص 2).

-1

الليلة السابقة

عشاء خفيف ومبكر

الماء والطقم وصف الجرعات (ص 25) والمنبهات (ص 19)، كلها جاهزة.

-2

قبل 2 يوم

خففوا الأكل

سوائل ومرق خضار وطعام لين: حجم وكثافة أقل (ص 17).

-5

قبل 3-5 أيام

أكل مضاد للالتهاب

استبعدوا الأطعمة فائقة التصنيع والسكر المضاف والكحول والمقلبات (ص 16).

-7

قبل 5-7 أيام

قلّلوا القهوة والمواد المنبهة

قطعها في اليوم نفسه هو السبب الأكثر شيوعاً للصداع والإرهاق.

يُضبط الطعام حسب مستواكم (ص 10): هذا العدّ التنازلي يخصّ المستوى 2 (3-5 أيام): في المستوى 1، ابدؤوا قبل 1 إلى 3 أيام، وفي المستوى 3، قبل أسبوعين. خطة القهوة تبدأ دائماً قبل نحو 7 أيام إذا كنتم تشربون القهوة، لتبلغوا الصفر قبل 48 ساعة.

تقويمكم · الإيقاع A

خصّصوا 4 أيام

«هذا بروتوكول سيكون عليكم الالتزام به تماماً، تماماً. لا يمكنكم الانشغال بأشياء أخرى ولا التفكير في أشياء أخرى، على الأقل إذا كانت هذه مرتكم الأولى. إنها 4 أيام.»

التحرّز
في البيت

2

re:set
لكم

1

التحرّز
في البيت

4

be:liver
لكم

3

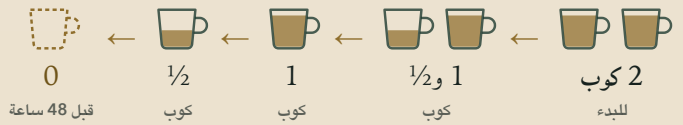
اليومان 1 و3، لكم بالكامل. اليومان 2 و4، في البيت وبلا التزامات: هنا يحصل عادة التخلص الأهم، فامنحوهما اليوم كله.

في الإيقاع B، خصّصوا 5: اليوم 3 يوم صيام مع ki:wami (ص 12).

خطة القهوة

تقليل الكمية لا الأيام

«إذا لم تتركوا القهوة فستمرّون بوقت صعب. يومان صعبان مسبقاً أفضل من كل شيء دفعة واحدة.»



من كوبين إلى كوب ونصف، ثم إلى كوب، ثم إلى نصف؛ وصفر من قبل 48 ساعة. لتقع ذروة أعراض الانسحاب قبل البروتوكول لا أثناءه. إذا اشتد الأمر، فحَبِّتان أو ثلاث من حبوب البن الكاملة تحت اللسان تخفّف الحدة دون العودة إلى الكوب.

نصيحة · كاكاو احتفالي خام

يحافظ على الطاقة دون صدمة الكافيين ويخفّف الصداع. خام، غير محمّص وغير محلى: لا شوكولاتة السوبرماركت ولا الكاكاو المصنّع.

فيديو · قبل البدء

re:set | نصائح أساسية من الخبراء قبل بدء البروتوكول

youtu.be/eH0kcNj67x4



re:set · tips



Before you start
the protocol

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 ⚠️

تخلصوا من هذه العادات

الكحول × التبغ × القهوة × السكريات ×

من الضروري التخلص منها تمامًا أثناء التنظيف: فهي تُدخل سمومًا إضافية وقد تعيق إزالة السموم فتقلل فعاليتها. إذا واصلتم استهلاك أي منها، فقد يكون رد فعل جسمكم مزعجًا:

- صداع
- إرهاق شديد
- سرعة الانفعال
- توَعَك عام

تعديل غذائكم

خففوا العبء السمي أولاً

الزيادة +

التقليل والإزالة ←

الخضار

عضوي

الأطعمة المصنّعة

الفواكه

الألبان

السكريات المكررة

الكافيين

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

اصغوا إلى جسمكم

أعطوه ما يطلبه فعلاً

🔥 إذا طلب ذلك

🧘 أحياناً

حمامات باردة

الساونا

حركة أكثر

القفصاء

لا ما تشتهونه، كقطعة شوكولاتة في منتصف بعد الظهر، بل ما يطلبه جسمكم فعلاً: تمارين خفيفة واسترخاء، وأحياناً القفصاء أو حركة أكثر. الساونا والحمامات الباردة ستفيدكم إذا طلبها جسمكم وشعرتم بأنها تناسبكم. **أقدموا على ذلك.**

الحركة

تمارين خفيفة واسترخاء

🧘 الاسترخاء

🏃 تمارين خفيفة

اليقظة الذهنية

التأمل

اليوغا

المشي

الإطالة

التمارين الخفيفة قبل التنظيف وأثناءه تنشط تدفق اللفف والدورة الدموية، وتدعم التخلص من السموم. وسيساعدكم التأمل أو اليقظة الذهنية على إدارة التوتر والتركيز على عملية تعافيتكم الداخلي.

خلال الـ 24 ساعة من كل تنظيف يمكنكم تناول إنزيمات الطقم فقط، وهي مركبة من مكونات مغذية تُبَد الجوع. والماء الدافئ: 250 مل كل 30 دقيقة بين الجرعات (ص 18).

ما تتناولونه في كل نافذة - الجدول الكامل: ص 21 وص 36

خلال الـ 24 ساعة

نافذتاكم: الطقم فقط

09:00 اليوم 3 ← 07:00 اليوم 4 - الإيقاع A

be:liver

be:balance
be:nova +
الدقيقة

be:vital
30 مل

أظرف
3 تركيبات

09:00 اليوم 1 ← 09:00 اليوم 2

re:set

re:lax
1 ظرف

re:lease
6 عبوات

re:load
10 أظرف

① تركيبات be:liver الست، واحدة تلو الأخرى: ص 37. خارج النافذتين (التحضير وأيام التحرر والصيام)، **ki:wami**، كما أعلاه. في الإيقاع B، ينتقل be:liver إلى اليوم 4: وفي C و D، إلى اليوم الذي تختارونه (ص 12).

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

حمية ما قبل الديتوكس 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 الأصعب هضمًا

✗ اللحم ✗ البقوليات ✗ المكسرات

استبعدوا أيضًا الأطعمة المصنّعة الثقيلة: فكلها تحتاج وقتًا أطول للهضم، ما قد يقلّل نتائجكم. الوجبات قليلة البروتين هي الأسهل هضمًا وستسهّل عملية التنظيف.

نعم

لديكم خبرة في الصيام والديتوكس

عصائر طازجة من 1 إلى 3 أيام



عصائر فقط من 1 إلى 3 أيام قبل البدء

إذا كان الصيام مألوفًا لكم بالفعل، يمكنكم اختيار العصائر الطازجة من 1 إلى 3 أيام قبل بدء التنظيف. أي مزيج من العصائر سيكون رائعًا.

قد تكون عونًا كبيرًا

✗ الكلوريل ✗ السبيرولينا

عصائر من

شمندر تفاح جزر

📅 الليلة السابقة

عشاء خفيف ومبكر

إن استطعتم، سوائف فقط من منتصف بعد الظهر. جهّزوا الماء والطعم.

قبل be:liver (ص 12): في الإيقاع B، يوم الصيام مع ki:wami هو يومكم السابق بالفعل: في C، آخر يوم صيام؛ في D، كرّروا الليلة السابقة.

📅 بلا عصارة

ki:wami في الماء، طوال اليوم

الأسبسط على الإطلاق: اشربوا الماء بانتظام على مدار اليوم، مع ki:wami (الكمية: ص 16). لا أعلى من 40 °م أبدًا: فالحرارة تعطله.

المستوى 3
2 أسبوع

المستوى 2
3-5 أيام

المستوى 1
1-3 أيام

مستواكم وأيامكم السابقة
من تقييمكم الذاتي - ص 10

جودة الماء وحرارته

تُمزج كل جرعة بالماء الدافئ، وبين الجرعات 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 ويضرّ بفعالية العملية.

النطاق الأمثل

تعمل الإنزيمات على أفضل وجه.

بارد جدًا

قد يؤثر في أدائها.

ثلاثة خيارات

نوع الماء

اخترنا أي واحد من الثلاثة

الخيار 1

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

الخيار 2

ماء مفلتر
بالتناضح العكسي أو بأي فلتر آخر.

الخيار 3

مياه معدنية
أي مياه معبّاة.

لا ماء الصنبور غير المفلتر

حَضَرُوهُ مسبقًا. تحقّقوا بميزان حرارة السوائل من أنه بين 35 و 40 °م (ص 14) واحفظوه في ترمس: هكذا يبقى بالحرارة المثالية طوال التنظيف. **ki:wami** أيضًا، لا أعلى من 40 °م أبدًا: فالحرارة تعطله.

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



الجرعة

ماء دافئ + جرعة تلك الساعة

يسالنا كثيرون

هل هذا الماء للبروتوكول فقط؟

لا: خيارات الماء هذه لحياتكم اليومية. إذا استثمرتم في إجراء بروتوكول وما زلتم تشربون ماء منخفض الجودة... فكروا 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.

انتبهوا للكمية

في be:liver، 200 إلى 250 مل للجرعة

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

200 مل

كل الجرعات الأخرى والماء الدافئ كل نصف ساعة. في re:set، لكل جرعة 250 مل.

250 مل

الدقة بلا ماء: رجّوا جيدًا جدًا، اشربوها كلها مرة واحدة، ثم إلى السرير.

21:30

منبهاتكم في ikigen

الالتزام بتوقيت كل جرعة أساسي لأفضل النتائج. امسحوا رموزكم واضبطوا المنبهات في لحظة: هي نفسها منبهات دليل كل طقم، مجموعة تخص re:set وأخرى تخص be:liver.

be:liver

bionobo be:liver "alarms"

"Cleanse day" ◆
13 منبهًا

"Next morning" ◆
06:00 و 07:00



"bionobo re:set alarms"

"Detox day" ◆
14 منبهًا

"Next morning" ◆
09:00



re:set

اليومان 1 و 2

منبهات be:liver

◆ أدخلوا تاريخ be:liver:
اليوم 3 في الإيقاع A، واليوم 4 في B؛ وفي C و D، ما تختارونه
◆ تضيف تنبيهات be:vital الـ 4



منبهات re:set

◆ أدخلوا تاريخ اليوم 1
◆ تشمل جرعة 09:00 في اليوم 2



iPhone

الاختصارات • تطبيق الساعة

امسحوه أو اضغطوا عليه، ثم اضغطوا «إحضار الاختصار» و«إضافة اختصار». أول مرة، اضغطوا «السماح».

Android

تنبيهات التقويم

يعمل على أي هاتف: اختاروا التاريخ واضيفوا كل الجرعات إلى تقويمكم، لكل جرعة تنبيهها.

موعد ضبطها • في كل إيقاع

التسلسل، خطوة بخطوة i على iPhone المنبهات بلا تاريخ: ترنّ عند أول مرة تحين فيها تلك الساعة. لذلك تُضبط كل مجموعة مباشرة بعد الوقت المذكور في كل خطوة.

1	الليلة السابقة لليوم 1	re:set ← "Detox day"	14 منبهًا لليوم 1، من 09:00 إلى 21:30
2	اليوم 1	re:set ← "Next morning"	09:00 في اليوم 2: re:lease، و re:lax إن لم تأخذوه
3	ليلة ما قبل be:liver	be:liver ← "Cleanse day"	13 منبهًا ليوم be:liver، من 09:00 إلى 21:35؛ فقط إذا حصل الإخراج (ص 34)
4	يوم be:liver	be:liver ← "Next morning"	06:00 و 07:00 في اليوم التالي: be:smooth و be:nourish
5	اليوم التالي	احذفوها كلها في تطبيق الساعة	1 عبوة be:vital يوميًا، 4 أيام (الأيام 4-7 في الإيقاع A): على iPhone بلا منبه؛ Android ينهكم تلقائيًا

📅 **الإيقاعان C و D (ص 12):** التسلسل نفسه، محسوبًا من يوم be:liver الذي تختارونه؛ والخطوتان 1 و 2 لا تتغيّران في أي إيقاع. على Android، افتحوا صفحة re:set وأدخلوا تاريخ اليوم 1؛ ثم افتحوا صفحة be:liver وأدخلوا يومكم.

🕒 فاتكم ظرف

واصلوا ببساطة

لا بأس إن فاتكم ظرف أو اختلّ التوقيت. عودوا إلى الإيقاع وواصلوا. في be:liver، الدفعة (be:balance + be:nova) دائمًا الجرعة الأخيرة في اليوم؛ إذا اضطرتكم إلى المراجعة بين الأظرف، فخذوا الدفعة بعد آخر ظرف بنحو 3-5 ساعات.

📅 إذا غيّرتم اليوم

احذفوها واضبطوها من جديد

إذا أُلغيت be:liver، فعلى iPhone احذفوا منبهاتكم في تطبيق الساعة وافتحوا الاختصار من جديد في الليلة السابقة لليوم الجديد، بعد 21:35. وعلى Android، اختاروا التاريخ الجديد في صفحته واحذفوا التنبيهات القديمة. هل تحتاجون إلى تقسيم re:set على يومين؟ راسلونا (hola@bionobo.com) وسنساعدكم على تقسيمه (ص 58).

📅 بين الجرعات، 250 مل ماء دافئ كل 30 دقيقة. في اليوم التالي ليوم be:liver، بعد 07:00، احذفوا المنبهات كلها في تطبيق الساعة.



المرحلة 2 من ikigen

افتحوا المخرج أولاً؛
ثم حرّكوا ما فوقه.

اليوم 1 re:set · الأمعاء
09:00 إلى 21:30، جرعة بجرعة

اليوم 2 يوم التحرّر
صيام، مع ki:wami إضافة

ثم be:liver · بإيقاعكم
الإيقاع A أو B أو C أو D · ص 12

اليوم 1 · re:set

21 بروتوكول 24 ساعة
ملخص · المنبهات بضغط واحدة

22 ما بداخل الطقم
أربع قطع · جرعة واحدة

23 طريقة المزج
شيكو · فيديو الجرعات

24 التدليك والحركة
13:00 و 20:00 · حرّكوا الملف

25 جدول الصباح
09:00 - 12:00

26 جدول بعد الظهر
12:30 - 17:30

27 جدول الليل
18:00 - 21:30

اليوم 2 · التحرّر

28 الصباح التالي
09:00 · يوم التحرّر

29 الإخراج والمعاينة
الأدوات والطريقة

30 التحليل والتقييم الذاتي
أحمر · أخضر · أسود · باهت

32 الحقن الشرجية
ماء دافئ، الفولفيك أو الفولفيك والقهوة · الخطوات

34 قبل be:liver
هل المخرج مفتوح؟ · إيقاعكم



الجزء III · اليومان 1 و 2

re:set

الأمعاء

بعد أن يستعيد الجسم حركته، ابدؤوا التنظيف العميق للأمعاء مع re:set، بروتوكول 24 ساعة، وفي اليوم 2، التحرّر. هذه المرحلة تحرّر، وتهيئ الأرضية من أجل be:liver.

الليلة السابقة لليوم 1

17 عشاء خفيف ومبكر
إن استطعتم، سواكل فقط من منتصف بعد الظهر

19 منبهاتكم مضبوطة
iPhone أو Android · بضغط واحدة

25 جرعاتكم مرتبة
الأظرف الـ 10 بالترتيب · re:lease بجانبها

18 ماء دافئ في ترمس
بين 35 و 40°م

خلال تنظيف الـ 24 ساعة لن تتناولوا سوى إنزيمات الطقم، المصنوعة من مكونات مغذية تبييكم بلا جوع طوال اليوم. لأوقات الراحة بين الجرعات، انظروا الجداول المفصلة ساعة بساعة (ص 25-28).

بروتوكول 24 ساعة

تُمزج كل جرعة مع 250 مل من الماء الدافئ (35-40 °م). وبين الجرعات، 250 مل كل 30 دقيقة.

المنبهات بضغط واحدة · طريقة الاستخدام: ص 19

فعلوا المنبهات على هواتفكم

Android · تنبيهات التقويم

iPhone · منبهات الساعة

الوقت ماء دافئ 250 مل re:load 10 انظرف re:release 30 x 6 مل re:lax 1 ظرف ملاحظات

09:00	250 مل	re:load 1 +	•	•	•
09:30	250 مل ماء دافئ				
10:00	250 مل	re:load 2 +	•	•	•
10:30	250 مل ماء دافئ				
11:00	250 مل	re:load 3 +	•	•	•
11:30	250 مل ماء دافئ				
12:00	250 مل	re:load 4 +	•	re:release 30 مل	•

الصباح
12:00 - 09:00

12:30	250 مل ماء دافئ				
13:00	تدليك البطن				
14:00	250 مل	re:load 5 +	•	re:release 30 مل	•
14:30	250 مل ماء دافئ				
15:00	250 مل	re:load 6 +	•	•	•
15:30	250 مل ماء دافئ				
16:00	مشي · حركة · يوغا · إطالة				
17:00	250 مل	re:load 7 +	•	re:release 30 مل	•
17:30	250 مل ماء دافئ				

بعد الظهر
17:30 - 12:30

18:00	250 مل	re:load 8 +	•	re:release 30 مل	•
18:30	250 مل ماء دافئ				
19:00	250 مل	re:load 9 +	•	re:release 30 مل	•
19:30	250 مل ماء دافئ				
20:00	تدليك البطن				
21:00	250 مل	re:load 10 +	•	•	•
21:30	250 مل		•	re:lax 1 ظرف	•

هل حصل الإخراج؟
لا خذوه الآن
نعم

الصباح التالي، 09:00

ناموا مباشرة بعد الجرعة الأخيرة، بأكبر قدر ممكن من الهدوء والاسترخاء

09:00	250 مل	re:load 10	•	re:release 30 مل	•
				re:lax 1 ظرف	

re:lax فقط إن لم تأخذوه الليلة الماضية.

اليوم 2

10	10 ظرف re:load من 09:00 إلى 21:00	6	30 مل re:release · 5 في اليوم 1 · 1 في اليوم 2	2	تدليك البطن 13:00 و 20:00	1	مشي 16:00	1	1 ظرف re:lax 21:30 أو الصباح التالي
----	-----------------------------------	---	--	---	---------------------------	---	-----------	---	-------------------------------------

ماذا بداخل طقم re:set؟

أربع قطع ليوم واحد. أطرف re:load مرقمة من 1 إلى 10، فلكل جرعة ظرفها ووقتتها. ما يلزم غير الطقم: ص 14.



أطرف مرقمة، واحد لكل جرعة: من رقم 1 عند 09:00 إلى رقم 10 عند 21:00.

الخطوة 1
re:load 10

أطرف 12٠ غ



رَجُوا كل جرعة بقوة ثم اشربوها فوراً: فهي تتكاثف إذا تُركت.

للمزج
1 شيكو

350 مل



عند 21:30، فقط إذا لم يحصل الإخراج؛ وإن حصل، ففي الصباح التالي.

الخطوة 3
re:lax 1

أطرف 5٠ غ



خمس جرعات في يوم التنظيف والسادسة في الصباح التالي.

الخطوة 2
re:lease 6

عبوات 30٠ مل

من 09:00 إلى 21:00، في كل جرعة من الجرعات الـ 10 في الجدول (ص 21)

تشرية الجرعة

اشربوها فوراً
تتكاثف إذا تُركت



رَجُوا بقوة
في الشيكو



30 مل من
re:lease
في الجرعات المحددة فقط



1 أطرف re:load
رقم تلك الساعة



250 مل ماء دافئ
40-35°م : نوع الماء:
ص 18



طريقة مزج كل جرعة

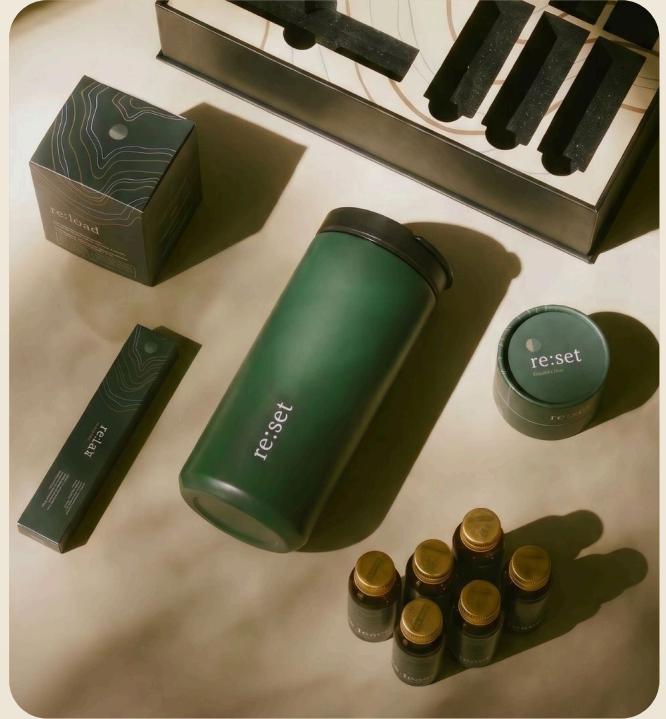
المزج

طريقة مزج الإنزيمات

من الضروري مزج كل جرعة جيدًا بالماء. التحريك اللطيف لا يكفي: تلزم قوة حقيقية لتتوزع الإنزيمات بالتساوي في السائل. يتضمن الطقم شيكراً لتمزجها كما يجب.

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

⌚ اضبطوا منبهاتكم: ص 19 · ورتّبوا جرعاتكم في الليلة السابقة (ص 25).



إذا تُرك،
يتكاثر

يصعب شربه



اشربوا
فوراً

بعد المزج مباشرة



رجّوا
بقوة

بقوة حقيقية

في الشيكرا مع كل جرعة

re:lease 30 مل
في الجرعات المحددة



+

re:load 1
ظرف



+

250 مل
ماء دافئ



دليل فيديو سريع

بروتوكول re:set | فتح العلبة
والجرعات وطريقة مزج كل جرعة

youtu.be/y5_OViAW1KU



re:set · unboxing



Dosage and
how to mix each
dose



bionobo

دلكوا بطنكم وحرّكوا اللف

تدليك البطن

تنشيط الحركة

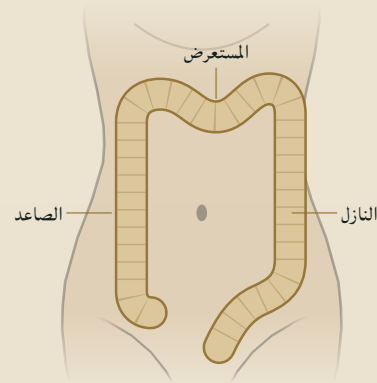
أثناء الديتوكس ستدلكون البطن مرتين للمساعدة على تحرير السموم المتراكمة في الأمعاء الغليظة. ويفكّك التدليك أيضًا المخاط العالق ويحسن العملية كلها.

الطريقة: اتّبعوا الشرح بالفيديو أدناه، بخطوات بسيطة لتدليك البطن.

متى: عند 13:00 و 20:00، ضمن جدول بعد الظهر وجدول الليل (ص 26-27).

يمكنكم أيضًا الاستعانة بمسدس تدليك، بلطف شديد.

الأمعاء الغليظة



20:00 · الليل

13:00 · بعد الظهر

ذلك اليوم

حرّكوا اللف، ثم استريحوا

في يوم re:set، يساعد تحريك اللف على فتح مسارات التخلّص. اختاروا ما في متناول اليد ومارسوه بلطف.



المشي بلطف
16:00 مشي



تدليك التصريف
اللمفاوي



الساونا
إن توقّرت لكم



ترامبولين صغير
قفزات لطيفة



ماء كثير
250 مل كل 30 دقيقة

واستريحوا: إذا طلب منكم الجسم التوقّف، فتوقّفوا.

شرح بالفيديو

تدليك البطن لبروتوكول ديتوكس re:set

youtu.be/5I0U1K812ic



re:set · tutorial



Belly massage
for your re:set

أظرفكم الـ 10 من re:load



جدول الصباح

12:00 – 09:00

الوقت	ماء دافئ 250 مل	re:load 4-1 الأظرف	re:lease 30 x 1 مل	re:lax 21:30	ملاحظات
09:00	250 مل	re:load 1 +			أول جرعة: رجّوا بقوة
09:30	250 مل ماء دافئ				
10:00	250 مل	re:load 2 +			
10:30	250 مل ماء دافئ				
11:00	250 مل	re:load 3 +			
11:30	250 مل ماء دافئ				
12:00	250 مل	re:load 4 +	re:lease 30 مل		أول جرعة من re:lease

نصيحة · الليلة السابقة

رتّبوا
جرعاتكم

في الليلة السابقة (أو في الصباح)، ضعوا كل جرعاتكم في صفّ على طاولة أو صينية، مرتّبة ومرقّمة: كل ظرف re:load مع رقمه، وبجانبه عبوة re:lease حيث يلزم. هكذا لا يبقى ما تفكّرون فيه طوال اليوم: يرنّ المنبّه، تأخذون الجرعة التالية في الصفّ، وهذا كل شيء.



أظرفكم الـ 10 من re:load



جدول بعد الظهر

17:30 – 12:30

ملاحظات	re:lax 21:30	re:lease 2 × 30 مل	re:load الأظرف 5-7	ماء دافئ 250 مل	الوقت
				250 مل ماء دافئ	12:30
الطريقة والفيديو: ص 24				تدليك البطن	13:00
		re:lease 30 مل	re:load 5	250 مل	14:00
				250 مل ماء دافئ	14:30
			re:load 6	250 مل	15:00
				250 مل ماء دافئ	15:30
				مشي • حركة • يوغا • إطالة	16:00
		re:lease 30 مل	re:load 7	250 مل	17:00
				250 مل ماء دافئ	17:30



13:00 • تدليك البطن

لتحريك ما هو عالق

تدليك البطن يسهّل التخلّص من السموم المتراكمة في الأمعاء الغليظة، ويساعد على تحرير المخاط العالق، ويحسن العملية كلها. الطريقة والشرح بالفيديو في ص 24.

16:00 • الحركة

مشي، حركة لطيفة، يوغا أو إطالة

التمارين الخفيفة تساعد على تنشيط تدفق اللف والدورة الدموية، فتدعم عملية التخلّص من السموم.

بعد ظهر اليوم، 2 × 30 مل من re:lease: عند 14:00 وعند 17:00، مع الظرفين 5 و7.

بين الجرعات، 250 مل ماء دافئ كل 30 دقيقة، لا أعلى من 40 °م أبداً.

اظرفكم الـ 10 من re:load



جدول الليل

21:30 – 18:00

الوقت	ماء دافئ مل 250	re:load الأظرف 8-10	re:lease مل 2 × 30	re:lax 1 ظرف	ملاحظات
18:00	مل 250	re:load 8 +	re:lease 30 مل +		
18:30	مل 250 دافئ				
19:00	مل 250	re:load 9 +	re:lease 30 مل +		
19:30	مل 250 دافئ				
20:00					الطريقة والفيديو: ص 24
21:00	مل 250	re:load 10 +		آخر ظرف re:load	
21:30	مل 250			هل حصل الإخراج؟ خذوه الآن نعم غداً عند 09:00 لا	

إلى السرير مباشرة بعد الجرعة الأخيرة، بهدوء واسترخاء قدر الإمكان



21:30 هل حصل الإخراج؟

نعم انتظروا الصباح 09:00 ستأخذونه عند 09:00 في اليوم 2 (ص 28).	لا خذوه الآن 250 مل ماء دافئ + 1 ظرف re:lax، ثم إلى السرير.
---	--

وقت النوم

بعد الجرعة الأخيرة مباشرة

اخذوا إلى النوم مباشرة بعد تناول الجرعة الأخيرة، وحاولوا أن تبقىوا هادئين ومسترخين قدر الإمكان. بعض الناس يشعرون بالحاجة إلى الإخراج في الساعات الأخيرة من اليوم أو خلال الليل؛ والأكثر شيوعاً أن يبدأ الإخراج في اليوم التالي.

اليوم 2 · 09:00

الصباح التالي ويوم التحرر

إذا لم تأخذوا ظرف re:lax الليلة الماضية، فيمكنكم أخذه الآن.

ملاحظات re:lax 1 ظرف re:lease العبوة 6 · 30 مل re:load أخذت كلها ماء دافئ 250 مل الوقت

re:lax فقط إن لم تأخذوه الليلة الماضية.

1 ظرف re:lease 30 مل +

250 مل 09:00

اليوم 2

في لحظة

متى يحصل الإخراج؟

المعتاد إذا تأخر



بعد 48 ساعة

إذا تأخر

لم يحصل الإخراج بعد؟ قد تساعد حقنة شرجية بماء دافئ (ص 32-33).



نهاية اليوم

لا تقلقوا

يتخلص منه الجسم عادةً خلال الـ 24 ساعة التالية.



عند 11:30

لا شيء بعد؟

جربوا شرب 300 مل من الماء الدافئ.



اليوم التالي

معظم الناس

يحصل لديهم الإخراج في اليوم التالي.

الأكثر شيوعاً



تلك الليلة

بعض الناس

يحصل لديهم الإخراج في الليلة نفسها.

بقية اليوم 2

يوم التحرر امنحوه اليوم كله

هذا هو اليوم الذي يستهين به معظم الناس، وفيه يحصل عادةً التخلص الأهم. فرّغوا اليوم كله إن استطعتم.

سوائل فقط. ماء جيد ومنقوعات وعصائر خضراء ومرق خضار مصفى، بلا بروتين ولا دهون: لا مرق عظام ولا مرق لحم. لا شيء صلب ولا قهوة.

ki:wami إضافة. أثناء الصيام، إلى جانب السوائل، والآن خارج نافذة الطقم: من 2 إلى 4 حصص بحجم 30 مل يومياً.

استريحوا. بلا خطط ولا مجهود: دعوا الجسم يقوم بعمله. وقد يحصل تحرر عاطفي: وهذا أيضاً جزء من العملية (ص 48).

صباحاً أو بعد الظهر، حقنة شرجية، بحرارة 36-38 °م: بماء دافئ، أو مع حمض الفوليك (من 5 إلى 10 قطرات من alcalina لكل كيس إذا كنتم في البداية: من 10 إلى 20 أو أكثر مع الخبرة)، أو مع الفوليك والقهوة العضوية (ص 32-33).

دعوا الليل يمر. غداً، حسب إيقاعكم (ص 12): A، يوم be:liver: B و C، صيام مع ki:wami: D. تعودون إلى الأكل عبر السلم (ص 50).

30 مل من ki:wami في ماء جيد، لا أعلى من 40 °م أبداً.

الليلة

قبل تحديد موعد be:liver

تأكدوا من أن المخرج مفتوح: ص 34. إذا لم يحصل الإخراج بعد، فحقنة شرجية بماء دافئ و be:liver بتأخير يوم: تنتقلون إلى الإيقاع B.

المعاينة

لاحظوا ما تتخلصون منه

بمصفاة وقفازات وعبادان أكل: الطريقة في ص 29.

الإخراج · تَمَّت المهمة

الإخراج والمعاينة

أدوات المعاينة

عيدان الأكل



قفازات

مصفاة
أو سلّة

طريقة المعاينة



لاحظوا ودوّنوا

انتبهوا إلى الفروق في الحجم والقوام واللون.



أفردوه

ارتدوا القفازات وأفردوه على سطح مستوٍ.



اجمعوا

ضعوا مصفاة أو منخلًا داخل المرحاض لجمع ما تراكم.

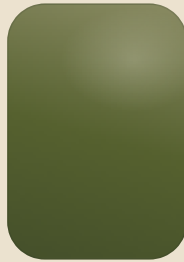
لوحة الألوان

مخاط أخضر

الأخضر

يدلّ على فرط نموّ بعض البكتيريا
دبق، لزج، كريه الرائحة غالبًا، وهلامي المظهر.

← التفاصيل في ص 30



مخاط أحمر

الأحمر

يدلّ على تراكم السموم في الأمعاء
أحمر داكن؛ دبق ولزج، من طري ومرن إلى
صلب وهشّ.

← التفاصيل في ص 30



مخاط باهت

الباهت

جسيمات غير مهضومة ومخاط
من رقيق ليفي إلى سميك كالقطران؛ زلق
في العادة.

← التفاصيل في ص 31



مخاط أسود

الأسود

من أقدم الطبقات
داكن؛ فضلات عالقة في بطانة القولون مع
مرور الوقت.

← التفاصيل في ص 31



الملاحظة جزء من العملية

ص 30

أحمر

ص 30

أخضر

ص 31

أسود

ص 31

باهت

التحليل والتقييم الذاتي

مخاط أحمر

الأحمر · يدلّ على تراكم السموم في الأمعاء

مصدره

هذا اللون ناتج عن تراكم السموم في الأمعاء. وقد تأتي هذه السموم من مصادر متنوعة، مثل نظام غذائي غني بالأطعمة المصنّعة والمكرّرة، والتعرّض لسموم بيئية كالمبيدات والمعادن الثقيلة، وقلة التمارين أو غياب نمط حياة صحي عمومًا.

شكله

مع أن درجة لونه قد تختلف، فهو في العادة أحمر داكن. وهو مادة دبقّة لزجة يتراوح قوامها بين الطري المرن والصلب الهشّ. وهذا التراكم مشكلة شائعة قد تؤدي إلى حالات متنوعة، مثل مشاكل الهضم والانتفاخ وضعف امتصاص العناصر الغذائية. كيف يتكوّن حين تتراكم هذه السموم في الأمعاء، قد تتفاعل مع بطانتها وتكوّن طبقة واقية من المخاط ومع الوقت، قد يصبح هذا المخاط سميكًا ودبقًا، فيحبس مزيدًا من السموم ويمنع الامتصاص السليم للعناصر الغذائية، ما قد يؤدي إلى التهاب مزمن ومشاكل أخرى.

مخاط أخضر

الأخضر · يدلّ على فرط نموّ بعض البكتيريا

لماذا هو أخضر

يُعزى اللون الأخضر لهذا المخاط أساسًا إلى فرط نموّ بعض البكتيريا. حين يفوق عدد البكتيريا الضارّة في الأمعاء عدد النافعة، قد يولّد تغيّر التوازن الناتج بيئة معادية. فيؤدي ذلك إلى فرط إنتاج المخاط، وقد تسهم البكتيريا الموجودة فيه في لونه الأخضر المميز.

شكله

يكون عادةً دبقًا ولزجًا وكريه الرائحة غالبًا، وله مظهر هلامي سببه الأساسي تراكم السموم والبقايا والفضلات التي تلتصق بجدران الأمعاء، وهو ما قد يرتبط مباشرة بالالتهاب والإمساك وضعف امتصاص العناصر الغذائية. ما قد يدلّ عليه كثير ممن لديهم مخاط أخضر زائد يكونون في الغالب أكثر عرضة للبكتيريا والفيروسات الضارّة، ما قد يزيد خطر الإصابة بمشاكل صحية مختلفة، مثل متلازمة القولون العصبي ومتلازمة الإرهاق المزمن وحتى اضطرابات مناعية ذاتية.

ص 30

أحمر ●

ص 30

أخضر ●

ص 31

أسود ●

ص 31

باهت ●

التحليل والتقييم الذاتي

مخاط أسود

الأسود · من أقدم الطبقات

ما هو

المخاط الأسود من أقدم الطبقات التي قد تبقى عالقة في أمعائنا زمنًا طويلًا. لونه داكن بسبب السموم والفضلات التي علقّت في بطانة القولون مع مرور الوقت. وقد يسبّب تراكم الفضلات هذا مشاكل صحية مختلفة، مثل الإمساك والإسهال والانتفاخ وألم البطن في أسوأ الحالات.

لماذا هو أسود

اللون الأسود للويحة المخاطية - المخاط المتراكم في طبقات والموصوف في هذه الصفحات - يعود إلى وجود كميات كبيرة من الأصباغ الصفراوية المؤكسدة. ينتج الكبد هذه الأصباغ ويفرزها في الصفراء، التي تُخزّن في المرارة وتُطلق في الأمعاء الدقيقة عند وجود الدهون.

متى يصبح داكنًا

في الظروف العادية، تُطرح هذه الأصباغ مع البراز وتمنحه لونه البني. لكن حين تتراكم الفضلات في القولون، قد تعلق الأصباغ الصفراوية وتتأكسد، وهذا ما يمنحها لونها الداكن.

مخاط باهت

الباهت · جسيمات غير مهضومة ومخاط

ما هو

هذا التراكم ناتج عن جسيمات طعام غير مهضومة وفضلات ومخاط قد تلتصق بجدران القناة المعوية. وقد يتراوح قوام اللويحة المخاطية بين الرقيق اللين والسميك الشبيه بالقطران، وهي في العادة زلقة إلى حدّ كبير. حين نأكل أطعمة صعبة الهضم، أو أطعمة مصنّعة أو تحتوي على سموم، ينتج جسمنا بطبيعته مزيدًا من المخاط.

لماذا هو باهت

يشكّل المخاط حاجزًا واقئيًا يمنع المواد الضارّة من دخول مجرى الدم. ولذلك، حين يختلط بفضلات أخرى في الأمعاء، قد يمنح اللويحة لونًا باهتًا.

إذا بدا مصفرًا

قد يختلف اللون أيضًا بحسب درجة جفاف الجسم. فحين نصاب بالجفاف، قد تكتسب اللويحة لونًا أكثر اصفرارًا.

الحقن الشرجية خطوة يتخطاها كثيرون

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

الحقن الشرجية – بماء دافئ، أو مع حمض الفولفيك، أو مع الفولفيك والقهوة العضوية – تُجرى في نهاية كل تنظيف للمساعدة على التخلص من السموم المتبقية، فتسهّل إخراجها وتترك لديكم شعورًا بالخفة؛ ومع حمض الفولفيك، تساعد أيضًا على التخلص من المعادن الثقيلة والأغشية الحيوية. في ikigen موعدها يومًا التحرّر: بعد الظهر أو مساءً في اليوم 2 وفي اليوم 4. في هذين اليومين يمكنكم إجراء ما شئتم منها – لا في يوم be:liver أبدًا – فالماء يساعد على تحرير المناطق التي قد تحتبس فيها السموم.

موعدا · الإيقاع A



ماذا تحتاجون؟

سطح ليّن
للاستلقاء على جانبكم



ماء جيد
ماء ينابيع، مفلتر أو معدني
(ص 18). دائماً بحرارة
م 38-36



alcalina
معادن حمض الفولفيك
والهيوميك



كيس 2 لتر
مع مشبك للتدفق
(ص 14)



ماء الحقنة، دائماً بحرارة 38-36 م · ثلاثة خيارات مناسبة

الخيار 3



الفولفيك والقهوة العضوية

الخيار الكلاسيكي في يوم التحرّر بعد be:liver. طريقة تحضير القهوة: في دليل الحقن الشرجية.

الخيار 2



مع حمض الفولفيك

للمبتدئين: من 5 إلى 10 قطرات من alcalina لكل كيس حقنة. للمتقدمين: من 10 إلى 20 أو أكثر. تدرّجوا: يمكنكم زيادتها شيئاً فشيئاً.

الخيار 1



ماء دافئ

ماء جيد فقط وهو خيار اليوم 2 إذا لم يحصل الإخراج بعد (ص 34).

📖 نتناولها هنا بإيجاز؛ ولدينا دليل معمّق: دليل الحقن الشرجية، في مكتبة الأدلة. الرابط في ص 33.

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 و 700 مل). ومع الممارسة ستصبح العملية أسهل وأكثر فعالية.

لم تجربوها قط؟ انظروا ص 14: المستلزمات وبديل بلا كيس.

التحضير

الارتفاع يحدّد الضغط

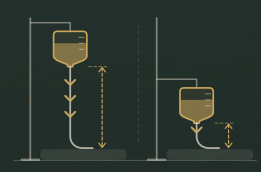
ابحثوا عن حامل ثابت لتعليق الكيس: كلما علّقتموه أعلى، زاد ضغط الماء ودخل السائل إلى الأمعاء أسرع.

أعلى

ضغط أكبر، أسرع

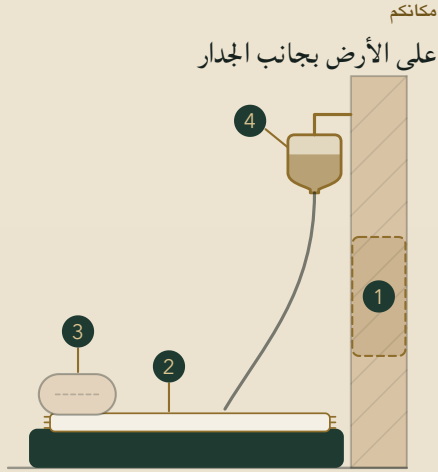
أدنى

ضغط أقل، أبطأ



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 ويسهّل 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 32)

1

حضّروا الماء

دافئ، بدرجة حرارة 36-38 °م، بأحد الخيارات الثلاثة (ص 32). مع حمض الفوليك: من 5 إلى 10 قطرات من alkalina لكل كيس إذا كنتم في البداية؛ من 10 إلى 20 أو أكثر مع الخبرة.

2

حضّروا أدواتكم

الفوهة وكيس الحقنة ومزلق (زيت جوز الهند).

3

أغلقوا الفوهة واحتفظوا بالسائل

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

4

كرّروا عند الحاجة

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

5

كلما أطلمت كان أفضل

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

إذا توقّف تدفق الماء

تنفّسوا بعمق

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



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.



دليل الحقن الشرجية

نتناولها هنا بإيجاز: ولدينا دليل معمّق، ونرى أن من المهم أن تتعلّموها: دليل الحقن الشرجية، في مكتبة الأدلة.

bionobo.ae/pages/guide-library

بعد البروتوكولات

الحقن في البيت، للمداومة

يمكنكم إبقاء طقم الحقنة في متناول اليد ومواصلة الحقن: لا مع حمض الفوليك فقط، بل أيضًا مع shila:jit ومع القهوة العضوية.

قبل be:liver هل المخرج مفتوح؟

المخرج أولاً، ثم الكبد. لتنظيف الكبد كما يستحق، لا بدّ أولاً من فتح الأبواب: أمعاء سالكة. لهذا يأتي re:set أولاً: الكبد لا يُخرج شيئاً إلى الخارج، فهو يعتمد على الأمعاء (ص 5). قبل تحديد موعد be:liver، هناك تحقّق واحد فقط.

في نهاية اليوم 2

هل حصل الإخراج منذ re:set؟



لا الإيقاع B - ص 12

ليس بعد

be:liver، بتأخير يوم

إذا لم يحصل الإخراج حتى نهاية اليوم، فاجعلوا حقنة اليوم 2 بالماء الدافئ (ص 32-33) ولا تبدؤوا be:liver غداً: تنتقلون إلى الإيقاع B، ويكون يوم صيام مع ki:wami (ص 51) بمثابة ليلتكم السابقة.

لا داعي للقلق: قد يستغرق الأمر حتى 48 ساعة (ص 28).

48 ساعة

امتحوا الجسم الوقت والهدوء.

هل ضبطتم منبهات be:liver بالفعل؟ على iPhone، احذفوها في تطبيق الساعة واضبطوها من جديد في الليلة السابقة؛ وعلى Android، اختاروا التاريخ الجديد واحذفوا التنبيهات القديمة (ص 19).

إذا انتهى يوم الصيام ولم يحصل الإخراج بعد، فكروا حقنة الماء الدافئ، وأجّلوا be:liver من جديد (ومنبهاته) وراسلونا: hola@bionobo.com.

نعم الإيقاع A - ص 12

المخرج مفتوح
be:liver، غداً

امضوا في اليوم 3 تماماً كما خطّطتم له.

الليلة

بعد 21:35، اضبطوا منبهات be:liver (ص 19).

رثّبوا الجرعات الـ 14 (ص 39).

غداً، قبل 21:30: be:balance +

be:nova والشيكير، بجانب السرير (ص 42).

الماء والترمس، جاهزان.

D الأكل بينهما: عودوا إلى الأكل عبر السلم (ص 50)، بطعام خفيف ونظيف، بلا أطعمة مصنّعة ولا مقلّيات ولا زيوت بذور. قبل be:liver، كرّروا الليلة السابقة (ص 17).

C الصيام بينهما: عدة أيام بلا أكل، سواكل فقط و ki:wami (ص 51). آخر يوم صيام هو ليلتكم السابقة.

إذا فصلتم بينهما
الإيقاعان C و D



المرحلة 3 من ikigen

المخرج مفتوح بالفعل، والآن الكبدي.

اليوم 3 · be:liver · الكبدي

09:00 إلى 21:35، جرعة بجرعة

اليوم 4 · التحرّز الثاني

06:00 و07:00 · be:vital، الأيام 4-7

في الإيقاع A

الأيام حسب الإيقاع A. في B، ينتقل be:liver إلى اليوم 4، بعد يوم الصيام مع ki:wami؛ وفي C و D، متى قرّرتكم (ص 12).

اليوم 3 · be:liver

- 36 بروتوكول 24 ساعة
ملخص · المنبهات بضغط واحدة
- 37 ما بداخل الطقم
الشيكروست تركيبات
- 38 طريقة المزج
رخوا بقوة · الدفقة، بلا ماء
- 39 يومكم خطوة بخطوة
صفّ جرعاتكم · فيديو
- 40 جدول الصباح
12:00 - 09:00
- 41 جدول بعد الظهر
17:30 - 12:30
- 42 جدول الليل
21:35 - 18:00
- 43 الدفقة
21:30 · مراسم الليل

اليوم 4 · التحرّز الثاني

- 44 الصباح التالي
06:00 و07:00 · be:vital، الأيام 4-7
- 45 الإخراج والمعاينة
الأدوات · متى يحصل الإخراج؟
- 46 التحليل والتقييم الذاتي
أصفر · أخضر · ذهبي
- 47 التحليل · الجزء الثاني
أسود · أبيض · عقيقي

IV

الجزء IV · اليومان 3 و4

be:liver

الكبد والمرارة

أكملوا العملية: ادعموا الفلتر الطبيعية للكبد وشجّعوا تدفق الصفراء، ما يساعد على تحريك البقايا المتراكمة.

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

ليلة ما قبل be:liver

- 19 منبهات be:liver
بعد 21:35 · iPhone أو Android
- 39 صفّ جرعاتكم الـ 14
في صفّ، مرتبة ومرقمة
- 43 be:nova + be:balance والشيكرو
غداً، قبل 21:30 · بجانب السرير
- 18 ماء دافئ في ترمس
بين 35 و40 °م

ملخص · اليوم 3 · 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 40-44).

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. جرعة 21:30، الدفعة، بلا ماء: رجّوا جيّدًا، اشربوها كلها مرة واحدة، ثم إلى السرير.

بروتوكول
24 ساعة

المنبهات بضغطة واحدة طريقة الاستخدام: ص 19

فعلوا المنبهات على هاتفكم

Android تنبيهات التقويم

iPhone منبهات الساعة

be:balance
be:nova +
مل 120 × 2be:nourish
2 ظرفbe:vital
30 × 6 ملbe:zyme
6 اطرفbe:smooth
4 اطرفماء دافئ
200-250 مل

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



مغًا

21:30 الجرعة الأخيرة · الدفعة · بلا ماء

١٥٠ وقوفًا بجانب السرير: العبوتان في الشيكير المغلق بإحكام، رجّوا دقيقة كاملة واشربوها كلها مرة واحدة

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

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

اليوم
التالي

4 × 1 عبوة be:vital يوميًا في الأيام الـ 4 بعد التنظيف (الأيام 4-7 في الإيقاع A)، كمرحلة مداومة تدعم إزالة السموم في الجسم وتوازنه

الأيام
7-4be:balance
be:nova +
2
مغًا، عند 21:302 ظرف
be:nourish
07:00 و 15:306
30 مل be:vital
18:00 و 13:00
1 + يوميًا، الأيام 7-46
اطرف be:zyme
من 10:00 إلى 17:004
اطرف be:smooth
15:00 · 10:00 · 09:00
و 06:00

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

كل ما تحتاجون إليه

ماذا بداخل طقم be:liver؟

شيكور وست تركيبات من الإنزيمات المخمرة. لكل جرعة منتجها ووقتها: وأربع من عيوات be:vital الست للأيام الـ4 التالية (الأيام 4-7 في الإيقاع A). إلى جانب الطقم، ستحتاجون إلى ميزان حرارة وكيس حقنة (ص 14).



ست جرعات
be:zyme 6

أظرف 10 غ

10:00، 11:00، 12:00، 14:00، 16:00 و17:00.



الجرعة الأولى
be:smooth 4

أظرف 5 غ

09:00، 10:00 و15:00، وعند 06:00 في الصباح التالي.



للمزج
شيكور 1

350 مل

رجّوا كل جرعة بقوة واشربوها فوراً: فالمزيج يتكاثف إذا تُرك.



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

عبيوتان 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، و07:00 في الصباح التالي.



اليوم وما بعده
be:vital 6

عبيوت 30 مل

13:00 و18:00. والـ4 الأخرى، واحدة يومياً للأيام الـ4 التالية (الأيام 4-7 في الإيقاع A).

من 09:00 إلى 18:00 وفي الصباح التالي

تشرّيح الجرعة

ماء كل 30 دقيقة
250 مل، لا يتجاوز
40 م أبداً



اشربوها فوراً
تتكاثف إذا تُركت



رجّوا بقوة
في الشيكور



منتج تلك الساعة
ظرف أو عبيوة
be:vital



250-200 مل ماء



دافئ
40-35 م°، نوع
الماء: ص 18

المزج والجرعات والمنبهات

طريقة المزج
وضبط منبهاتكم

المزج

طريقة مزج الإنزيمات

من الضروري مزج كل جرعة جيدًا بالماء. الرجّ اللطيف لا يكفي: تلمزم قوة حقيقية لتتوزّع الإنزيمات بالتساوي في السائل. يأتي الطقم مع شيكرك لتمزجها كما يجب.

من المهم شرب محلول الإنزيمات فورًا، حالما يمتزج جيدًا بالماء. فالمزج يميل إلى التكاثر بسرعة إذا تُرك، مما يصعب شربه.

الجرعة الأخيرة (21:30) مختلفة: be:nova + be:balance معًا، في الشيكرك المغلق بإحكام (ص 43).

في الشيكرك 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 تتوزّع الإنزيمات



اشربوها فورًا

حالما تمتزج جيدًا



إذا تُركت، تتكاثر

ويصعب شربها



خلال النهار

يمكنكم شرب المزيد

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



الجرعة الأخيرة - الدفقة

بلا ماء، كلها مرة واحدة

رجّوا العبوتين معًا جيدًا جدًا، حتى يصير المزيج مستحلبًا. ثم إلى السرير مباشرة.



المنبهات

اضبطوها

قبل البدء



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

اضبطوا منبهاتكم: ص 19



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

إلى النوم فورًا · الجانب الأيمن



21:30

be:balance + be:nova · الدفقة



18:00

be:vital



الليل
21:35 - 18:00



+ 4 أيام

1 عبوة be:vital يوميًا 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.

خطّوا ليومكم · فيديو

يومكم خطوة بخطوة

الجدول المقترح **استرشادي** فقط يمكنكم تعديل موعد بدء عملية الديتوكس ليناسب روتينكم ومواعيدكم أكثر؛ وإذا فعلتم، فتذكروا أن أوقات منبهات الاختصار ثابتة (ص 19). ما يساعد فعلاً هو أن يكون كل شيء جاهزاً قبل البدء.

في مقناول اليد

 be:balance + be:nova بجانب السرير ص 43	 منبهاتكم مضبوطة مسبقاً ص 19	 ميزان حرارة للسوائل ص 14	 الترمس ماء دافئ بدرجة 35-40 °م ص 18	 الشيكرا 350 مل، لكل جرعة ص 37
--	---	--	---	---

نصيحة تنظيمية

رتّبوا جرعاتكم

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

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 تتشددوا: 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، اليوم وغداً (ص 15).

إذا صعب الإكمال

باعدوا بين الأظرف، لا الدفقة

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



الدفقة

3 – 5 ساعات

تقريباً



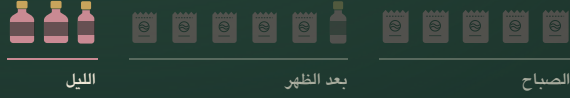
آخر ظرف

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 الليل

21:35 – 18:00

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

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 250 مل

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

في لحة

ليلتكم، ساعة بساعة

الأوقات، كما يحددها الجدول تمامًا

21:35 نوم 21:30 الدفقة 21:00 ← 18:30 راحة 18:00 be:vital

be:balance + be:nova 250 مل + 1 عبوة

250 مل كل 30 دقيقة

استسلموا للنوم. الجرعة التالية: 06:00، في الصباح التالي • ص 44

بلا ماء • مرة واحدة

الجانب الأيمن • 45 دقيقة

حضروا الدفقة

كل شيء بجانب السرير

العبوتان بحجم 120 مل (be:nova و be:balance) والشيكتر، جاهزة بجانب السرير. المراسم، خطوة بخطوة، في ص 43.

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 الشيكو، وقوفًا بجانب السرير.

مهم جدًا • مراسم الليل

الدقة، خطوة بخطوة

21:30



الجانب الأيمن • 45 دقيقة

بعد ذلك، استلقوا على الجانب الأيمن لمدة 45 دقيقة، ودعوا عملية التحوّل 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:nova و be:balance في الشيكو 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

بمّاصة؟



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

العبوتان معًا



يؤخذ محتوى العبوتين معًا، ممزوجًا جيدًا.

إناء آخر؟

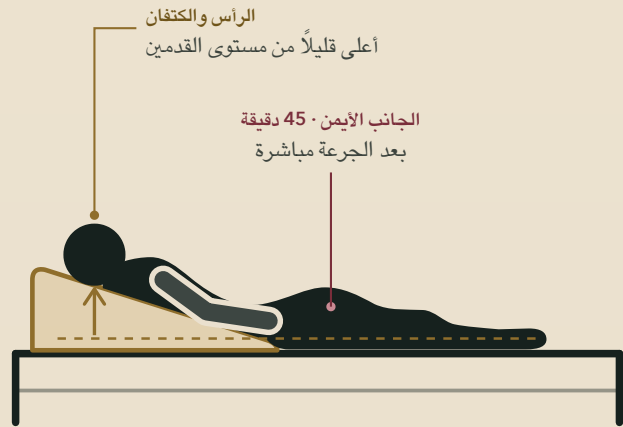


اسكبوا محتوى العبوتين في مرطبان زجاجي بغطاء محكم الإغلاق واتبعوا الخطوات نفسها.

الدقة، بلا ماء: رجّوا العبوتين معًا جيدًا جدًا، حتى يصير المزيج مستحلبًا، واشربوها كلها مرة واحدة. ثم إلى السرير مباشرة (ص 38).

الوضعية

الجانب الأيمن، والرأس مرفوع قليلاً



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

ما بقي من الطقم



الأيام 4-7



07:00 - 06:00

اليوم 4 · الصباح التالي

والأيام 4 من be:vital

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 - 06:00

عبوات be:vital الـ 4 المتبقية، 1 يوميًا في الأيام 4 بعد التنظيف (الأيام 4-7 في الإيقاع A: و5-8 في B)، كمرحلة متداومة ولدعم عملية إزالة السموم والتوازن في جسمكم. تنبيهات Android تذكركم؛ وعلى iPhone، اجعلوا ذلك عادة.



4 ×

الأيام
4 إلى 7
1 يوميًا

اليوم 4 · ikigen

يوم التحرر الثاني

ما حركه الكبد ينزل الآن ويخرج. وقد يحصل تحرر عاطفي: وهذا أيضًا جزء من العملية (ص 48).

بعد 07:00

احذفوا المنبهات

كلها، في تطبيق الساعة (ص 19). من الآن فصاعدًا، ki:wami من 2 إلى 4 حصص بحجم 30 مل يوميًا (ص 16).

خلال فترة بعد الظهر

التحرر

لا يحصل عادةً في الصباح التالي: يحصل غالبًا بعد الظهر (ص 45).

صباحًا أو بعد الظهر

حقنة شرجية

بحرارة 36-38 °م: بماء دافئ، أو مع حمض الفوليك (من 5 إلى 10 قطرات من alcalina لكل كيس إذا كنتم في البداية: من 10 إلى 20 أو أكثر مع الخبرة)، أو مع حمض الفوليك والقهوة العضوية (ص 32-33).

لدينا دليل معقّق، ونرى أن من المهم أن تتعلّموها: دليل الحقن الشرجية، في مكتبة الأدلة:

bionobo.ae/pages/guide-library

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.

تدليك البطن، الطريقة والفيديو: ص 24

عند الظهر

وجبات خفيفة

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



ثم خضار على البخار، وفواكه قليلة السكر، وأطعمة غنية بالألياف.

هذا هو ترتيب السلم (ص 50). المرق في الخطوة 2 من الخضار فقط؛ وفي الخطوة 3 يعود البروتين. هل تفضّلون البقاء على السوائل أو مواصلة الصيام؟ ص 49 و51.

الإخراج · تَمَّت المهمة

الإخراج والمعاينة

ملاحظة ما يتخلَّص منه جسمكم بعد الديتوكس أمر أساسي: فهي تعطي صورة قيِّمة عن حاله. عاينوا ما خرج بانتباه وحضور، بذهن هادئ، دون أحكام أو توقُّعات جامدة، وبمساعدة بضع أدوات محدَّدة.

أدوات المعاينة

عيدان الأكل



قفازات

مصفاة
أو سلة

التحرُّر أثناء تنظيف الكبد

ما ترونه

بدأ التحرُّر

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 التنوع الطبيعي لكل جسم.

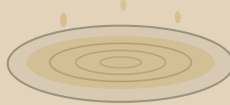
القوام

ليس كالتنظيف بملح إبسوم

be:liver
أكثف

شبيه بطين مصفّر

مقابل

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 يتخلَّص الجسم عادةً من المواد السامة في الصباح التالي.



21:30 - الليل

الدفقة

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

❗ إذا كان أول ما يخرج يشبه بال فعل هذا الطين المصفّر، فقد تحرّرت حصوات المرارة تلك حتى قبل الجرعة الأخيرة، أي تركيبة التحرُّر 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

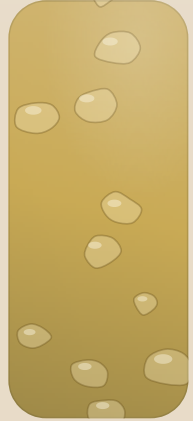
جسيمات صفراء طرية تكتلات دهون الكبد

دلالتة

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

ما هو

جسيمات طرية صفراء تتكوّن من تراكّمت دهون الكبد، وتُعرف أيضاً بتكتلات الدهون الكبدية. وتمثّل ترسّبات دهنية خزّنها الكبد استجابةً لعبء أليضي زائد أو التهاب أو صعوبة في معالجة الدهون.



النوع 2 - أخضر

مادة حبيبية خضراء زاهية ما يسبق حصوات المرارة

دلالتة

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

ما هو

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



النوع 3 - ذهبي

حبيبات ذهبية متصلبة قليلاً كبد محتقن / متأثر بالكحول

دلالتة

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

ما هو

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



أسود ●

أصفر ●

أبيض ○

أخضر ●

عقيقي ●

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، تشكّلت بعد فترات طويلة من ركود الصفراء.

دلالتُه

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.

دلالتُه

وجودها يدلّ على صفراء شديدة التركيز يجري 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 المتليّفة.

ما يرتبط به

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

ما الأحاسيس التي قد أشعر بها ؟

عند نهاية البروتوكول: ما يصفه كثيرون على المدى القصير والطويل.

في الساعات والأيام التالية

خفة وصفاء

يصف كثيرون إحساسًا واضحًا بارتياح داخلي وخفة، جسديًا وذهنيًا، خصوصًا في البطن. ومن الشائع ملاحظة صفاء ذهني أكبر، وراحة أكثر تجديدًا للنشاط، وشعور عام بيزوال ثقل عن الجسم، جسديًا وعاطفيًا.

على المدى المتوسط والطويل

هضم أخف

بعد دعم الأمعاء ثم الكبد، يلاحظ كثيرون تحسّن التحمّل الهضمي، وتراجع الثقل بعد الوجبات، وطاقة أكثر ثباتًا على مدار اليوم. ويستجيب الجسم عادةً بإحساس بالنظام والاستقرار وباتصال أوثق بإشاراته.

أحاسيس أخرى

هدوء وصفاء عاطفي

يصف كثير من العملاء هدوءًا عميقًا، كأن الجسم يدخل حالة من انسجام داخلي أكبر. وكثيرًا ما يظهر ذلك في الخارج أيضًا: قد تبدو البشرة أكثر إشراقًا، والهضم أهدأ، والجسم أخف في أدائه العام.

أكثر ما يصفه الناس

خفة

جسدية وذهنية

راحة أكثر تجديدًا

في الأيام التالية

صفاء ذهني

في الأيام التالية

هضم أخف

المدى المتوسط والطويل

طاقة أكثر ثباتًا

على مدار اليوم

هدوء

انسجام داخلي

ما يلاحظه كثيرون يتجاوز الأثر الفوري بكثير: ikigen ليس فعل عناية جسدية فحسب، بل هو أيضًا التزام عميق بعافيتكم الذهنية والعاطفية.

باختصار

الجانب العاطفي أيضًا

الشعور يستيقظ

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

إذا لاحظتم المزيد. بعض التعب، أو حساسية أكبر، أو مشاعر تتحرك في الأيام التالية، هي أيضًا جزء من العملية. ما قد يظهر وطريقة دعمه: ص 9.

قد يحصل تحرر عاطفي: قدرة أكبر على التعبير عن مشاعركم، وشعور بحساسية أكبر. وهو طريقة للتخلي تدريجيًا عما كان عالًا 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.

حمية ما بعد الديتوكس خياران

طريقتان للمواصلة بعد be:liver. نهايتهما واحدة: حين تعودون إلى الأكل، عودوا على خطوات: أولاً عصائر خضراء أو خضار معصورة، ثم مرق خضار خفيف جداً، ثم الكفير ومرق العظام (ص 50).

الخيار 2

مواصلة الصيام

إذا أردتم مواصلة الصيام: سوائل فقط بلا بروتين ولا دهون، وإضافة إليها من 2 إلى 4 حصص بحجم 30 مل من ki:wami يومياً بدل الطعام، مع shila:jit و alcalina.

shila:jit

alcalina

ki:wami

← الطريقة: ص 51

📖 كتاب الوصفات

لما قبل البروتوكول وما بعده
في مكتبة الأدلة.

bionobo.ae/pages/guide-library

الخيار 1

حمية السوائل، يوم أو يومان

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

خلال هذه الفترة، استخدام ki:wami كدعم سائل يجعل الانتقال سلساً، فيمنح الحيوية ويرافق عملياتكم الداخلية دون أن يتعارض مع التنظيف الجاري. وبالبقاء على السوائل، يستطيع الجسم الحفاظ على حالات إعادة التدوير الداخلي والتنظيف العميق. بهذا الترتيب: عصائر خضراء، مرق خضار، ثم الكفير ومرق العظام.

ki:wami · دعم سائل

الإيقاع A

اليوم 5
سوائلاليوم 4
سوائلاليوم 3
be:liver

1 أو 2 يوم · إن سمح روتينكم

24 ساعة

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.

ترطيب واعٍ

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.

عضوي

اعتنوا بما تعيدون إدخاله

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

شاي الأعشاب والمرق

فائدة خاصة

مرق الخضار يوفر معادن ومركبات تبعث على الراحة، فيقدم دعماً غذائياً وإحساساً بالثبات دون جهد هضمي كبير. أثناء الصيام، بلا بروتين ولا دهون: لا مرق عظام ولا مرق لحم.

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

بعد ikigen · الأكل من جديد

كسر الصيام السلم

خطوة يستعملها الجميع تقريباً. تنطبق عند نهاية ikigen، وأيضاً بعد re:set إذا فصلتم الطقمين وأكلتم بينهما (الإيقاع D، ص 12). في الإيقاعين B و C، تواصلون الصيام بين الطقمين، مع ki:wami.

النصيحة التي تصنع الفارق

ما لم يدخل بروتين أو دهون أو طعام صلب، يستمر العمل. تواصل الإنزيمات عملها ويواصل الجسم التنظيف. إذا استطعتم تمديده بضع ساعات أخرى – أو يوماً كاملاً – بالماء والمنقوعات والعصائر وورق الخضار فقط، وإضافةً إليها ki:wami، فالبروتوكول يصل إلى مدى أبعد بكثير (ki:wami من 2 إلى 4 حصص بحجم 30 مل يومياً، ص 51).

لحظة تناول أول طعام فيه بروتين أو دهون – في السلم، الخطوة 3 – تُختتم العملية وتبدأ إعادة إدخال الطعام. ليس خطأ: إنه قرار. اتخذوه بوعي.

السلم بالترتيب حين تقرّرون كسر الصيام، اكسروه على خطوات. كل خطوة قد تدوم بضع ساعات أو نصف يوم، حسب شعوركم.

عصائر خضراء أو خضار معصورة

الأفضل معصورة على البارد: فهي لطيفة وتحمل إنزيمات حيّة.



الخطوة 1

عصير معصور على البارد بلا مكبس

- خلّاط + كيس قماش. اخلطوا الخضار مع قليل من الماء وصفّوها بكيس تصفية حليب المكسرات أو قماش شاش أو قطعة قماش نظيفة، مع العصر جيّداً. هذا أقرب شيء إلى عصارة الكبس على البارد، والعصير لا يتأكسد.
- ابشروا واعصروا. للجزر أو الشمندر: ابشروه ناعماً واعصروه في قطعة قماش. متعب لكنه ممتاز.
- عصارة طرد مركزي. تصلح، لكن العصير يتأكسد أكثر. اشربوه فوراً.
- لا شيء إطلاقاً؟ ورق الخضار المصفى والمنقوعات يفيان بالغرض تماماً.

مرق خضار خفيف جداً

دافئ ومصفّى جيّداً. بلا بروتين ولا دهون: لا مرق عظام بعد؛ فهو يأتي في الخطوة 3.



الخطوة 2

الكفير وورق العظام

الآن مخمّر وفيه بروتين: هنا يعود البروتين وينتهي الصيام. الكفير، حيّ قدر الإمكان: كفير من حليب خام مخمّر في البيت، حيث يكون قانونياً ومتاحاً (أعلى محتوى من البروبيوتيك)؛ وإلا فكفير تجاري. مرق العظام، دافئ ومصفّى جيّداً.



الخطوة 3

بروتين طري وخضار على البخار

السّمك قبل اللحم. قرع وبطاطا حلوة وكوسا على البخار. كميات صغيرة مع مضغ جيد.



الخطوة 4

دائماً

أرفقوها بالمخمّرات

ملفوف مخمّر أو كيمتشي أو ناتو أو مخلّلات حيّة مع كل وجبة خلال إعادة الإدخال. حينها تكون الأمعاء أكثر ما تكون تقبّلاً. يجب أن تكون غير مبسترة: ما في السوبرماركت مبستر عادةً ولم يعد يحمل بكتيريا حيّة.



“لا جائزة لمن يستعجل العودة.” أدخلوا الطعام متى شئتم، خطوة بخطوة، أو مدّوا الصيام ما دمتم مرتاحين (ص 51).

تمديد الصيام وتعزيز آثاره

إذا استطعتم الاستمرار يوميًا أو عدة أيام أخرى دون أكل بعد ikigen، فستواصل الإنزيمات عملها. وهذه أفضل طريقة لتعزيز آثارها.

أثناء التمديد

سوائل بلا بروتين ولا دهون،
مع ki:wami إضافةً

عصائر خضراء

منقوعات

ماء دافئ

alcalina

ki:wami

مرق خضار

shila:jit

ما لم يدخل بروتين أو دهون أو طعام صلب، يستمر العمل: تواصل الإنزيمات عملها ويواصل الجسم التنظيف.

⚠ ما ينهي الصيام

أول طعام فيه بروتين أو دهون: لا مرق عظام ولا مرق لحم أثناء الصيام. مرق العظام يأتي عند كسر الصيام: الخطوة 3، ص 50.

الطريقة

1 ki:wami بدل الطعام

من 2 إلى 4 حصص بحجم 30 مل يوميًا، موزعة على مدار اليوم، إضافةً إلى سوائلكم: ماء ومنقوعات وعصائر خضراء ومرق خضار.

2 اجمعوه مع alcalina و shila:jit

المعادن الحيوية تدعم جسمكم أثناء الصيام (طريقة استخدامها: ص 53).

3 ماء دافئ وراحة

واصلوا شرب الماء الدافئ بين الحصص، وتحركوا بلطف، وأصغوا إلى جسمكم.

“مواصلة الصيام عدة أيام مع ki:wami أمر مثير للإعجاب.”

العودة إلى الطعام

عندما تقررون التوقف، عودوا تدريجيًا، على خطوات: العصائر الخضراء، ومرق الخضار، ثم الكفير ومرق العظام (ص 50).

الخطوة 4
طعام صلب

تدريجياً

الخطوات 3-1

عصائر، مرق،
كفير ومرق عظام

عندما تقررون التوقف

كم المدة؟

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

يوم أو عدة أيام
ki:wami

2 إلى 4 حصص بحجم 30 مل يوميًا

الأيام 4-1
ikigen

48 ساعة مع الطقمين، خلال 4 أيام

قبل الطقمين أيضًا، وبينهما

يمكن أن يكون تحضيركم أيضًا مع ki:wami في الأيام السابقة (ص 16). وبين re:set و be:liver: يوم صيام واحد مع ki:wami هو الإيقاع B: وعدة أيام، الإيقاع C (ص 12).

يمكنكم دائمًا مواصلة الصيام

عند الانتهاء: مع الإنزيمات (ki:wami)، مع shila:jit، مع الماء... ستواصل تعزيز التأثير. مثلاً: re:set → be:liver، ثم عدة أيام من الصيام، مع الإنزيمات، مع الماء، مع ما تشاؤون.

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

دعم الأمعاء إنزيمات ومخمرات

محور الكبد والأمعاء

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.



في الأشهر التالية

دعم

اهتمام

استقرار

حلفاء طبيعيين

✓ **nutri:zyme** و **ki:wami** يدعمان العمليات الهضمية

✓ تستعيد الأمعاء إيقاعها الطبيعي وتوازنها



يقدم **nutri:zyme** إنزيمات هاضمة نباتية؛ و **ki:wami** إنزيمات **kōso** مخمرة. ومعا يدعمان الهضم كل يوم.

[ki:wami · bionobo.ae/products/kiwami](https://ki:wami.bionobo.ae/products/kiwami)

كل يوم: **nutri:zyme** و **ki:wami**

الفائدة المزدوجة

كيمتشي

مخللات

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 والمخللات والكيمتشي

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

خيارات مثل الملفوف المخمر والمخللات 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 وتسهل الهضم، فتحسن امتصاص العناصر الغذائية بطريقة طبيعية.

ص 53-54

ص 59

← المداومة والمعادن الحيوية

← خطواتكم التالية · المنتجات والأدلة

بعد الترسيخ

واصلوا العناية بجسمكم



طويل الأمد · بعد ikigen

المداومة

مع حمض الفولفيك و shila:jit



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

لكن العملية لا تنتهي هنا: من الضروري مواصلة دعم الجسم أثناء الترسخ 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.

alcalina · حمض الفولفيك

معادن حمض الفولفيك والهيوميك، في قطرات

امسحوا بالكاميرا أو اضغطوا على الرابط


bionobo.ae/products/alcalina

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

alcalina · إرشادات الاستخدام بعد التنظيف



المدة

1-3 أشهر على الأقل

المواصلة بعد التنظيف تضمن تعافيًا 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 يوميًا للحفاظ على توازنكم المعدني ودعم تجديد الخلايا.

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

بعد ikigen · مداومتكم

ikigen
أيام 4

الشهر 1

الشهر 2

الشهر 3

شهر 1

أشهر على الأقل بعد التنظيف 1-3

أشهر 3

alcalina · shila:jit

المعادن الحيوية ما تقدّمه

المعادن الحيوية هي معادن مرتبطة بالمادة العضوية، كتلك الموجودة في حمض الفوليك (alcalina) وفي shila:jit. لا نتحدث 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

٥

معادن نزرّة عضوية

مغنيسيوم

كالسيوم

زنك

...

بوتاسيوم

سيليك

+75

أحماض عضوية

ماليك

كافيك

فوماريك

غاليك

...

14

✓ فيتامينات وبيتيدات وإلكترونيات وبوليفينولات مضادة للأكسدة، تستقبل الإلكترونات وتمنحها، فتلتقط الجذور الحرة وتتخلص منها.

✓ غني بالسيليكا.

✓ بريبيوتيك وبروبيوتيك SBO (كائنات حية من التربة).

بعد التنظيف

ما تقدّمه المعادن الحيوية

٤

✓ تعيد توازن ميكروبيوتا الأمعاء، وتعزّز نمو البكتيريا النافعة.

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

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

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

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

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

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

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



كل نقطة = 1% من سكان العالم

من سكان العالم لديهم نقص في معدن واحد
على الأقل.

92%



بعد ikigen

المتّم المثالي

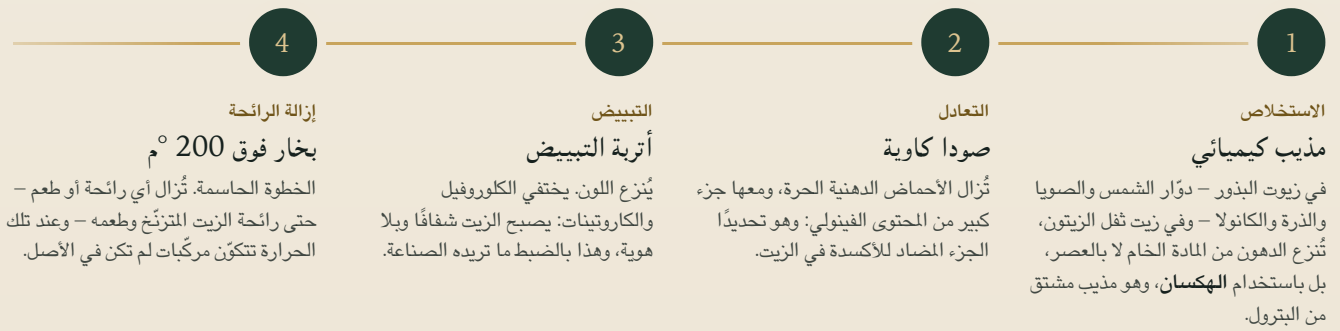
إضافة المعادن الحيوية — حمض الفوليك و shila:jit — بعد ikigen لا تزيد فوائد التنظيف فحسب، بل تمنح أيضًا دعمًا مستمرًا لعافية أمعائكم وهضمكم.

إنها المتّم المثالي لإزالة آثار الديتوكس وإبقاء جسمكم متوازنًا وسليماً.

في مطبخكم · الدهون

حصان طروادة الزيوت المكررة

سلسلة التكرير · أربع خطوات



← النتيجة دهن صامت: بلا رائحة ولا طعم ولا ما يدل على مصدره.

أهمية ذلك للكبد



على الكبد أن يتعامل مع ذلك كله. هذه دهون لم تعد بنيتها كما صممتها الطبيعة، والجسم لا يعرف دائمًا ماذا يفعل بها: فببدل أن يستخدمها، يميل إلى تخزينها. شيئًا فشيئًا تدخل في بناء أغشية الخلايا والنسيج الدهني، وتبقى هناك سنوات. إنه عبء صامت، وهو يتراكم.

في · استخدموا

في
كل ما عدا ذلك



اتركوه. دوار الشمس والصويا والذرة والكانولا والنخيل وثل الزيتون، وأي «زيت زيتون» بلا عبارة بكر ممتاز على الملصق.

في
النيء والتتبيلات



زيت زيتون بكر ممتاز، عصرة أولى على البارد. **نيئًا فقط:** تسخينه يلف البوليفينولات، فهو ليس دهن المقلادة.

في
الطبخ



زبدة – من أبقار تتغذى على العشب إن أمكن – أو سمن أو زيت جوز الهند البكر. هذه دهون مشبعة: روابطها المزدوجة قليلة، فتتحمل الحرارة دون تأكسد.

خارج البيت

المدخل الرئيسي

المسألة مسألة هوامش ربح: معظم المطاعم لا تتحمل كلفة دهون جيدة للقلي. فضلوا الأطباق النيئة أو المبهوة على البخار أو المسلوقة أو المشوية، واطلبوا الزيت على حدة. والخبر السار: بدأت تظهر مطاعم **خالية من زيوت البذور.**

أين يختبئ

مايونيز وصلصات ووجبات جاهزة

المايونيز أوضح مثال: يكاد كله يُصنع بزيت دوار الشمس أو زيت الزيتون المكرر، حتى المرباطانات المكتوب على واجهتها «زيت الزيتون». ومعه كل ما هو جاهز: الحمص والباتيه والبيستو والمعلبات وخبز التوست والوجبات الخفيفة.

ما تبحثون عنه عند التسوق

أينما كنتم في العالم، المعايير واحدة. وهذا ما يستحق أن تدفعوا فيه أكثر.



الفواكه والخضار

موسمية، محلية، غير مغسولة

الموسمي المزروع قريباً منكم أفضل من العضوي المعتمد المنقول جواً عبر العالم. فضّلوا العضوي لما تأكلونه بقشره. وبقاء قليل من التراب عليه علامة جيدة، لا سيّئة.



السمك

برّي وصغير ومحلي

البرّي قبل المستزرع. والأنواع الصغيرة قبل المفترسات الكبيرة: فهي تحمل زئبقاً أقل وثمنها أقل. اسألوا عن مكان صيد السمك ووقته؛ وبائع السمك الذي لا يستطيع الإجابة يخبركم بشيء.



اللحم

100% مرعى، من البداية إلى النهاية

«تغذية على العشب» كثيراً ما تعني بداية على العشب ونهاية على الحبوب. ابحثوا عن تغذية على العشب من البداية إلى النهاية، أو اشترخوا من مزرعة تبين كيف تعيش الحيوانات فعلاً. الشهادة العضوية تفيد، لكنها ليست الشيء نفسه.



الماء

التغيير الأكبر أثراً

هو أكثر ما تستهلكونه، كل يوم. اختاروا واحداً من هذه الثلاثة: ماء مهيكّل، أو ماء من الطبيعة مباشرة (ماء البناييع)، أو مفلتر (بالتناضح العكسي أو بأي فلتر آخر)، أو معدني (أي مياه معدّاة). ولا ماء الصنبور غير المفلتر أبداً.



المخفّرات

مبرّدة، عكرة، غير مبسترة

الحَيّ من الملفوف المخمّر والكيمتشي يكون في الثلاجة، لا على الرف. ينبغي أن يكون السائل عكراً والغطاء محدباً قليلاً. وإذا ذكر المصق أنه مبستر، فهو منكّه للطعام، لا بروبيوتيك.



الألبان

خام أو مخمّر

كثير من حليب خام حيث يكون قانونياً ومتاحاً. وإلا فالألبان مخمّرة سادة ببكتيريا حيّة. الحليب المبستر والمتجانس لا يحمل إنزيمات ولا بروبيوتيك. الحليب الخام: لا في الحمل، ولا للأطفال الصغار ولا لكبار السن ولا لمن لديهم ضعف في المناعة.

إذا تعذّر كل شيء دفعة واحدة - بترتيب الأثر

4 الفواكه والخضار

التي تأكلونها بقشرها

4

3 الدهون

التي تطبخون بها (ص 55)

3

2 البروتين الحيواني

حيث تتركّز الهرمونات والبقايا أكثر

2

1 الماء

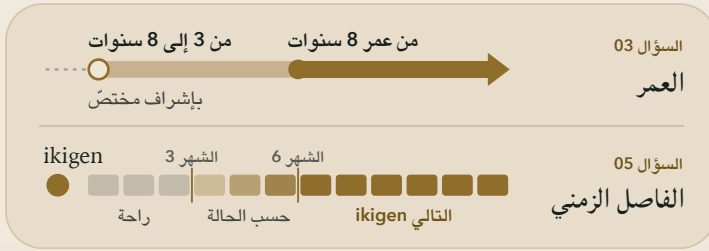
الماء الذي تشربونه كل يوم

1

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

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 يمكن إجراء ikigen في الحمل أو الرضاعة الطبيعية؟

في bionobo®، ندرك أهمية الحمل الصحي والرضاعة الطبيعية. يحرك ikigen السموم وينشط آليات التنظيف في الجسم، ومنتجاتنا لم تُختبر خصيصاً لهاتين الفترتين. لذلك فهو غير موصى به أثناء الحمل أو الرضاعة الطبيعية. وإذا كانت لديكم أي شكوك، فاستشيروا مختصكم الصحي.

03

من أي عمر يمكن تناول منتجاتنا؟

يمكن تناول خلطاتنا الإنزيمية السائلة وأظرفنا ومساحيقنا من عمر 8 سنوات. والأطفال بين 3 و8 سنوات يمكنهم استخدام طقم التنظيف لدينا بإشراف مختص صحي.

04

هل يمكن إجراء ikigen أكثر من مرة؟

نعم، بالتأكيد: يمكن، بل يُستحسن في حالات معينة، إجراء أكثر من تنظيف ببروتوكولنا ikigen. يتعرض جسم الإنسان للسموم باستمرار، داخلياً وخارجياً، وقد يفيد التنظيف الدوري في الحفاظ على حالة مثلى من الصحة والعافية. إذا وجدتم التجربة مثيرة ولاحظتم تحسناً كبيراً في صحتكم وطاقكم، فقد يكون إجراء تنظيف آخر قراراً ممتازاً.

05

ما الفاصل الزمني الموصى به بين ikigen والذي يليه؟

عموماً، نوصي بترك فترة راحة من ثلاثة إلى ستة أشهر على الأقل بين تنظيف وآخر: بروتوكول واحد مع كل تغيير فصل هو الإيقاع الأكثر شيوعاً. هذا الوقت يتيح لجهازكم الهضمي أن يستقر ويقوى، مستفيداً إلى أقصى حد من فوائد التنظيف السابق. وينبغي أن يناسب التكرار كل شخص: 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 ikigen؟

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

الجزء الثاني · الطعام، الصيام، الانزعاج

ikigen ki:wami



يوم أو عدة أيام



عصائر، مرق، كثير

السؤال 08

الصيام

المخاط · الألوان



أحمر أخضر أسود باهت

ص 29-31

السؤال 09

الإخراج

الأسئلة الشائعة

07 ماذا يحدث إذا أكلت شيئاً أثناء البروتوكول؟

07

لا يتوقّف 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 يقلّ عملها. من المهم مواصلة الصيام ومعرفة أن هذه عملية. وإذا احتجتم في لحظة ما إلى الأكل، فأصغوا إلى جسمكم: حبة فاكهة ستجعل الأمر أسهل، وإن كانت ستقلّل أيضاً عمق التنظيف.

08 هل يمكنني تمديد الصيام بعد ikigen؟

08

نعم: إذا استطعتم الصمود يوماً إضافياً أو عدة أيام، فستعزّزون آثاره. سوائاً فقط، مع ki:wami إضافةً (من 2 إلى 4 حصص بحجم 30 مل يومياً)؛ وإذا تناولتم مرقّاً فليكن مرق خضار، بلا بروتين ولا دهون. الطريقة: ص 51. ويمكنكم أيضاً الصيام هكذا بين الطقمين (الإيقاعان B و C، ص 12).

09 ما الذي يخرج؟ re:set

09

إنه مزيج: الألياف التي كنتم تتناولونها، وهي تحتجز وتكنس بلطف – لا كيميائياً بل بالدفع – ما قد يكون عالقاً: المخاط (الويجة المخاطية) والأغشية الحيوية والبقايا. ليس لويجة مخاطية فقط، وليس منتجاً فقط طريقة التعرف عليه: ص 29-31.

ما يخرج مزيج من المنتج واللويجة. ليس كل ما يخرج لويجة أو مادة متحللة، وليس كله منتجاً: تختلف النسبة من شخص لآخر. كل شخص مختلف، ولن يبدو ما يخرج هكذا تماماً. أحياناً يستغرق خروجه أياماً؛ وإذا واصلتم الصيام، يتكوّن المزيد ليخرج. تحلّوا بالصبر.



هكذا قد يبدو. كل شخص مختلف.

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

10

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 فعل عدة أمور، حسب الطقم:

be:liver

1 امزجوه بماء أكثر

2 باعدوا بين الجرعات

الدقة (be:balance + be:nova)، بعد آخر

ظرف بنحو 3-5 ساعات. لا توزيع على يومين أبداً: الدقة في الليلة نفسها.

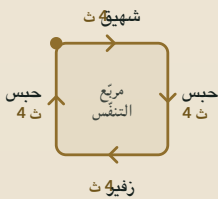
re:set

1 امزجوه بماء أكثر

2 قسّموا الجرعات

3 ورّعوه على يومين

راسلونا (hola@bionobo.com) وسنساعدكم على توزيعه.



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، التنفّس المربع: شهيقة 4 ث، حبس 4 ث، زفير 4 ث، حبس 4 ث).

إذا واجهتم مشكلات، راسلونا: hola@bionobo.com

نقطة تحوّل، لا فاصل عابر

الأسهل في النهاية هو العودة مباشرة إلى ما كان. لكن الجسم أصبح للتوّ نظيفاً ومتقبّلاً، وهذه النافذة لا تُفتح كثيراً. لا يلزم تغيير كل شيء دفعة واحدة. يكفي، من اليوم، أن تختاروا النسخة الأنظف كلما استبدلتم شيئاً.



الطريقة

شيء واحد في كل مرة،
عند نفاذه

لا ترموا شيئاً ولا تعيدوا كتابة قائمة التسوّق. حين ينفد شيء، استبدلوه بنسخة أفضل. بعد سنة ستكونون قد غيّرت كل شيء تقريباً، بلا جهد ولا تكلفة إضافية.



في البيت

التنظيف والهواء

منظّفات الغسيل، منتجات التنظيف، معطّرات الجو، الشموع الصناعية. تهوية البيت يومياً لا تكلف شيئاً وتغيّر الكثير.



في الحمام

ما تمتصّه
البشرة

مزيلات العرق، العطور، الكريمات، الجل، معجون الأسنان. مسار دخول يومي ثابت لا يكاد يراقبه أحد، ومن أسهل المسارات تغييراً.



في المطبخ

أنظف
وأعلى كثافة

خالٍ من المبيدات، عالي الكثافة الغذائية، بأقل تصنيع ممكن. كمية أقل ومصدر أفضل أجدى من العكس (ص 55-56).

ولادة جديدة واعية

بروتوكول تحرّر، صُمّم لإفساح المجال: للتخلّي عمّا يعيق، وترك الطاقة الحيوية تتدفّق من جديد صافية وحرّة. ليس الأمر تنظيفاً فقط، بل استعادة القدرة على الشعور والإصغاء إلى الجسم. العودة إلى حالة لا يكون فيها الجسم مثقلاً، وتُعاش فيها الحياة بحضور أكبر وصفاء أكبر واتصال أكبر.

التوقّف عن مجرّد البقاء، وبدء العيش حقاً.

خطواتكم التالية

ikigen التالي لكم

بعد 3-6 أشهر: بروتوكول واحد مع
كل تغيير فصل

عرض ikigen على bionobo.ae



مكتبة الأدلة

دليل المبتدئين

ودليل الحقن الشرجية، وكتاب الوصفات والحمية.

مكتبة الأدلة



hola@bionobo.com · لأي سؤال عن البروتوكول أو التحضير أو العملية.



生源 ikigen

منبع الحياة

أيقظوا طاقتكم الحيوية · فعّلوا ki فيكم

رسالتنا

رسالتنا أن نهيديكم شعور العودة إلى أنفسكم. نعلم أنها، في النهاية، عملية تتجاوز الجسدي: حين تتدفّق الطاقات تتدفّق المشاعر، ويتدفّق كل شيء. والكبد يخزن كثيرًا من العبء الجسدي والكيميائي والكهربائي والكهرومغناطيسي. لذلك من المهم أن ننظروا إلى هذا البروتوكول كهدية لأنفسكم، لأنفسكم في المستقبل. إذا كنتم مستعدين، فهذا لكم.

ki فيكم

ما هو ki فيكم، طاقتكم الحيوية؟ أطلقت عليه كل ثقافة اسمًا: qi في الطب الصيني، ki في اليابان، prana في الهند، mana في بولينيزيا. كلها تتحدث عن الشيء نفسه: الطاقة التي تحرك كل جزء من جسمكم، وتبقيكم أحياء. جسمنا كهربائي، وخط واحد يربط الجسدي بالعاطفي. لا نريد الخوض في أمور غامضة؛ يكفي أن تعرفوا أن كل شيء مترابط: كما في الخارج، كذلك في الداخل. حين توقظون طاقتكم الحيوية، تحدث أشياء. وهذا جميل.

الكبد يخزن جزءًا كبيرًا من ذلك العبء الجسدي والذهني والعاطفي: المواد الكيميائية والمركبات التي تعلق فيه، وفي التيار الكهربائي للجسم أيضًا. الفكرة بسيطة: حين ندعه يتدفّق ويعمل الكبد بيسر، يضيء ذلك كله أيضًا.



تنويه: alkalina و shilajit 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.

bionobo.ae

مكتبة الأدلة وصفحات المنتجات.



hola@bionobo.com

أي سؤال عن البروتوكول أو التحضير أو العملية.

