

# انقطاع الطمث

## توازن من الجذور



دليل شمولي لتشعري أنك على طبيعتك من جديد.

ملخص - في متناول اليد

# طقوسك المعدنية في لحظة

## 1 دقيقة يوميًا

ثلاث لحظات وماء جيد: هكذا تجد طقوسك مكانها في يومك. ها هي كاملة في صفحة واحدة: وكل التفاصيل بانتظارك في الجزء III (ص 14-17).

ص 17 ←

ثلاث لحظات دقيقة واحدة يوميًا

بعد الظهر  
طقوس الكاكاو

استراحة لك، قبل 5 مساءً، مع shila:jit (ص 25). تُحسب واحدة من حصصك اليومية، لا حصّة إضافية.

على مدار اليوم  
alcalina في قارورتك

بضع قطرات في الماء الذي تحملينه معك: alcalina يرافقك طوال اليوم، وفي التمرين أيضًا.

عند الاستيقاظ  
shila:jit + alcalina

جرعتك من shila:jit في ماء دافئ وقطراتك من alcalina (من 4 إلى 10، ص 16) في 200 مل من الماء.

ص 16 ←

أيامك الـ 30 الأولى ابديني بالقليل، وزيدي ببطء



ص 17 ←

ما يرافق طقوسك

القوة، 2-3 مرات أسبوعيًا

الشمس، كل يوم

الحرارة والراحة

ص 17 ←

ماء جيد

ماء مهيكّل أو ماء الينابيع

ماء مفلتر، بالتناضح العكسي أو بأي فلتر آخر

مياه معدنية معبّأة

ص 15 ←

قبل البدء

الحمل والرضاعة الطبيعية، الأدوية، العلاج الهرموني: ما ينبغي معرفته، في صفحة واحدة. اقريئها قبل حصّتك الأولى.

تسعة عشر قسمًا · خمسة أجزاء

ليس كتيب تعليمات يُقرأ في جلسة واحدة. إنه خريطة:  
افتحيها حينما كنتِ.

← مستعجلة؟ طقوسك كاملة في ص 2.

# المحتويات

## خريطة لا تعليمات

قلب الدليل

الجزء III · ص 13-17

البروتوكول المعدني

III

|    |    |                                                |
|----|----|------------------------------------------------|
| 14 | 09 | نوعان من الفولفيك، طقوس واحدة<br>أيهما تختارين |
| 15 | 10 | قبل البدء<br>ما ينبغي معرفته                   |
| 16 | 11 | بناء جرعتك<br>أول 30 يومًا                     |
| 17 | 12 | يومك المعدني<br>دقيقة واحدة، ثلاث لحظات        |

الجزء IV · ص 18-23

الحفاظ على الأرضية

IV

|    |    |                                                    |
|----|----|----------------------------------------------------|
| 19 | 13 | كوني على وعي<br>من أين يأتي العبء                  |
| 20 | 14 | ثلاث ركائز وخمس عادات<br>لا يفوت الأوان أبدًا      |
| 21 | 15 | تنفّسي وعودي إلى نفسك<br>العادتان 4 و 5            |
| 22 | 16 | تجرّئي على تغيير إيقاعك<br>12 تغييرًا، واحد كل شهر |
| 23 | 17 | حقيقة التنظيف<br>لا توجد حبوب سحرية                |

الختام · ص 27-28

للمواصلة



|    |  |                             |
|----|--|-----------------------------|
| 27 |  | فصل جديد<br>يبدأ بك         |
| 28 |  | للتذكّر<br>التواصل والتّويه |

الجزء I · ص 4-6

الانتقال

I

|    |    |                                                  |
|----|----|--------------------------------------------------|
| 01 | 04 | الحيض، منفذ طبيعي<br>ديتوكس المرأة الطبيعي       |
| 02 | 05 | اختلال توازن الحياة العصرية<br>نقص وعبء وتوتّر   |
| 03 | 06 | نظرة جديدة<br>السير إلى جانب الطبيعة             |
| 04 | 06 | دعوة إلى الإصغاء<br>تمهّلي، أصغي، ضعي نفسك أولاً |

الجزء II · ص 7-12

ما يتغيّر

II

|    |    |                                            |
|----|----|--------------------------------------------|
| 05 | 08 | العظام والعضلات والحديد<br>ما يتغيّر، ومتى |
| 06 | 09 | ابن سينا و mumijo<br>قرون من التاريخ       |
| 07 | 10 | «مكتمل الرجال»<br>كان للنساء أيضًا         |
| 08 | 12 | التنوّع والشكل<br>معادن في مصفوفة مركّبة   |

الجزء V · ص 24-26

الطقوس والحلفاء

V

|    |    |                                 |
|----|----|---------------------------------|
| 18 | 25 | طقوس الكاكاو<br>مع shila:jit    |
| 19 | 26 | حين يجد الجسم<br>توازنه الطبيعي |

طريقة استخدام الدليل

الأخيران يساعدانك على  
الحفاظ على أرضية  
الجسم وتكريم نفسك.

IV·V

الثالث هو قلب الدليل: طقوسك اليومية بالمعادن  
الحيوية مع shila:jit و alcalina.

III

الجزءان الأولان يشرحان  
ما يتغيّر.

I·II



# الحيض منفذ طبيعي

يؤدي جسم المرأة، طوال سنوات خصوبتها، عملية تنظيف كثيرًا ما تمرّ دون انتباه. الدورة الشهرية ليست للإنجاب فقط: فهي أيضًا طقوس داخلية للتنظيف والتحرّر.

ما يخرج كل شهر  
الجسم يتخلّى ويتحرّر

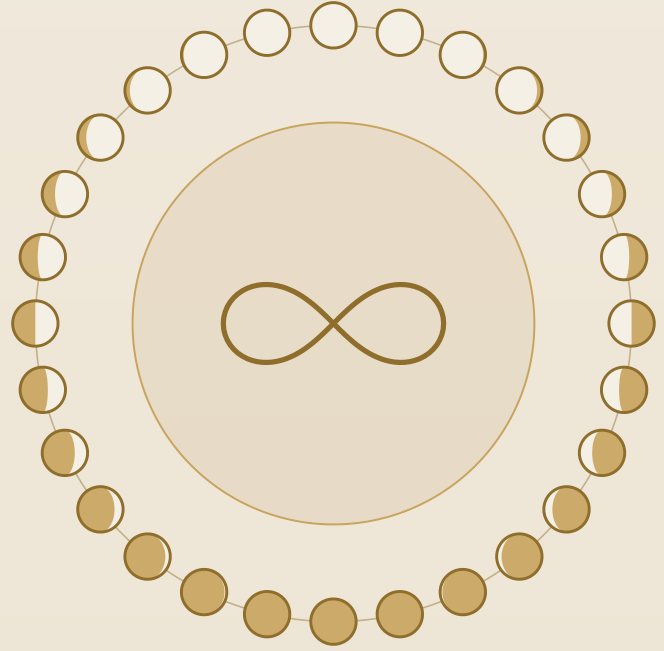
♦ بطانة الرحم

← ص 8

♦ الحديد

♦ البروتينات والإلكتروليتات والإنزيمات

دم الحيض يحمل أكثر من الدم، لذا فالحيض أيضًا بمثابة إعادة ضبط للجسم والمشاعر والطاقة.



من المحاق إلى البدر، ثم العودة



«الحيض رقصة بين البيولوجيا والقمر؛ لغة صامتة للتجدّد.»

تغيّر المسارات

لا يتوقّف الجسم عن التنظيف حين يتوقّف الحيض.  
إنه يغيّر طريقته فقط.

يواصل الاعتماد على مساراته المعتادة – الكبد والكلّى والأمعاء والجلد واللفف. لذلك فهذه المرحلة دعوة جيدة للعناية بها.



اللفف

بصرّف الأنسجة



الجلد

مع العرق



الأمعاء

عند قضاء الحاجة



الكلّى

مع البول



الكبد

يفلتر ويحوّل

# اختلال توازن الحياة العصرية

التحدّي الحقيقي اليوم ليس فهم التغيّر الداخلي الذي يأتي به انقطاع الطمث فحسب، بل فهم البيئة التي يتحرّك فيها هذا الجسم.

معادن ثقيلة

مضافات غذائية

مبيدات

زيوت بذور مكرّرة

بلاستيك

هرمونات صناعية

مستحضرات تجميل اصطناعية

وُلد هذا الدليل ليساعدك على النظر إلى ما وراء السطح.

نعيش محاطين بمواد لم يعرفها الجسم قط في تاريخه التطوّري. بعضها يستغرق سنوات ليغادر الجسم.

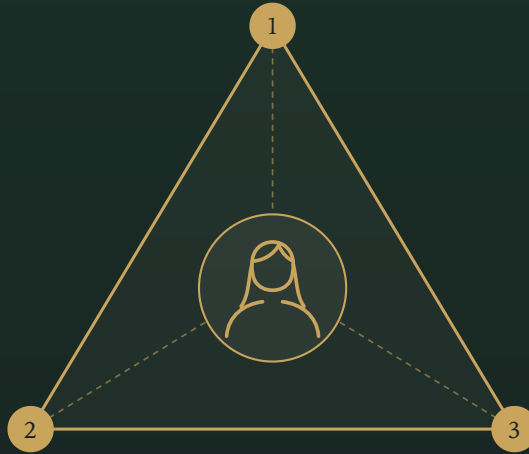
«ما لا نتخلّى عنه، يخزّنه الجسم...  
وعاجلاً أم آجلاً، يتكلّم.»

يمكننا تصوّره مثلثاً

01

## نقص المعادن

تنوّع معدني أقل في ما نأكله كل يوم.



02

## العبء المتراكم

ما يظل الجسم يخزّنه في أنسجته، عامّاً بعد عام.

03

## التوتر المستمر

حياة خطيّة، منفصلة عن دورة المرأة الطبيعية.

نريدك أن تعرفي

انقطاع الطمث قد يكون ولادة جديدة واعية.

لا تدعي أحداً يقنعك بأن هناك خلافاً ما.

# نظرة جديدة دعوة إلى الإصغاء

04 · دعوة إلى الإصغاء

03 · السير إلى جانب الطبيعة

ماذا لو كان انقطاع الطمث دعوة لتصغي إلى نفسك، ولتراجعي عادات وأعباء وإيقاعات تراكمت منذ سنوات؟

ليس المقصود إسكات الجسم، بل فهم ما يحاول أن يقوله لنا. هذه العملية لم تأت لتعاقبك؛ إنها تدعوك إلى التمهّل والإصغاء والتنظيف ووضع نفسك أولاً. وإلى الانسياب بحضور، متحررة من توقّعات الآخرين، لتتصلي من جديد بجوهرك الأعماق.

انقطاع الطمث ليس مرضاً، بل هو انتقال.

ماذا لو استطعت، إلى جانب ما يوصي به طبيبك، أن ترافقيه وتكرّميّه؟ على مدى عقود تركّز الحديث على الأعراض والأدوية، ووجدت فيه نساء كثيرات ارتياحاً، بما في ذلك العلاج الهرموني.

نريد إضافة نظرة أخرى، لا إلغاء أي نظرة: نظرة شمولية إلى طول العمر.

هذه العملية ليست نهاية أي شيء،  
بل العودة إلى نفسك.

إذا شعرت بهبات ساخنة

لست وحدك؛ فهي من أكثر التجارب شيوعاً في هذا الانتقال. التحدّث إلى طبيبك والعناية بالنوم والحركة والتوتّر بداية جيدة.





# II

الجزء 08-\$05 - II

## ما يتغير وما يقوله لنا الموروث

ما يتغير في الجسم، وما يدرسه العلم، ولماذا يقدر الموروث الشيلاجيت منذ قرون.

08 العظام والعضلات والحديد  
05\$ ما يتغير ومتى

09 ابن سينا و mumijo  
06\$ قرون من التاريخ

10 «مكمل الرجال»  
07\$ كان للنساء أيضًا

12 التنوع والشكل  
08\$ معادن في مصفوفة معقدة

# العظام والعضلات والحديد ما يتغير ومتى

العظام ليست حجارة: إنها نسيج حيّ وأكبر مخزن للمعادن في الجسم. تُهدم ويُعاد بناؤها بلا توقّف. ومع انخفاض الإستروجين يميل هذا التوازن نحو الفقدان، ويحدث ذلك تحديدًا في السنوات المحيطة بآخر دورة.



الكتلة الخالية من الدهون

−5.7%

في متوسط الدراسات التي روجعت، تقلّ الكتلة الخالية من الدهون لدى النساء بعد انقطاع الطمث بنسبة 5.7% عنها لدى النساء قبله. ويرتبط انخفاض الإستروجين بفقدان العضلات.

الحديد · يوميًا

11 → 16 ملغ

المدخل المرجعي للسكان من الحديد يوميًا قبل انقطاع الطمث وبعده، وفق EFSA.

في مرحلة ما قبل انقطاع الطمث، تمرّ امرأة من كل ثلاث بنوبات نزيف غزير.

العظام · العمود الفقري

7 من 10

من كل ما يُفقد من عظام العمود الفقري خلال عقد، يذهب نحو 7 أجزاء من 10 في 3 سنوات فقط: من السنة السابقة لآخر دورة إلى السنتين التاليتين لها.

في غذائك

الكالسيوم ضروري للحفاظ على عظام طبيعية، ويساهم المغنيسيوم والزنك والمنغنيز في الحفاظ عليها؛ ويساهم المغنيسيوم أيضًا في الوظيفة الطبيعية للعضلات. **الأكل وفق الكثافة الغذائية هو الأساس.**

## قبل آخر دورة وبعدها

في مرحلة ما قبل انقطاع الطمث، قد تصبح الدورات غير منتظمة، وأحيانًا أغزر. إذا كان هذا حالك وكنت تشعرين بالتعب، فقد يستحق الأمر أن تطلب من طبيبك فحصًا للحديد. بعد آخر دورة، تقلّ الحاجة إلى الحديد، وتصبح الأولوية لدعم **العظام والعضلات**.

الكثافة الغذائية يقولون لك أن تأكلي غذاءً متنوعًا، لكن المسألة هي الأكل وفق الكثافة الغذائية: كثافة العناصر الغذائية الدقيقة. نعرف اليوم أن طعام السوبرماركت ينمو عادةً في تربة فقيرة، وأن كثافته الغذائية أقل مما كانت قبل بضعة عقود. لذلك من المهم ترك فكرة «المتنوع» وفهم معنى الأكل وفق الكثافة الغذائية. **سليزنا إجراء تغييرات.**

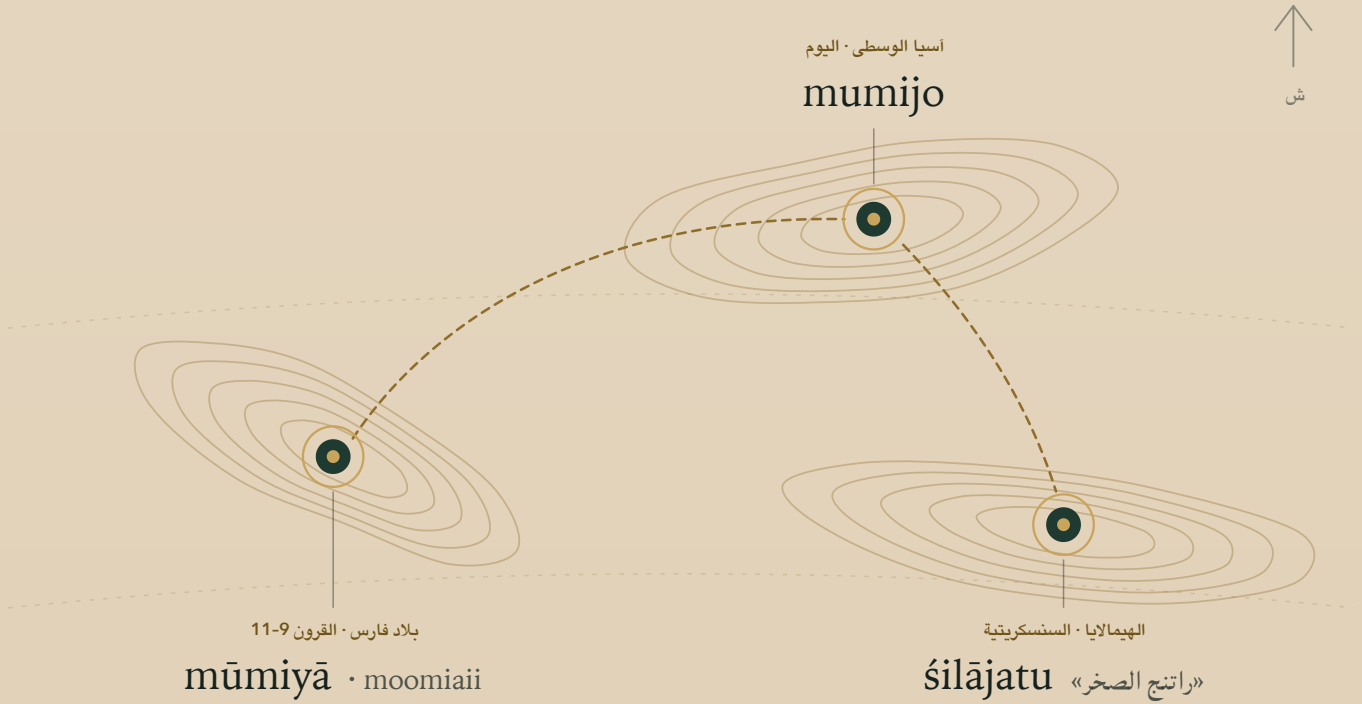
◆ هذا الدليل ليس عن معدن واحد: بل عن الأكل وفق الكثافة الغذائية، والحركة بالأثقال، والبحث عن الشمس، والاستراحة، وعن الطقس التي تساعدك على المداومة على ذلك كل يوم.

المصادر: Greendale وآخرون J Bone Miner Res 2012 (SWAN) · Paramsothy وآخرون BJOG 2014 (SWAN) · EFSA, dietary reference values for iron, EFSA Journal 2015 · Menzies وآخرون J Cachexia Sarcopenia Muscle 2026 (مراجعة سردية) · Davis وآخرون J Am Coll Nutr 2004 · Montgomery و Bicklé, Front Sustain Food Syst 2021 · Regulation (EU) 432/2012.

# ابن سينا و mumijo

## قرون من التاريخ

قبل التجارب السريرية بزمان طويل، كان للشيلاجيت اسم في نصف آسيا: mumijo في آسيا الوسطى، و mūmiyā (moomiaii) في بلاد فارس، و šilājatu «راتنج الصخر»، في السنسكريتية.



### ● اليوم · آسيا الوسطى

#### موروث حي

في كازاخستان أو قيرغيزستان أو منغوليا ما زال جزءاً من الثقافة الشعبية، ينتقل من جيل إلى جيل.

### ● القرن 11 · بلاد فارس

#### ابن سينا

وصف الراتنج في كتابه «القانون في الطب»، الذي دُرِس في الشرق وفي الجامعات الأوروبية حتى القرن 17.

### ● القرن 9-10 · بلاد فارس

#### الرازي

أحد كبار الأطباء الفرس في عصره خصّص للراتنج رسالة كاملة.

### والعلم اليوم

بدأ العلم الحديث يدرسه على البشر. وهي دراسات صغيرة، بمستخلصات تختلف عمّا لدينا، ولا تسمح بعد بأي ادعاءات صحية.

◆ نتحدّث عن التاريخ والموروث، لا عن خصائص منتجنا.

Galen Med J 2020 (PMID 34466583) · Bours-Vallianatos و Käs, Medical History 2024. وآخرين Rahmani Barouji: المصادر

# «مكمل الرجال» كان للنساء أيضًا

منذ سنوات يُباع الشيلاجيت على أنه «للرجال فقط»، وأكثر دراسة يُستشهد بها لذلك تجربة عام 2016 على رجال من 45 إلى 55 عامًا. وفي 2022 نُشرت أول تجربة سريرية تتناول الشيلاجيت والعظام لدى نساء بعد انقطاع الطمث.

تجربة 2022 · كيف أجريت

2

موضعان للقياس: الفقرات القطنية وعنق عظم الفخذ

48

أسبوعًا. لم تعرف النساء ولا الباحثون من تتناول ماذا

3

مجموعات: دواء وهمي، 250 ملغ أو 500 ملغ يوميًا

60

امرأة بعد انقطاع الطمث، من 45 إلى 65 عامًا، مصابات بقلة العظم

الشيلاجيت في التجربة مستخلص معياري، يختلف عما لدينا وقدمه مصنع.

ما حدث لعظامهنّ · 48 أسبوعًا

500 ملغ يوميًا

+3.8% الفقرات القطنية

+4.7% عنق عظم الفخذ

ارتفعت أكثر، في الموضعين.

250 ملغ يوميًا

+0.7% الفقرات القطنية

+1.6% عنق عظم الفخذ

ارتفعت، بقدر أقل قليلًا.

دواء وهمي

-4.4% الفقرات القطنية

-2.6% عنق عظم الفخذ

استمرّ انخفاض كثافة العظام.

متوسط التغير في كثافة العظام منذ البداية. أرقام تقريبية، مقروءة من الشكل 1 في البحث.

♦ بين فقدان يزيد قليلًا على 4% واكتساب يقارب 4%، يكون الفرق نحو 8 نقاط في العمود الفقري، في أقل من سنة.

## ما رأوه في 48 أسبوعًا

مع مستخلص الشيلاجيت سار الأمر عكس الدواء الوهمي: في المتوسط، ارتفعت كثافة العظام. كان الفرق عن الدواء الوهمي واضحًا في الموضعين، عند 24 وعند 48 أسبوعًا، وأكبر مع 500 ملغ منه مع 250 ملغ. كما هدأت وتيرة هدم العظام وإعادة بنائها، وانخفضت مؤشرات الأكسدة والالتهاب التي ترافق انخفاض الإستروجين.

بالصراحة نفسها  
بداية جميلة



إنها تجربة واحدة، على 60 امرأة وبمستخلص محدد واحد، يختلف عما لدينا. وهي في نظرنا بداية جميلة، لا وعد: فالعظام تُبنى بكل ما تفعلينه كل يوم.

الشكل 1، (PMID 35933897) Phytomedicine 2022 و Nutalapati، (PMID 26395129) Andrologia 2016 وآخرون Pandit: المصادر

## ما يكتبه لنا لكل جسم قصته

إلى جانب الدراسة، هناك ما نخبرنا به النساء.

عميلات يكتبن لنا: أجرين فحص كثافة العظام؛ كن قد فقدن نحو 4-5% من عظامهن خلال 5 سنوات، وفي سنة واحدة من تناول shilajit يوميًا استعدن كل ما فقدنه تقريبًا. طبعًا، مع تغييرات واعية: تمارين، تغذية...

ما يخبرنا به - بإيجاز، بلا أسماء

◆ هذه قصصهن، لا قاعدة: كل جسم مختلف. وليس الأمر أبدًا shilajit وحده: كل واحدة منهن أرفقته بتغييرات واعية.

### تغييرات واعية

الراحة  
الاستراحة  
ص 17

الضوء  
البحث عن الشمس  
ص 17

الطبق  
الأكل وفق الكثافة الغذائية  
ص 8

القوة  
الحركة بالأثقال  
ص 17

صحتك أولاً

إذا كان لديك هشاشة عظام مشخصة أو كنت تتناولين أدوية، فناقشي الأمر مع طبيبك (ص 15).

◆ لم يكن الشيلاجيت يومًا «للرجال فقط».



قراءتنا

### أرضية الجسم لا تفرق بين الجنسين

الشيلاجيت ليس مكملًا للرجال: إنه مصدر طبيعي للمعادن الحيوية قدّمه الموروث للجميع.

# التنوع والشكل معادن في مصفوفة مركبة

ليس السؤال كم تتناولين من الكالسيوم فقط: بل أي تنوع من المعادن يتلقاه جسمك، وبأي شكل.



أعالي الجبال · معادن في مصفوفة مركبة

## ثلاث طرق لتلقي المعادن



03 · معادن حيوية

بنية فولفية

مصفوفة عضوية، كمصفوفة الدبال، تجمع المعادن النزرة والأحماض العضوية. الشكل الذي كانت التربة تغذي به النبات.

مصفوفة مركبة



02 · مجمعة

مركبات مخبرية

جرعات عالية من بضعة معادن، مجمعة في المختبر.

بضعة معادن



01 · أملاح معزولة

معادن صخرية

كربونات، أكاسيد: معدن واحد، بلا عوامل مساعدة.

معدن واحد

## لماذا يهم التنوع

تصف المراجعات العلمية الشيلاجيت بأنه مركب 60-80% منه مواد دبالية، أغلبها حمض الفولفيك، مع الكالسيوم والبوتاسيوم والمغنيسيوم وعشرات العناصر النزرة. ولعرفة ما يحتويه منتجنا shilajit و alcalina، انظري ص 14.

تحليل مستقل

الجودة تغير كل شيء

نفحص منتجنا shilajit في مختبر أوروبي مستقل: المعادن الثقيلة والميكروبيولوجيا.



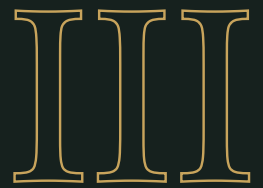
## قلب الدليل

دقيقة واحدة يوميًا ، مصدران طبيعيين وإيقاعك الخاص.



## في هذا الجزء

- 14 نوعان من الفولفيك، طقوس واحدة  
09\$ - أيهما تختارين
- 15 قبل البدء  
10\$ - ما ينبغي معرفته
- 16 بناء جرعتك  
11\$ - أول 30 يومًا
- 17 يومك المعدني  
12\$ - دقيقة واحدة، ثلاث لحظات



الجزء III - \$09-\$12

# البروتوكول المعدني معادن حيوية كل يوم

نوعان من الفولفيك من العائلة نفسها ، روتين من دقيقة واحدة و30 يومًا لتجدي جرعتك.

# نوعان من الفولفيك طقوس واحدة

shila:jit و alcalina وجهان للقصة المعدنية نفسها: كلاهما مصدر طبيعي للمعادن الحيوية، مع حمض الفولفيك والمعادن النزرة والأحماض العضوية. يكمل أحدهما الآخر؛ لا يكرّره.

على مدار اليوم · في قارورتك

## alcalina

من المعادن النزرة و14 حمضاً عضوياً في كل قطرة +75

قطرات بلا طعم من رواسب أحفورية بحرية وبرية، مفلترة على مدى سنتين. تركيبتنا الالطف: تنسجم مع روتين ترطيبك، في البيت أو أثناء التنقل.

عرض alcalina

امسحي أو اضغطي



في الصباح · الطقوس المركزة

## shila:jit الذهبي

حمض الفولفيك، مقيس 60%–65% وفق ISO 19822

رائع من قمم الهيمالايا، على ارتفاع يفوق 5,000 متر، مجفّف في الشمس ومفلتر على البارد، بلا حرارة ولا مذيبيات. تبدئين بحبة أرز (ص16). ليس مكثلاً هرمونياً.

عرض shila:jit

امسحي أو اضغطي



alcalina  
ثابت وخفيف

لكل يوم وللسفر. وإذا اخترت الاثنين، نبين لك الطريقة في ص17.

shila:jit  
مركز وعميق

الخيار الأكثر توفيراً لطقوس يومية طويلة الأمد.

أيهما تختارين؟  
لكل منهما لحظته



معادن حيوية فولفية · قطرات

alcalina



درجة ذهبية · الهيمالايا

shila:jit

# قبل البدء ما ينبغي معرفته

هناك جانب نريد مشاركته بالصراحة نفسها التي عرضنا بها الدراسات: ما يقوله لنا الذين تبّنوا هذه الطقوس. لكل جسم قصته وإيقاعه.

ما يقولونه لنا

“

أتناوله منذ نحو 15 يومًا، ومع أن طعمه لم يعجبني في البداية، فقد استسغته شيئًا فشيئًا وأصبح الآن يبدو لي عاديًا تمامًا. [...]

اولغا ماريّا فـ · shila:jit  
مترجمة من الإسبانية

“

تناوله سهل جدًا، فهو سائل ويمكن مزجه بالماء على معدة فارغة. ولا يُحسّ بطعمه بعد تخفيفه.

انجس غ · alcalina  
مترجمة من الإسبانية

“

الروتين المثالي لكل صباح، alcalina سيبقى معي طويلاً.

كريستينا ر · alcalina  
مترجمة من الإسبانية

مراجعات موثقة على bionobo.com، بالاسم الأول والحرف الأول. العلامة [...] تدلّ على حذف.

قبل البدء

## صحتك أولاً

اقترئيه بهدوء، إذا بدا لك شيء غير منطقي، فتوقّف واسألني.

لا نوصي بتناول shila:jit أو alcalina أثناء الحمل أو الرضاعة الطبيعية.



إذا كانت لديك هشاشة عظام مشخصة، أو كنت تتلقّين علاجاً هرمونياً أو تتناولين أدوية: استشيري طبيبك أولاً، ولا تغيّري أي علاج ولا توقفيه دون التحدّث إلى الطبيب.



لا تتجاوزي الجرعة اليومية الموصى بها.



اتركي فاصلاً قدره 2 ساعة بين هذين المنتجين وأي دواء.



لا تُستخدم المكملات الغذائية بديلاً عن نظام غذائي متنوّع ومتوازن ونمط حياة صحي.



يُحفظ بعيداً عن متناول الأطفال.



أسئلة؟ راسلينا

hola@bionobo.com

أي سؤال عن طقوسك أو جرعتك.



هل أنت حسّاسة؟

طريقتك للبدء

تجدينها في ص 16.



# بناء جرعتك أول 30 يومًا

الشيلاجيت لا يُقاس كغيره من المكملات. لا توجد جرعة تناسب الجميع: ابدئي بالقليل، وزيدي ببطء، ودعي جسمك يخبرك متى صار مستعدًا للمزيد. الانتظام أهم من الكمية.

| اليوم    | shila:jit الذهبي · الصباح                                   | alcalina                                             |
|----------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
|          | ماء دافئ · كل صباح                                          | قطرات في 200 مل من الماء                             |
| اليوم 1  | حبة أرز مذابة في ماء دافئ                                   | 4 قطرات في الصباح                                    |
| اليوم 3  | الجرعة نفسها، والجسم يعتاد عليها                            | 6 قطرات في الصباح                                    |
| اليوم 7  | الجسم يتكيف. التزمي بحبة الأرز                              | 10 قطرات في الصباح                                   |
| اليوم 14 | أضيفي حصة ثانية: حبة أرز في الصباح وأخرى عند الظهر          | 10 قطرات في الصباح + بضع قطرات في قارورتك بعد الظهر  |
| اليوم 21 | زيدي الكمية تدريجيًا وقسميها إلى عدة حصص يوميًا             | 10 قطرات في الصباح و10 قطرات بعد الظهر               |
| اليوم 30 | وجدت جرعتك: يمكنك الزيادة حتى حبة حمص صغيرة موزعة على اليوم | جرعتك: قد تكون أقل أو أكثر بقليل من 10 قطرات لكل حصة |

بعد أن تعرفي جسمك

## استكشفي جرعة عالية

جربي يومًا جرعة سخية، بحجم حبة حمص. لا لتتناوليها كل يوم، بل لتتعرفي إليها وتري ما يحصل في جسمك. بعض الأيام تستدعي جرعة أعلى، وستعرفين ذلك.

أثناء التكيف

## أصغي وعدلي

يلاحظ بعض الناس تعبًا أو ضبابية ذهنية أو صداعًا خفيفًا. قللي الجرعة، واشربي الكثير من الماء واستريحي. إذا استمر ذلك أكثر من أسبوع، فتحدثي إلى مختص.

إذا كنت حساسة

## ابدئي بأقل

أقل من حبة أرز من shila:jit و4 قطرات من alcalina. يمكنك تناولهما يومًا وتركهما يومًا حتى يتأقلم جسمك.

بعد 30 يومًا: حافظي على جرعتك اليومية 60 يومًا أخرى على الأقل وعدليها حسب شعورك كل يوم. احسبي كل حصة في اليوم ضمن جرعتك، بما فيها حصة الكاكاو (ص 25).

إنها طقوس طويلة الأمد: للجسم وتيرته الخاصة، وأرضيته لا تستعجل.



# يومك المعدني

## دقيقة واحدة، ثلاث لحظات

3



بعد الظهر

### استراحة لك

طقوس الكاكاو مع shila:jit (ص 25)، بدلاً من قهوة بعد الظهر. وحصة shila:jit هذه واحدة من حصصك اليومية، لا حصة إضافية. يُفضل قبل 5 مساءً، فللكاكاو أيضاً مادته المنبهة اللطيفة.

2



على مدار اليوم

### alcalina في قارورتك

أضيفي بضع قطرات إلى القارورة التي تحملينها: alcalina يرافقك على مدار اليوم وفي تمارينك.



في التمرين



في السفر



في البيت

1



عند الاستيقاظ

### طقوس الصباح

جرعتك من shila:jit في ماء دافئ أو بحرارة الغرفة؛ وإذا كنت تتناولين عدة حصص بالفعل، فكزري الجرعة عند الظهر. وقطراتك من alcalina (من 4 إلى 10، ص 16) في كوب من الماء الجيد. على معدة فارغة، إن ناسبك ذلك.

ما يرافق طقوسك

ست قواعد بسيطة

القوة

### ارفعي الأثقال

جلستان أو ثلاث لتمرين القوة أسبوعياً: الإشارة التي يحتاجها الجسم.

الضوء

### الشمس كل يوم

شمس يومية وتمرين مرونة ومشى في الهواء الطلق.

الراحة

### الحرارة والنوم

ساونا وتناوب الساخن والبارد وراحة عميقة منتظمة.

✓ لا تغليه أبداً. ماء أو مشروبات دافئة أو بحرارة الغرفة.

✓ بفواصل 2 ساعة عن أي دواء.

✓ ماء جيد، بأي خيار في متناول يدك:

ماء مهيكّل أو ماء الينابيع

فلتر، بالتناضح العكسي أو بأي فلتر آخر

مياه معدنية معبأة

✓ الإيقاع نفسه، يوماً بعد يوم.

✓ إذا منحك طاقة كبيرة، فتناوليها في أول الصباح.

✓ عدلي الجرعة والوقت حسب ما يناسبك.

فيديو · طقوس يومية

طريقة تناول shila:jit | طقوس يومية



youtu.be/qz1bboYZgN0

shila:jit · daily ritual



How to take  
our shila:jit



## IV

الجزء IV - \$13-\$17

# الحفاظ على الأرضية عبء أقل، خطوة بخطوة

19 كوني على وعي  
\$13 - من أين يأتي العبء

20 ثلاث ركائز وخمس عادات  
\$14 - لا يفوت الأوان أبداً

21 تنقّسي وعودي إلى نفسك  
\$15 - العادتان 4 و5

22 تجرّني على تغيير إيقاعك  
\$16 - 12 تغييراً، واحد كل شهر

23 حقيقة التنظيف  
\$17 - لا توجد حيوب سحرية

إعادة المعادن نصف الرحلة. والنصف الآخر هو التوقّف عن إثقال الجسم بما لا يتعرّف عليه.

# كوني علي وعي من أين يأتي العبء

عوامل كثيرة تشكّل تجربة انقطاع الطمث: الحركة وضوء الشمس وجودة الطعام والراحة وطريقة التعامل مع التوتر. يسعى هذا الدليل إلى مرافقتك نحو انتقال تعيشينه بوعي وخفة واكتمال. الوعي هو الخطوة الأولى.

## إذا أردت قياسه • اختياري

ليس ضروريًا، ولا يُقصد به إثارة القلق بل التوعية. تأخذين العينة في البيت وترسلينها، وتصلك النتائج بالبريد الإلكتروني.

03



فحص • البيئة

البلاستيك الدقيق ومعطّلات الغدد الصماء

نظرة على العبء البيئي اليومي من البلاستيك ومعطّلات الغدد الصماء.

02



فحص • الطعام

الغليفوسات والمبيدات

بغينة من البول: يكشف بقايا أكثر مبيدات الأعشاب شيوعًا.

01



فحص • ما يتراكم

المعادن الثقيلة والمعادن

تحليل معادن الشعر: ما راكمه الجسم.

① هذه الفحوصات مؤشّر تقريبي لا تشخيص؛ وفحص المعادن في الشعر محلّ جدل بين المختصّين: اعتبريه نقطة بداية وناقشيه مع طبيبكِ.

## من أين يأتي • خمسة مصادر يومية

لا يأتي من مصدر واحد، بل من تعرّضات صغيرة تتراكم. والخبر الجيد: لكل منها تقريبًا بديل، وفي ص 22 تستبدلينها واحدًا تلو الآخر، بلا استعجال.

تحتوي على الرئيق؛ وقد حظر الاتحاد الأوروبي استخدامها عام 2025 لأسباب بيئية. إن كانت لديكِ فتحتني إلى طبيب أسنانكِ قبل المساس بها.

حشوات الأملغم القديمة



بعضه يحتوي على آثار معادن تُبتلع في النهاية: اختاري علامات تجارية تنشر فحوصاتها.

أحمر الشفاه



الرئيق في النوعين الأولين، والزرنيخ في الأرز: طبخ الأرز في ماء وفير ثم تصفيته يقلّل زرنيخه كثيرًا.

الأسماك الكبيرة والمحار والأرز



في بعضها، مثل الغليفوسات، ما زال الجدل العلمي مفتوحًا. الطعام العضوي والمحلي يسهّل عليك الأمر.

المبيدات ومبيدات الأعشاب



فيها فتالات وبارابين قد تتداخل مع الجهاز الهرموني.

مستحضرات التجميل ومثبتات الشعر والبلاستيك



# ثلاث ركائز وخمس عادات

«أفضل وقت للبدء في تنظيف الجسم بوعي كان قبل عشر سنوات. وثاني أفضل وقت هو اليوم.»

إذا كنتِ ما زلتِ تقرئين، فأنتِ من النساء اللواتي لا يكتفين بالإجابة العامة. من أين تبدئين: ثلاث ركائز يسند بعضها بعضًا.

## 03 الركيزة

### تقوية أجهزة الجسم

الكبد والكلية والجلد والأمعاء واللفف: ادعميها كل يوم.



## 02 الركيزة

### تحرير المخزون

بدعم عمليات الجسم الطبيعية، بوتيرته ودون إجبار.

## 01 الركيزة

### تقليل التعرض

أوقفى دخول عبء إضافي: غيّري المنتجات، وراجعي حشواتك مع طبيب أسنانك، وكلّي طعامًا عضويًا.

## خمس عادات • من 1 إلى 3

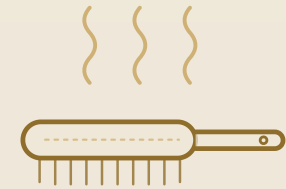
العادة 3



### الساونا والتفريش الجاف

التفريش الجاف يعود إلى تقنيات التدليك والعناية بالجسم في الحضارات القديمة. الحرارة تفتح المسام وتحسن الدورة الدموية.

- ✓ فرشي قبل جلسات الحرارة أو بينها.
- ✓ إن استطعت، فاشتركي في نادٍ رياضي فيه ساونا: عدة جلسات أسبوعيًا.



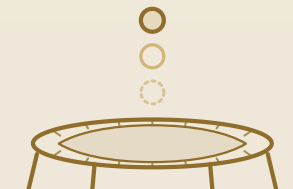
العادة 2



### القفز الخفيف

القفز بلطف على السرير أو على بساط أو ترامبولين صغير يشغل العضلات، وحركة العضلات هي ما يحرك اللفف.

- ✓ بضع دقائق يوميًا تكفي للبدء.
- ✓ اقفزي بلطف، وإذا أزعجك شيء فتوقفي.



العادة 1



### ماء جيد

أساس كل شيء، والأبسط اختاري ما يناسبك:

ماء مهيكّل أو ماء الينابيع  
ماء من الطبيعة مباشرة

مفلتر، بالتناضح العكسي أو  
بأي فلتر آخر  
ماء صنبورك، في البيت

مياه معدنية معبأة  
ما في متناول اليد



← العاداتان 4 و5، الخروج إلى الهواء الطلق والتنفس الواعي: في ص 21.

# تنفسي وعودي إلى نفسك



العادة 4 - الطبيعة



## الحركة في الهواء الطلق

بضع دقائق كل يوم، في الهواء الطلق. المشي حافية على العشب أو الرمل أو التربة طريقة بسيطة للعودة إلى الجسم.

العادة 5 - التنفس



## التنفس الواعي

كما يمشي كثيرون بطريقة خاطئة دون أن يعلموا، يتنفس معظمنا بطريقة خاطئة دون أن ينتبه: تنفس قصير في أعلى الصدر، والجسم في حالة تأهب. أما التنفس الطبيعي - كما كنا نتنفس عند الولادة - فيأتي من الحجاب الحاجز: بطيء وعميق وهادئ.

كثير من النساء - خصوصاً الأمهات أو مقدّمات الرعاية - يعشن دائماً في خدمة الآخرين، في تأهب مستمر، بلا مساحة للتخلّي. العمل، الأبناء، الأسرة. لكن... ماذا عنك؟

التنفس الواعي ليس تقنية بحدّ ذاته: إنه ملاحظة تنفسك لتتصلي بنفسك من جديد.

ليس المقصود فعل شيء، بل التخلّي والتحرّر والوعي.

تمرين مصغّر

## التنفس المربع

شهيق 40 ث



زفير 40 ث

تابعي النقطة حول حافة المربع. كرّري الدورة بضع مرات، بوتيرتك، دون إجبار.

◆ وقفة

الآن، دقيقة واحدة: تنفسي فقط.



# تجربتي على تغيير إيقاعك 12 تغييرًا، واحد كل شهر

ليس كل شيء مرة واحدة، ولا «يومًا ما» أيضًا: إليك خطة. اثنا عشر تغييرًا صغيرًا وأحيانًا للتخلص، خطوة بخطوة، من أبرز معطّلات الغدد الصماء في حياتك اليومية.

|                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>الشهر 04</p> <p>العناية الشخصية</p> <p>تفقدّي الشامبو والكريما والمكياج: تجنّبي البارابين والفثالات والألنيوم والعمور الاصطناعية.</p> <p>للبدء<br/>ما ينفذ أولاً: مزيل العرق أو معجون الأسنان أو الشامبو.</p> | <p>الشهر 03</p> <p>منتجات التنظيف</p> <p>أنواع طبيعية بدل المنظفات ومنعمات الأقمشة الصناعية. إن لم ينظف أحدها بالجودة نفسها، فلا تستسلمي: فهناك خيارات.</p> <p>للبدء<br/>منظف غسيلك، الذي تلبسينه على بشرتك طوال اليوم.</p> | <p>الشهر 02</p> <p>ماء جيد في البيت</p> <p>اخترتي أحد الخيارات الثلاثة (ص 20) وفلتراً للذش إن استطعت.</p> <p>للبدء<br/>إبريق زجاجي من مائك، دائماً أمام عينيك.</p> | <p>الشهر 01</p> <p>أكل واع</p> <p>عضوي ومحلي. تجنّبي الأطعمة المصنّعة والمبيدات وزيوت البذور المكرّرة (دوار الشمس، الصويا، الكانولا).</p> <p>للبدء<br/>غيّري زيت الطبخ.</p>   |
| <p>الشهر 08</p> <p>الشمس والإيقاع الطبيعي</p> <p>ضوء الشمس نهاراً؛ وفي الليل ضوء دافئ أو أحمر ووضع حرارة اللون في شاشاتك.</p> <p>للبدء<br/>عشر دقائق من ضوء الصباح، في الخارج.</p>                               | <p>الشهر 07</p> <p>الشموع والعطور</p> <p>شمع طبيعي بدل البارافين؛ وزيوت عطرية بدل العطر.</p> <p>للبدء<br/>الشمعة التالية التي تشتريها، من شمع طبيعي.</p>                                                                    | <p>الشهر 06</p> <p>الهواء والمحيط</p> <p>هوي بيتك كل يوم، واملئي بالنباتات، وتجنّبي معطّرات الجو الكيميائية.</p> <p>للبدء<br/>افتحي النوافذ عشر دقائق كل صباح.</p> | <p>الشهر 05</p> <p>أدوات المطبخ</p> <p>وداعاً للطلاء غير اللاصق والبلاستيك: فولاذ مقاوم للصدأ أو سيراميك أو زجاج.</p> <p>للبدء<br/>مقلاتك الأكثر استخداماً.</p>               |
| <p>الشهر 12</p> <p>إشراق وإلهام ومشاركة</p> <p>ما نعطيه نلقاه. حين يكون التغيير حقيقياً، ينتشر بحضورك.</p> <p>للبدء<br/>اطبخي شيئاً لأحدهم، أو شاركي ما نفعل.</p>                                                | <p>الشهر 11</p> <p>الأكل خارج البيت، بوعي</p> <p>اخترتي أماكن تشاركك هذه القيم، واتركي تقييمات تلهم التغيير.</p> <p>للبدء<br/>أسألي بأي زيت يطبخون.</p>                                                                     | <p>الشهر 10</p> <p>راحة طبيعية</p> <p>مرتبة ووسادة ومفارش عضوية: فهناك تقضين ثماني ساعات يومياً.</p> <p>للبدء<br/>الشراشف أو غطاء الوسادة.</p>                     | <p>الشهر 09</p> <p>الملابس والمنسوجات</p> <p>قطن أو كتّان أو بامبو، بلا أصباغ قاسية ولا أقمشة اصطناعية.</p> <p>للبدء<br/>الأقرب إلى بشرتك: الملابس الداخلية وملابس النوم.</p> |

# حقيقة التنظيف لا توجد حبوب سحرية

## 1 كوني على وعي

معرفة من أين يأتي العيب، دون قلق (ص 19).

## 2 ضعي خطة

ثلاث ركائز وخمس عادات واثنى عشر تغييراً (ص 20-22).

## 3 طَبِّقِهَا

اليوم، شيئاً فشيئاً، بالوتيرة التي يحددها جسمك.

أدوات هذا الدليل تدعمك، لكن ما تقدّمه يتوقّف على أرضية الجسم التي تعمل عليها. ومع العادات الواعية والراحة والمواظبة، تصبح إضافة حقيقية. ليس المقصود فعل كل شيء مرة واحدة، بل دعم الجسم باحترام، بالترتيب والإيقاع اللذين يحددهما. العادات لا تغني عن الأدوات، ولا الأدوات عن العادات. أرضية الجسم تُبنى بكليهما.

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

## أنواع الأدوات · وما تفعله

النوع 01

مواد محرّرة



مثل الكلوريل. تُستخدم عادةً لتحريك ما تراكم.

النوع 02

مواد رابطة



مثل الطين والفحم النشط والزيوليت: تراكيب مسامية تُستخدم عادةً لاحتجاز مواد في الأمعاء؛ والطين منذ قرون.

النوع 03

مواد مغذية



المعادن الحيوية: هي أساس طقوسنا اليومية (ص 14).

## التغذية من المصدر: الأرض الأم

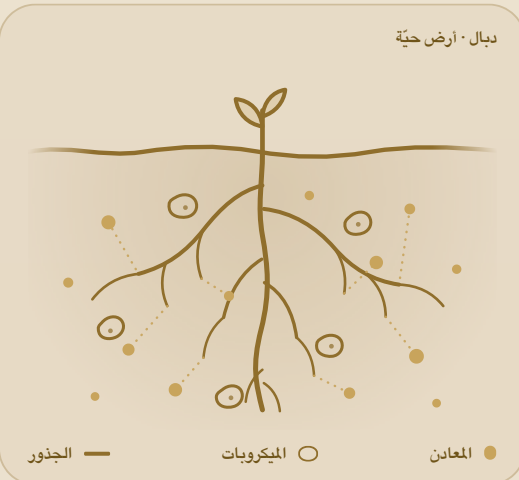
ماذا لو لم يكن الأمر نقص معدن واحد معزول، بل فقدان انسجام المعادن وتأثرها في طعامنا؟

على مدى آلاف السنين جاء ذلك التوازن من **الدبال**، الأرض الحيّة حيث تعايشت الكائنات الدقيقة والجذور والمعادن في وئام.

في الدبال، تدبّ الحياة في معادن الصخر بفضل الكائنات الدقيقة: إنه الحلقة الأولى في السلسلة الغذائية.

لا شيء يستطيع محاكاة التعقيد الحيّ للأرض: الجواب كان — وما زال — في المصدر.

دبال · أرض حيّة



— الجذور

○ الميكروبات

● المعادن

لأن انقطاع الطمث  
ليس أمرًا تنجين منه:  
بل أمر تعيشينه.  
والعناية بالذات قد تكون  
متعة أيضًا.



في هذا الجزء

25

طقوس الكاكاو

shila:jit مع 18\$

26

حين يجد الجسم

19\$ - توازنه الطبيعي



الجزء 19-18\$ - V

الطقوس والحلفاء  
تكریم نفسك كل يوم

# طقوس الكاكاو

## مع shila:jit

هذه الطقوس ليست مجرد مشروب: إنها وسيلة للترويح والشكر وإعادة التواصل مع جسمك، كل يوم أو متى شعرت أن ذلك مناسب. استراحة واعية لتتذكر أن العناية بالذات لا تُقاس دائماً بالفعل، بل بالحضور.

### بدلاً من القهوة

الكاكاو الاحتفالي بديل ألطف من القهوة لكثير من النساء في هذه المرحلة، ونوصي بعدم الجمع بينهما. يحتوي الكاكاو أيضاً على الثيوبرومين وبعض الكافيين: إذا كنت حساسة له، فاستمتعي به في الصباح أو في وقت مبكر بعد الظهر.

قبل 5 مساءً

دون غليان

حمام مائي



### تحضير بوعي

لكوب واحد

### المكونات

كاكاو احتفالي خام  
غير مصنع.



عسل خام  
حيّ وغير مبستر، حسب الذوق.



### الحليب الذي تفضّلينه

حليب نباتي منزلي الصنع (لوز أو شوفان أو جوز الهند) أو، إذا كنت تعرفين المنتج من قبل، حليب خام من المراعي. **لا تغليه: دقّيه بلطف، ولا تتجاوزي 40 °م أبداً.** الحليب الخام: لا أثناء الحمل، ولا للأطفال الصغار ولا لكبار السن ولا لمن لديهم ضعف في المناعة.



### بهارات

قرفة أو جوزة الطيب أو هيل أو قرنفل، حسب الذوق.



### shila:jit

جرعتك (ص 16)، اللبسة المعدنية الأخيرة. هي واحدة من حصصك اليومية، لا حصّة إضافية.



1 في حمام مائي  
دقّي الكاكاو ببطء، دون غليان.

### الحليب

2 أضيفيه دافئاً بلطف، دون أن يتجاوز 40 °م أبداً.

### البهارات والعسل

3 أضيفيها وحركي بهدوء.

### اللبسة المعدنية

4 أضيفي shila:jit في النهاية، وحركي بوعي وحضور.

### اشربي ببطء

5 اشعري كيف تجتمع العناصر في داخلك، ودعي جسمك يعرف أنك تصغين إليه.

تكرّم هذه الطقوس طريقة لتقولي لجسمك:

“أنا هنا معك، لا ضدك.”

# حين يجد الجسم توازنه الطبيعي

إذا وصلت إلى هنا، فنحن نعلم أنك تبحثين عن طريقة جديدة للتواصل مع جسمك: أكثر وعيًا وطبيعية وانسجامًا مع إيقاعاتك. لهذا أعدنا هذا الدليل، بحبة وعلم، لنساعدك على عيش هذه المرحلة لا كنهاية، بل كبداية لحياة جديدة. وتنمية ذلك التوازن بيدك، يومًا بيوم.

ما نتبينه بهذا الدليل

## عبء أقل



تقليل ما يدخل الجسم والعناية بمسارقاته الطبيعية: الكبد والكلى والأمعاء والجلد واللفف.



## أساس معدني



معادن حيوية من الأرض، كل يوم، تكمل نظامًا غذائيًا عالي الكثافة الغذائية: shila:jit في الصباح و alcalina على مدار اليوم.

## إعادة التواصل



أكثر من تنظيف: إعادة التواصل مع البيولوجيا والإيقاع الطبيعي والطاقة الجديدة لهذه المرحلة.

## استراحة لك



روتين يومي يخصص لك لحظة هدوء.

على مدار اليوم

ابدئي مع alcalina

من 4 إلى 10 قطرات عند الاستيقاظ (ص 16).

عرض alcalina



في الصباح

ابدئي مع shila:jit

من حبة أرض يوميًا (ص 16).

عرض shila:jit



24 ساعة • re:set

عرض re:set



كل الأدلة

مكتبة الأدلة



متى أردت التحقق

re:set و lunaris™

بعد أن يستقر أساسك المعدني، يمكنك نقل التنظيف إلى مستوى آخر. re:set هو تنظيف الأمعاء في 24 ساعة مع إنزيمات kōso المخمرة طويلًا.

يجمع lunaris™ بين القوة المعدنية للبدال والقدرة الإنزيمية في kōso، لجسم المرأة في مرحلة الانتقال.

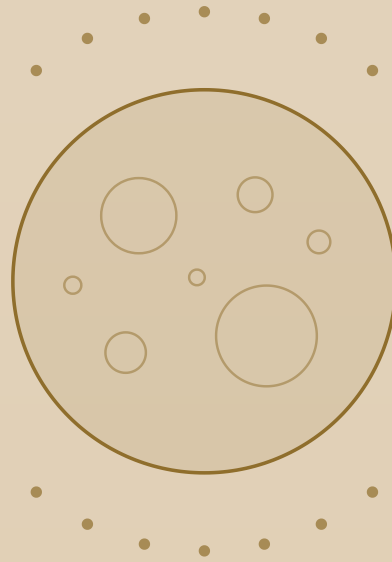
دليلهما (re:set و lunaris™) في مكتبة الأدلة.

## فصل جديد يبدأ بك

ماذا لو كان التحوّل الحقيقي يبدأ حين تتوقّفين  
عن المقاومة وتختارين إفساح المجال لنفسك؟

هذه المرحلة فرصة، خطوة. التخلّي صعب، وفي بعض الأيام ستشعرين كأن كل شيء يتغيّر في آن واحد، لكنك ستشكرين نفسك لاحقًا. التنظيف ليس جسديًا فقط، وليس ما يخرج من الجسم فقط: إنه كل ما ظلّ عالقًا منذ زمن طويل. العادات، المشاعر، الإيقاعات... كل شيء.

الآن دورك: أن تصغي إلى نفسك وتعتني بها وتكرّميها كل يوم، ولا يلزم الكمال.



القرار لك: يومًا ما أو اليوم الأول.  
لحظتك تبدأ اليوم.

للتذكّر

# أنت لا تغيّرين جوهرك. أنت تغيّرين التردد.

انقطاع الطمث · توازن من الجذور

إعادة المعادن ♦ التنظيف ♦ التغذية

مكتبة الأدلة

كل أدلتنا مجاناً

دليلا re:set و be:liver، والمزيد.

مكتبة الأدلة



ابدئي الآن

shila:jit الذهبي

طقوسك المعدنية كل صباح، بدءاً من حبة أرز.

عرض shila:jit



تنويه هذا الدليل إلهام، لا نصيحة صحية، وليس معداً لتشخيص أي شيء أو علاجه أو شفائه. لسنا فريقاً طبياً. لا shila:jit ولا alcalina أثناء الحمل أو الرضاعة الطبيعية. إذا كانت لديك أي حالة صحية أو كنت تتناولين أدوية، فاستشيري مختصك دائماً، دائماً.

bionobo.ae

مكتبة الأدلة وصفحات المنتجات.



hola@bionobo.com

أي سؤال عن طقوسك.



shila:jit و alcalina و re:set مكملات غذائية ليست معدة لتشخيص أي مرض أو علاجه أو شفائه أو الوقاية منه، ولا تغني عن نظام غذائي متنوع ومتوازن ولا عن الرأي الطبي المتخصص. لا تتجاوزي الجرعة اليومية الموصى بها. يُحفظ بعيداً عن متناول الأطفال.

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