

قبل

ديتوكس ما قبل الحمل
تهيئة الأرض، معًا

سنة أشهر للوصول بعبء أقل وتغذية أفضل:
ما يلزم تغييره، وما يلزم فعله، ومتى التوقف.

دليل · إصدار 2026

التقليل · التخفيف · التغذية



تهيئة الأرض قبل البذر

إذا كنتم تفكران في محاولة الحمل، فالأشهر التي تسبقها لكما. هي أفضل وقت للنظر في ما يدخل بيتكما وطبقكما وجسمكما، وللعناية بأنفسكما بلا استعجال.

هذا الدليل لا يدور حول الخوف ولا الوعود. لا أحد يستطيع أن يعدكم بنتيجة، ولا نحن. إنه يدور حول أن تهيئنا الأرض بهدوء، كلاكما، وأن تصلا إلى ذلك اليوم بعبء أقل وتغذية أفضل. وإن كنت تستعدّين وحدكِ، فكل ما عدا ذلك ينطبق كما هو.

كل ما هنا تقريباً عادات: ماء، طعام حقيقي، بيت، راحة. وكل ما فيه منتج اختياري، وله وقته.

لا يلزم الكمال: شيئاً فشيئاً.



القاعدة الذهبية - إن احتفظتِ بجملة واحدة فقط



لا re:set ولا be:liver ولا ikigen ولا حقن شرجية ولا alcalina ولا shila:jit ولا ki:wami أثناء الحمل أو الرضاعة الطبيعية. ينتهي آخر تنظيف عميق قبل بدء المحاولة بثلاثة أشهر على الأقل (ص 12)، ويوم تبدأ المحاولة، تتوقّان كلاكما عن كل ما هو من bionobo (ص 17). ودائماً، دائماً، مع طبيبك أو قابلتكِ.

كل ما فيه
منتج أو بروتوكول
وقته قبل المحاولة

خطك الزمني في لحظة

ليس كتيب تعليمات يُقرأ في جلسة واحدة: إنه خريطة.
افتحها حيثما كنت.

سنة أشهر، أربع محطات



ما يبقى دائمًا



ماء مفلتر، طعام حقيقي، راحة وحركة.

خمسة أجزاء وختام

16-14	التغذية IV الكثافة · الشمس والبحر · الراحة	06-04	الفهم I لماذا قبل · كلاهما · الزيارة
19-17	المحاولة V اليوم · الأسئلة · القائمة	10-07	التقليل II الماء · الطبق · البيت · الفم
21-20	ما هو آتٍ ♥ الختام · التواصل · التثوية	13-11	التنظيف III القمع · النافذة · المعادن الحيوية

وقفة في أي شهر أنت اليوم؟

الجزء ١ ص 4-6

- 04 لماذا قبل الحمل
- 05 هو معني أيضًا
- 06 أولاً، الزيارة

الفهم

لماذا قبل الحمل، ولماذا كلاهما

ما يخزنه الجسم، وإيقاع كل شخص، والخطوة الأولى: الزيارة.

نقطة البداية

لماذا قبل الحمل ما يخزنه الجسم

لا لبلوغ الكمال، بل لتوصلا والأرض مهية، كلاهما معاً.

دراسة واحدة - 268 امرأة حاملاً

99% - 100%

لا ذنب لأحد: إنه العالم الذي نعيش فيه.

في دراسة شملت 268 امرأة حاملاً في الولايات المتحدة، وُجدت في أجسام جميعهن تقريباً (99-100%) آثار من مركبات PCB أو المبيدات أو الفثالات أو المركبات المشبعة بالفلور (Woodruff وآخرون، 2011).

الخبر الجيد: جزء كبير مما يدخل الجسم يعتمد على قرارات يومية صغيرة.

من أين البدء

1 أولاً، أغلقي الصنبور: الماء والطبق والبيت والفم (ص 7-10).

2 ثم، إن أردت، نافذة التنظيف: قبل الحمل فقط، وبهدوء (ص 11-13).

3 ودائماً، التغذية (ص 14-16).

ما تفعلينه اليوم، تفعلينه في وقته

للجسم إيقاعه الخاص (ص 5)، والتغيرات في بيتك وطبقك وعاداتك تحتاج إلى أسابيع لتستقر. لهذا نبدأ قبل الحمل بأشهر.

بلا استعجال ولا كمال.

المصدر Woodruff TJ وآخرون Environ Health Perspect, 2011.

♦ وقفة ما أول شيء تودّين تغييره في البيت؟

هو معنيّ أيضًا يلزم اثنان

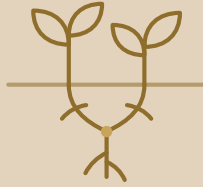
ليس هذا شأن النساء وحدهن. بين 1973 و2018، انخفض متوسط تركيز الحيوانات المنوية بنسبة 51.6% عالميًا، ومنذ 2000 صار ينخفض بسرعة مضاعفة (Levine وآخرون، 2023). التحضير يلزمه اثنان.



هي · كل بويضة

قراءة ثلاثة أشهر

البويضة التي ستطلقها بعد أشهر قليلة بدأت بالفعل شوطها الأخير: مجموعة الحويصلات التي ستخرج منها تبدأ الاستعداد قبل الإباضة بنحو 85 يومًا (Gougeon, 1986).



كل حلقة،
ثلاثة أشهر



هو · كل حيوان منوي

نحو شهرين

يحتاج الحيوان المنوي إلى نحو شهرين ليتكوّن: 64 يومًا في المتوسط (من 42 إلى 76) في دراسة وسم (Misell وآخرون، 2006). ما يغيّره اليوم يظهر في حيواناته المنوية بعد شهرين أو ثلاثة.

ثلاثة أشهر هي إيقاع الجسم، جسمها وجسمه.
وستة تمّنحك متسعًا لفعل ذلك بلا استعجال ولا كمال: شيئًا فشيئًا.

هو
الحرارة

توجد الخصيتان خارج الجسم لسبب: تحتاجان إلى البقاء أبرد. لهذا يوقف هو الساونا مؤقتًا أثناء تحضيركما (ص 16).

هي وهو
الكحول

لها: لا كحول إطلاقًا منذ لحظة بدء التخطيط (وزارة الصحة الإسبانية). وله: أكثر ما يؤثر هو الشرب اليومي (Ricci وآخرون، 2017).

كلاكما
التبغ

إذا كان أحدكما يدخن، فهذا وقت التوقّف، بمساعدة إن احتجما إليها، ودخان من يدخن حولها يُحسب أيضًا.

الخطوة الأولى · قبل ستة أشهر

أولاً، الزيارة والفحوصات

قبل أي شيء، موعد ما قبل الحمل مع طبيبك أو قابلك: تحاليل دم، وفحص عام، وكل ما تتناولينه. ما ينصحان به يأتي أولاً. لا تُوقفي أي علاج دون مناقشته أولاً.

إن أردت القياس الأمر اختياري



المعادن
إن أردت فحصها، فنقطة البداية تحليل دم مع طبيبك.

المبيدات
هناك تحاليل بول لفحصها.

الشعر
تحليل المعادن؟ إن أجريته، فخذيه للاسترشاد فقط ولا تقرري شيئاً بناءً على نتيجة واحدة.

حين أرسل الشعر نفسه إلى ستة مختبرات، لم تتطابق النتائج (Seidel وآخرون، JAMA 2001).

بكل صراحة مرجع لا تشخيص



أي فحص هو لحظة للحظة.

قبل أي رقم، كيف تشعران؟

للموعد ما تأخذينه معك



1
ما تتناولونه
الأدوية وكل ما تتناولونه سواها، بما في ذلك أي شيء من bionobo.

2
التحاليل والفحص العام
تحاليل دم عامة، وفحص عنق الرحم إن حان مواعده، وما يراه طبيبك مناسباً.

3
هذا الدليل
ما تنوين فعله ومتى، لتقرري ذلك مع من يتابعك.

4
أستلتك
دُونِهَا مسبقاً كي لا يفوتك أي منها.

+36

أو قبل ذلك، إن بلغت 36 أو أكثر

1 سنة

من المحاولة، دون حمل

إذا تأخر الأمر
عودا إلى طبيبكما
واطلبا الفحوصات، كلاكما.



07	الماء
08	ما نأكله
09	البيت والمطبخ والبشرة
10	الفم والجسم

الجزء II ص 7-10

التقليل

ما يدخل، شيئاً فشيئاً

من اليوم، كلاهما: الماء والطبق والبيت والفم. لا حاجة إلى تغيير كل شيء مرة واحدة.



التقليل · الماء

التغيير الأول

الماء



«إن كان هناك ما يمكنك الاستثمار فيه، فاستثمارك الأول هو تخصيص وقت لفهم الماء. لن يفهمه أحد بدلاً منك. سيأتي الجميع ليبيعوك أفضل فلتر... أستطيع أن أقول لك أي فلتر هو الأفضل، لكنني لا أريد: أريد أن تقرري أنت أيها الأفضل. ما جئت لأقوله لك هو أن ماء الصنبور مليء بالأوساخ، وأن فلترًا للذش وفلترًا للماء الشرب أمران أساسيان. هذا هو التغيير الأول.»

داني الشريك المؤسس في bionobo®

الفلتر الثاني

للذش



فلتر الذش ليس ترفاً. في إحدى الدراسات، صار لدى من استحموا عشر دقائق بماء الصنبور ثلاثيات هالوميثان أكثر في الدم (نواتج ثانوية للكحول) مما لدى من شربوا لترًا من ماء الصنبور (Backer وآخرون، 2000).

ما تستنشقينه مع البخار وما يلامس جلدك يُحسب أيضًا.

الفلتر الأول

لماء الشرب



نبتعد عن المياه المعبأة. الخيارات كثيرة وكلها تدعي أنها الأفضل: ابحثا وقارنا واختارنا بأنفسكما. وأياً كان الفلتر الذي تختارنه، فاعتنينا به: غيرا خراطيشه في موعدها.

① منذ يناير 2026، يضع الاتحاد الأوروبي حداً لمواد PFAS («المواد الكيميائية الأبدية») في ماء الصنبور. وجود حدٍ يخبرك بأنها موجودة.

إذا كان فلترك يزيل المعادن أيضًا (التناضح العكسي)

أثناء التحضير، أعيدتها ببضع قطرات من alkalina (ص 13). ومن يوم تبدأن المحاولة، تحصلان عليها من الطعام، أو من فلتر لا يزيلها كلها: ناقشي ذلك مع قابلتك.



المصادر: Backer LC وآخرون، 2000 · Directive (EU) 2020/2184 · J Expo Anal Environ Epidemiol, 2000 · PFAS, من 12 يناير 2026.

ما نأكله وما لا نأكله

ابحثي عن الأكل الواعي، عن الطعام الحقيقي. على الأرجح ستضطرين إلى التوقف عن التسوق في السوبرماركت العادي، شيئاً فشيئاً: طعام السوبرماركت العادي محمل بالمبيدات. ليس طعاماً حقيقياً فعلاً، حتى وإن بدا كذلك.

ما تأكلينه يظهر أثره، وبسرعة. حين انتقلت أربع عائلات أمريكية إلى الطعام العضوي، انخفض الغلغوسات في بولهم بنسبة 70.93% في ستة أيام (Fagan وآخرون، 2020)، وبعض المبيدات بما يصل إلى 95% (Hyland وآخرون، 2019). ابدئي بما تأكلينه بقشره.

70.93% -

الغلغوسات في البول • في ستة أيام

السماك والزئبق

السماك نعم،
لكن الصغير منه

تطلب وكالة سلامة الأغذية الإسبانية (AESAN) من النساء اللواتي يخططن للحمل، ومن الحوامل والأمهات المرضعات، تجنب سمك أبو سيف، والتونة زرقاء الزعانف، والقرش (التوب، الماكو، كلب البحر الشوكي، قرش القط، القرش الأزرق)، وسمك الكراكي: كلما كبرت السمكة وطال عمرها، زاد تراكم الزئبق فيها، والزئبق قد يعبر المشيمة.

في هذا الدليل نطّبق ذلك على كليهما: الأسماك الكبيرة تخرج من الطبق من يوم تبدأ التخطيط للحمل.



من الصغير، 3 إلى 4 حصص في الأسبوع: أيها وكيف، في ص 14.

«الألبان المبسترة ليست طعاماً حقيقياً: إنها منتج فائق التصنيع. الحليب المتجانس ليس من الألبان: إنه فائق التصنيع.»

— داني

ما نتركه • كلاهما

× زيوت البذور المكررة (دوار الشمس، الصويا، الذرة، الكانولا) والمارجرين

× السكر والأطعمة فائقة التصنيع

× الألبان المبسترة والمشروبات النباتية المبسترة

× الكحول: لا شيء لها؛ ولا شرب يومي له (ص 5)

☞ القهوة، عضوية ويُفضّل أن تكون حبوباً كاملة. أما الكافيين، فالأفضل تركه شيئاً فشيئاً.

البيت والمطبخ والبشرة عبء أقل كل يوم

تتنفّسين، تطبخين، تغتسلين... لا ترمي كل شيء ولا تغيّري البيت كله: حين ينفذ شيء، استبدليه بنسخة أفضل.

البشرة · مستحضرات التجميل

مستحضرات بسيطة

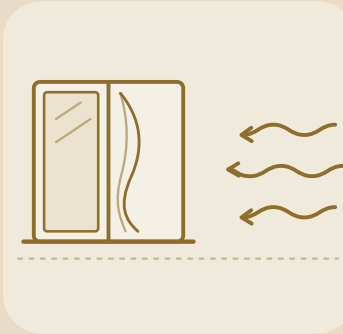


خمسة أنواع من البارابين محظورة في مستحضرات التجميل الأوروبية منذ 2014 لتعدّر إثبات سلامتها.

✓ **الخيار السهل:** مكونات أقل، تفهيمها، وبلا عطر. مزيل العرق بلا المنيوم.

البيت · الهواء والتنظيف

التهوية والتبسيط



أربعة أنواع من الفتالات (ملدنات توجد في بعض البلاستيك اللين) مقيدة في الاتحاد الأوروبي منذ 2020.

✓ **الخيار السهل:** استغني عن معطرات الجو والشموع المعطرة: هوّي البيت كل يوم؛ نظفي بمنتجات قليلة وبسيطة.

المطبخ · البلاستيك

بلاستيك أقل



في 2023، خفّضت EFSA كمية بيسفينول A التي تعدّها مقبولة بمقدار 20,000 مرة، وحظّره الاتحاد الأوروبي في المواد الملامسة للأغذية.

✓ **الخيار السهل:** الزجاج والفولاذ للحفظ والتسخين والشرب. مقال من الفولاذ أو الحديد أو السيراميك.

إذا كنتم ستجدّان البيت



هل ستطليان البيت أو تجدّدانه، وغرفة الطفل أيضًا؟ في بيت قديم، قد ينطلق غبار فيه رصاص عند صنفرة الطلاء القديم أو كشطه (منظمة الصحة العالمية): **الأفضل قبل بدء المحاولة، وأن ينفّذه شخص آخر، مع تهوية جيدة.**

البلاستيك يصل بعيداً

وجدت دراسة إيطالية البلاستيك الدقيق في 4 من 6 مشيمات (Ragusa وآخرون، 2021). **لا لإخافتك:** بل ليصبح الزجاج والفولاذ والطعام غير المعبّ خياراً منطقيّاً تماماً.

4 من 6

الفم والجسم قبل وقت كافٍ

ما تحمليه في جسمك يُحسب أيضًا. القاعدة هنا بسيطة: كل شيء قبل وقت كافٍ، مع مختص، وبعيدًا عن الحمل.

حشوات الأملم · كلاكما

الحشوات «الفضية»
قرارها مع طبيب أسنانك



في الاتحاد الأوروبي

2018 لم تعد تُوضع للحوامل ولا للمرضعات.

2025 لم تعد تُوضع لأحد، إلا عند الضرورة القصوى.

نصفها تقريبًا رُئي (FDA). الحشوة السليمة لا تُزال لمجرد الإزالة: طبيب أسنانك هو من يقرر دائمًا. عند إزالة الحشوة ينطلق بخار الزئبق في تلك اللحظة؛ لذا، إن أردت استبدال الحشوات، فيكون ذلك قبل وقت كافٍ، قبل بدء المحاولة بأشهر، ومع طبيب أسنان يعرف كيف يزيلها بحماية مناسبة. لا أثناء الحمل ولا الرضاعة الطبيعية أبدًا.

متى



منذ بدء المحاولة

لا إزالة للأملم

ولا في الحمل أو الرضاعة الطبيعية. الفحوصات الدورية، نعم.



الأشهر 6 ← 3

إذا لزم استبدالها

في هذه الأشهر، قبل وقت كافٍ ومع الحماية.



الآن

فحص دوري، كلاكما

مع طبيب أسنانك: حالة حشواتك.

مكتبة الأدلة

كل أدلتنا مجانًا

امسحي رمز QR أو اضغطي الرابط

مكتبة الأدلة



الغرسات والوشوم والليزر

لكل موضوع دليله



إذا كانت لديك غرسات ثدي أو وشوم، أو كنت تفكرين في العلاج بالليزر، فلدينا أدلة مخصصة (متلازمة ASIA؛ الديتوكس والوشوم): هي في المكتبة. أي إجراء، قبل وقت كافٍ ومع طبيبك.

الجزء III ص 11-13

11	قمع التصريف
12	نافذتك
13	إعادة المعادن

التنظيف

إن أردت، وقبل الحمل فقط

من ستة إلى ثلاثة أشهر قبل بدء المحاولة: نافذة التعمق. لا شيء من هذا إلزامي.



التنظيف - الترتيب

قمع التصريف

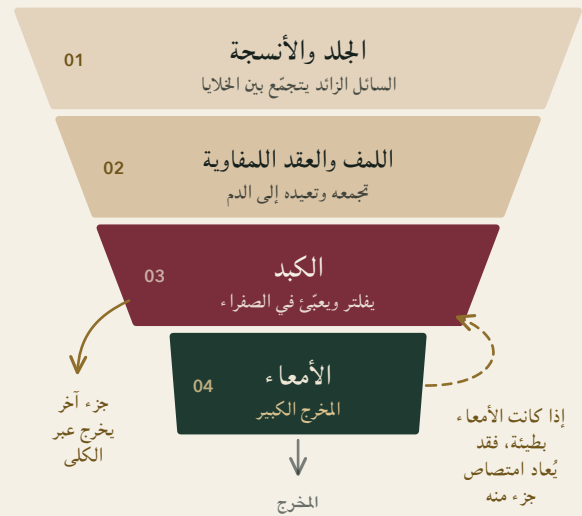
من الأسفل إلى الأعلى

المخرج الكبير لما يعبئه الكبد هو الأمعاء. لهذا، في طريقتنا في التنظيف، نبدأ من الأسفل: أولاً، تأكدي من أن كل ما يتحرك يجد مكاناً يذهب إليه.

عملياً - من الأسفل إلى الأعلى

be:liver re:set

أولاً، المخرج



- 1 عاداتك
ماء مفلتر وطعام حقيقي وحركة (ص 7-8، 14 و 16)؛ وقضاء الحاجة بانتظام.
- 2 re:set
الأمعاء، في بروتوكول 24 ساعة.
- 3 be:liver
الكبد والمرارة، بعد ذلك.

ikigen يجمع ذلك كله في بروتوكول واحد من 4 أيام (ص 12).

ترتيب الأمعاء ← الكبد هو طريقتنا في ذلك، لا تسلسل مجرّب سريريًا.

الأشهر 6 ← 3

3 → 0



النافذة

تنظيف عميق
إن أردت

الهامش

عادات
ومعادن حيوية

المحاولة

لماذا نترك هامشاً من أشهر
آخر تنظيف، قبل ثلاثة أشهر
التنظيف العميق يحرك الكثير في وقت قصير. لهذا نترك هامشاً: ينتهي آخر تنظيف قبل بدء المحاولة بثلاثة أشهر على الأقل، تماشياً مع إيقاع جسمها وجسمه (ص 5). هذا احتياط منّا نحن، لا قاعدة طبية؛ ولا تنظيف أبداً أثناء الحمل أو الرضاعة الطبيعية.



نافذتك الأشهر 6 ← 3

إن أردت التعمق، فهذا هو الوقت: واحدًا تلو الآخر، بهدوء، وأنتما لم تبدأ المحاولة بعد، مع الانتهاء قبل البدء بثلاثة أشهر على الأقل. لا شيء منها إلزامي.

الثلاثة معًا
ikigen
في واحد



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

عرض ikigen

الخطوة 2
be:liver
الكبد



الخطوة الثانية، للكبد والمرارة، بعد
تحضير الأمعاء.

عرض be:liver

الخطوة 1
re:set
الأمعاء



بروتوكول 24 ساعة للأمعاء، مع إنزيمات kōso
المخمرة. متوفر أيضًا بنسخة للزوجين.

عرض re:set

اقرأ أدلتها بهدوء قبل أن تقرري: أدلة re:set و be:liver و ikigen في مكتبة الأدلة.

الحقن الشرجية - في هذه النافذة فقط

ثلاث طرق لإجرائها

ماء دافئ

مع حمض الفوليك: 5-10 قطرات من alcalina لكل كيس: 10-20 أو أكثر، للمتقدمين

مع حمض الفوليك والقهوة العضوية

إن لم تجدي كيس حقنة، فابحثي قريبك عن العلاج المائي للقولون. لدينا دليل للحقن الشرجية: هو في المكتبة.

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

المواد الرابطة والخالبة ليست الشيء نفسه

قبل أي مادة رابطة - مع مختصك

ما نعرفه عن حمض الفوليك

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

داني، الشريك المؤسس في bionobo®

في هذا الدليل، alkalina و shila:jit دعم يومي لطيف، لا تنظيف عميق (ص 13).

●●● مادة رابطة

ترتبط مواد معينة داخل الأمعاء وتخرج مع البراز: الكلوريل أو الفحم النشط أو الألياف. قد تسبب الإمساك إن لم تشربي ما يكفي من الماء. افصلي بينها وبين أدوية كل ما تتناولينه غيرها، ودائماً مع مختصك الصحي.

●●● مادة خالبة

المواد الخالبة الطبية، مثل DMSA أو EDTA، تُستخدم بإشراف طبي: لا بروتوكول بمفردك أبداً، ومن باب أولى أثناء الحمل أو الرضاعة الطبيعية.

① في الاتحاد الأوروبي لا توجد ادعاءات مصرّح بها عن المعادن الثقيلة، ولا ندعي شيئاً من ذلك لأي منتج.

إعادة المعادن أثناء التحضير

مصدران طبيعيان للمعادن الحيوية، مع حمض الفوليك والمعادن النزرة والأحماض العضوية. هذا أو ذاك، كل يوم، أثناء التحضير: دعم يومي لطيف.



القطرات • خفيفة

alcalina

من المعادن النزرة و14 حمضاً عضوياً في كل قطرة +75



في كوبك من الماء المفلتر؛ وإن كنت تستخدمين التناضح العكسي، فلإعادة المعادن إليه أيضاً.

عرض alcalina

امسحي أو اضغطي



الراتنج • مركّز

shila:jit الذهبي

حمض الفوليك، مقيس وفق ISO 19822 60%–65



راتنج الهمالايا. تبدئين بحبة أرز.

عرض shila:jit

امسحي أو اضغطي

هل أنت حساسة؟ ابديني بأقل، وفي أيام متناوبة.

جرعتك، شيئاً فشيئاً

جرعتك

الاستقرار

الزيادة ببطء

البداية

حتى حبة حمص صغيرة، موزعة

عدة حصص يومياً

الحبة نفسها

shila:jit حبة أرز

في ماء دافئ

10 + 10 قطرات

10 قطرات

6 قطرات

alcalina 4 قطرات

في 200 مل من الماء

bionobo.ae/products/kiwami

ki:wami، إن استخدمته في تحضيرك: من 2 إلى 4 حصص بحجم 30 مل يومياً. الصيام، داخل النافذة فقط (ص 17).

اقرئي بهدوء، ودائماً مع طبيبك أو قابلك.

قبل البدء

صحتك أولاً

اتركي فاصلاً قدره 2 ساعة بين هذين المنتجين وأي دواء.

لا alcalina ولا shila:jit (ولا ki:wami) أثناء الحمل أو الرضاعة الطبيعية: توقفينها يوم تبدآن المحاولة.

لا تُستخدم المكملات الغذائية بديلاً عن نظام غذائي متنوع ومتوازن.

لا تتجاوزي الجرعة اليومية الموصى بها.

الجزء IV - ص 14-16

- 14 الكثافة الغذائية
- 15 الشمس والبحر وطعام حقيقي
- 16 الراحة والحركة

التغذية

الأشهر الثلاثة الأخيرة، ودائمًا

حين تُطلق نافذة التنظيف، يصير الأمر كله تغذية: طعام كثيف، وشمس، وبحر، وراحة.

IV

التغذية • التطبيق

الكثافة الغذائية
ما نضيفه

«يقولون لك أن تأكلي غذاءً متنوعًا، لكن المسألة هي الأكل وفق الكثافة الغذائية: كثافة العناصر الغذائية الدقيقة. نعرف اليوم أن طعام السورماركت 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. سيلزمنا إجراء تغييرات.»

داني الشريك المؤسس في bionobo®

البيض 0

عضوي، الرمز 0. من أغنى الأطعمة بالكولين، وفيه الفولات أيضًا (ص 15).

السّمك 15

صغير وبرّي، 3 إلى 4 مرات في الأسبوع: سردين، أنشوفة، مأكريل، نارلي، بلح البحر. البرّي بدل المستزرع.

اللحم 14

من حيوانات تتغذى وتُسمّن على العشب، أو من مزرعة تخبرك كيف تعيش حيواناتها.

الألبان والمخمرات 16

الألبان، خام أو مخمرة. الملفوف المخمر والكيمتشي، الحيّ منهما: مبرّد وعكر. الألبان الخام، لا في الحمل: تتوقّف هي عنها يوم تبدآن المحاولة.

لحوم الأعضاء 18

الكبد من أكثر الأطعمة كثافة غذائية، وتناسب التحضير، باعتدال: مرة في الأسبوع على الأكثر. يوم تبدآن المحاولة، تضعها هي جانبًا (ص 15).

الدهون 17

للطبخ: شحم بقرّي من أبقار تتغذى على العشب، أو زبدة مثلها، أو سمن، أو زيت جوز هند بكر. وزيت الزيتون البكر الممتاز نبيًا.

الفواكه والخضار، موسمية ومحلية: وعضوية لما تأكلينه بقشره.

المصادر Davis DR وآخرون J Am Coll Nutr, 2004 · Montgomery و Biklé, Front Sustain Food Syst, 2021 · AESAN, Recomendaciones de consumo de pescado por presencia de mercurio (2019، بالإسبانية) · Hites RA وآخرون Science, 2004 · USDA FoodData Central 171287.

التغذية • من أين يأتي الخير



الشمس والبحر وطعام حقيقي

«الشمس كل يوم: كوني تحملك الشمس شيئاً فشيئاً واخرجي إليها، فهذا جيد حقاً.»

داني الشريك المؤسس في bionobo®

الطبق



طعام كثيف وحقيقي

أسماك صغيرة، ولحم من تغذية على العشب، وخضار وفواكه موسمية. **ومع الفوليات، من عائلة حمض الفوليك:** بقوليات، هليون، خضار ورقية، شمندر، أفوكادو وبيض.

البحر



الاستحمام في البحر

استحمي في البحر متى استطعت. وعلى المائدة، أسماك صغيرة ومحار (ص 14). ولن اعتاد ذلك، ماء البحر المباع للشرب، مخففاً دائماً.

الشمس



الشمس كل يوم

ابدئي بوقت قصير وزيديه تدريجياً، دون أن تحترقي أبداً: هذا هو بناء تحملك للشمس. ومع الشمس على بشرتك، يصنع الجسم فيتامين د بنفسه.

✕ هي: الكبد والبناتية، جانباً من يوم تبدأن المحاولة.

📅 والماء، مفتر: ما تشربينه وما تستحمين به (ص 7).

قبل بدء المحاولة - الزيارة



قبل بدء المحاولة، راجعي قابلتك أو طبيبك: ما ينصحان به يأتي أولاً، وهذا الدليل لا يغني عنه (ص 6).

«الكبد بالغ الأهمية للتستوستيرون والانتصاب وكل ذلك.»

داني، الشريك المؤسس في bionobo®

الرغبة علامة

الرغبة الجنسية علامة على أن الجسم بخير. نعتني بها بالاعتاد: النوم، والشمس، وتوتر أقل، وكحول أقل، وشاشات أقل. وإن غابت الرغبة يوماً، فلا بأس: إنها معلومة، لا امتحان. وباقي ما يخصه كما هو: الساونا موقوفة مؤقتاً (ص 16)، ولا تبغ ولا شرب يومي (ص 5).

القوة رفع الأثقال

رفع الأثقال: توصي منظمة الصحة العالمية بتمارين القوة يومين أو أكثر في الأسبوع. ما هو معروف، بحدوده: بعد جلسة مكثفة، يرتفع التستوستيرون لبعض الوقت: أما في الراحة، فلا تجد التجارب أن التمرين يغيره. وفي دراسة شملت 231 رجلاً، كان تركيز الحيوانات المنوية أعلى لدى الأكثر حركة: ومع الأثقال، الاتجاه نفسه، دون أن يكون حاسماً (Gaskins وآخرون، 2014).

الكبد تخفيف عبئه

يتولى معالجة الهرمونات الجنسية ويصنع البروتين الذي ينقلها في الدم. حين يكون مثقلاً (كبد دهني، كحول)، كثيراً ما يلاحظ تستوستيرون أقل ومشكلات انتصاب أكثر: هذه ارتباطات مرصودة، وليست وعداً. **دورنا: تخفيف عبئه.** ترك الكحول أو تقليله إلى أدنى حد، وطعام حقيقي، وسموم أقل (ص 7-10): وإن أردتما، التنظيف العميق، داخل النافذة فقط (ص 12).

لا نقدم أي ادعاء بشأن التستوستيرون أو الرغبة الجنسية أو الخصوبة لأي منتج.

الراحة والحركة والحرارة في وقتها

العادة 1

النوم

أساس كل شيء

النوم ليس وقتًا ضائعًا: فيه يرمم الجسم نفسه.

7 ساعات

أو أكثر كل ليلة، بانتظام

الحذ الأدنى: الشاشات خارج السرير.

+ للمزيد: ضوء الصباح على وجهك فور الاستيقاظ.

👁️ لاحظي كيف تستيقظين؟

العادة 2

الحركة

شيئًا فشيئًا، كل يوم

بطريقتك ودون إجبار. تتحدث منظمة الصحة العالمية عن:

300–150

دقيقة نشاط معتدل أسبوعيًا (منظمة الصحة العالمية، 2020)

الحذ الأدنى: امشي تحت الشمس، حافية إن استطعت.

+ للمزيد: القفز الخفيف: على السرير أو بساط التمارين أو ترامبولين صغير. والتفريش الجاف أو التدليك للمفاوي اليدوي.

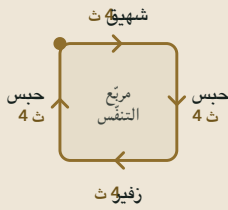
👁️ لاحظي كيف حال ساقيكِ وطاقتكِ؟

العادة 3

الهدوء

التنفس المربع

حين تلاحظين أنك مستعجلة، اتبعي المربع دون إجبار، بضع جولات، بوتيرتك.

«التخلي عن التحكم،
بدل الإمساك به.»

— داني

👁️ لاحظي كم تستغرق كتفاكِ حتى تنزلا؟

الحرارة · الساونا

«الساونا تساعدنا كثيرًا

على التخلص من السموم.» — داني

ما جرى قياسه

قيست في العرق معادن (الزرنينخ والكاديوم والرصاص والزنك)؛ Sears وآخرون، (2012)، ومركبات أخرى مثل بيسفينول A أيضًا (Genuis وآخرون، 2012). أما مقدار ما يخفّضه ذلك من عبء الجسم، فلم يُقَسَّ جيدًا بعد: ليس وعدًا.

هي حتى يوم تبدآن المحاولة

لها، الساونا حليف كبير في التحضير، حتى يوم تبدآن المحاولة. الحمل، في بدايته، لا يُلاحظ: احتياطيًا، من ذلك اليوم، دش فاطر بدل الساونا أو الجاكوزي أو الحمامات الساخنة جدًا. وناقشي ذلك مع قابلتك.

هو يوقفها مؤقتًا أثناء تحضيركما

نحب الساونا، لكن في إحدى الدراسات، خفّضت جلستنا ساونا في الأسبوع طوال ثلاثة أشهر عدد الحيوانات المنوية وحركتها بحدة: وبعد ستة أشهر من التوقّف، عاد كل شيء إلى طبيعته (Garolla وآخرون، 2013). لهذا يوقفها هو مؤقتًا أثناء تحضيركما: الأفضل ستة أشهر، وثلاثة على أقل تقدير. والحمامات الساخنة جدًا أيضًا.

الجزء ٧ - ص 17-19

- 17 الإشارة الضوئية
- 18 الأسئلة
- 19 قائمة تحققكما

المحاولة

كل شيء في وقته

ما يستمر وما يتوقف، في لحظة.



المحاولة - الإشارة الضوئية

يوم تبدآن المحاولة

كل صف ينطبق عليكما معًا، عدا ما عليه علامة (هي)؛ وما يخصه هو، في الأسفل. ودائمًا مع طبيبك أو قابلتك.

الحمل والرضاعة الطبيعية	منذ بدء المحاولة	الاشهر 3 ← 0	الاشهر 6 ← 3	
☐	☐	☐	☒	التنظيف العميق ikigen و be:liver والحقن الشرجية والصيام؛ والمواد الرابطة مع مختصك الصحي
☐	☐	☒	☒	ki:wami · shila:jit · alcalina
☐	☐	☒	☒	الساونا والحمامات الساخنة جدًا (هي)
☐	☐	☒	☒	الكبد والبنكرياس (هي)
☐	☐	☐	☐	الأسماك الكبيرة أبو سيف، تونة زرقاء الزعانف، قرش، كراكي (ص 8)
☐	☐	☐	☐	التبغ وكذلك دخان من يدخن بقربكما
☐	☐	☐	☐	الكحول (هي)
☐	☐	☒	☒	الحليب والألبان الخام (هي) لا بأس بالجبين الصلب المعقّ
☒	☒	☒	☒	الكافيين الأفضل تركه شيئًا فشيئًا
☒	☒	☒	☒	الشمس كل يوم والاستحمام في البحر والطعام الحقيقي (ص 15)

لا ساونا ولا حمامات ساخنة جدًا طوال التحضير؛ ولا تبغ ولا شرب يومي؛ والتنظيف العميق داخل النافذة فقط وله alkalina أو shila:jit حتى يوم تبدآن المحاولة، مثلها (ص 18). وما يخصه وحده في ص 15: الكبد والقوة والرغبة الجنسية.

هو



الأسئلة الشائعة قبل البدء

التساؤلات التي تظهر عادة في الطريق. إجابات قصيرة وصريحة.

01 ماذا لو كنتُ حاملاً بالفعل، أو مرضعاً؟

عندها لا شيء مما فيه منتج أو بروتوكول: لا re:set ولا be:liver ولا ikigen ولا حقن شرجية ولا alcalina ولا shila:jit ولا ki:wami. نحن في bionobo® ندرك أهمية الحمل الصحي والرضاعة الطبيعية، ومنتجاتنا لم تُختبر لهاتين الفترتين. ما يمكنك فعله: ماء مفلتر، طعام حقيقي، راحة، حركة، وما تقوله لكِ قابلتك. وبعد انتهاء الرضاعة الطبيعية، إن أردتِ العودة، فشيئاً فشيئاً ومع مختصك الصحي.

02 ماذا لو حملتُ في منتصف التحضير؟

في اليوم نفسه، توقفي عن كل ما هو من bionobo، دون توتر، وأخبري قابلتك أو طبيبكِ بما في ذلك ما كنتِ تتناولينه. لهذا يُجرى التنظيف العميق وأنتم لم تبدأ المحاولة بعد (ص 12).

03 هل يمكنه مواصلة تناول alcalina أو shila:jit أثناء محاولتكما؟

الأفضل أن تتوقفاً كلاكما في اليوم نفسه: فكل ما فيه منتج وقته قبل المحاولة. والتنظيف العميق داخل النافذة فقط والساونا موقوفة مؤقتاً (ص 16).

04 لماذا ينتهي التنظيف قبل ثلاثة أشهر، والمعادن الحيوية لا؟

لأنهما ليسا الشيء نفسه. التنظيف العميق يحرك الكثير في أيام قليلة، ولهذا نترك له هامشاً من أشهر (ص 11). أما alcalina أو shila:jit فدعم يومي لطيف؛ ومع ذلك تتوقفان عنهما يوم تبدأن المحاولة.

05 ماذا لو كان لدينا أقل من ستة أشهر؟

الجسم، جسمها وجسمه، يعمل بإيقاع يقارب ثلاثة أشهر (ص 5). إن لم يتسع الوقت لإغلاق النافذة قبل ثلاثة أشهر، فتخطي البروتوكولات العميقة واكتفيا بالعادات والتغذية.

06 هل سيساعدنا هذا على الحمل؟

لا نستطيع أن نعدكما بذلك، ولا ينبغي لأحد أن يعد به. هذا الدليل يدور حول تقليل العبء والتغذية، بهدوء؛ وفي كل ما عدا ذلك، سيكون طبيكما إلى جانبكما. إذا مضت سنة وأنتما تحاولان (أو قبل ذلك، إن بلغت 36 أو أكثر)، فاطلبا الفحوصات لكليكما (ص 6).

قائمة تحققكما سته أشهر، لاثنين

اطبعاها وألصقاها على الثلاجة وأشرا على البنود بوتيرتكما.
مرّج لكل منكما؛ وحيث يخصّ البند أحكما فقط، فمرّج واحد.

الأشهر 3 ← 0
قبل 3 أشهر



هي هو

آخر تنظيف عميق، انتهى ☐ ☐

الشمس كل يوم؛ والبحر كلما استطعتما ☐ ☐

بيض وأسماك صغيرة ولحم من تغذية على العشب ☐ ☐

هو: الأثقال، يومين أو أكثر في الأسبوع ☐ -

البلاستيك خارج المطبخ ☐ ☐

مستحضرات تجميل بسيطة، بلا عطر ☐ ☐

سبع ساعات نوم أو أكثر ☐ ☐

الأشهر 6 ← 3
قبل 6 أشهر



هي هو

زيارة ما قبل الحمل: توصياتها تأتي أولاً ☐ ☐

فلتر ماء الشرب وفلتر للدش ☐ ☐

فحص الأسنان الدوري؛ والأمّغم، إن لزم، الآن ☐ ☐

هو يوقف الساونا مؤقتاً ☐ -

التبغ جانباً؛ والكحول: لا شيء لها، ولا شرب يومي له ☐ ☐

الأسماك الكبيرة جانباً ☐ ☐

إن أردتما: be:liver ← re:set، أو ikigen؛
حقن شرجية ☐ ☐

يوم التوقف

يوم تبدآن المحاولة



هي هو

هي: الحليب والألبان الخام، جانباً ☐ -

الكافيين: أقل فأقل، شيئاً فشيئاً ☐ ☐

يستمر: ماء مفلتر، طعام حقيقي، راحة وحركة ☐ ☐

هي هو

تتوقّفان عن alkalina و shila:jit و ki:wami ☐ ☐

هي: الساونا والحمامات الساخنة جداً، جانباً ☐ -

هي: الكبد والباثيه، جانباً ☐ -

وقف

لا يلزم وضع علامة على كل شيء: يكفي البدء.

ما هو آت يبدأ بكما

تهيئة الأرض لا تعني التحكم في كل شيء: تعني أن تعتنيا
بأنفسكما، بهدوء، وأن تتخلياً عن التحكم بدل الإمساك به.



هذه الأشهر فرصة، خطوة. التخلي صعب، وستمّر أيام يبدو فيها أصعب عليكما مما ينبغي، لكنكما ستشكران
أنفسكما لاحقاً. التنظيف ليس جسدياً فقط، وليس ما يخرج من الجسم فقط: إنه كل ما ظلّ عالقاً منذ زمن
طويل. العادات، المشاعر... كل شيء.

الآن دوركما: أن تصغيا إلى أنفسكما وتعتنيا بها وتوصلا إلى ذلك اليوم بهدوء، دون طلب الكمال.

القرار لك: يوماً ما أو اليوم الأول.
لحظتكِ تبدأ اليوم.

قبل

ديتوكس ما قبل الحمل



مكتبة الأدلة

كل أدلتنا مجاناً

أدلة re:set و be:liver و ikigen وانقطاع الطمث
والمبتدئين، وغيرها.
bionobo.ae/pages/guide-library

شكراً لوصولك إلى هنا. ابدئي بشيء واحد، أكثر ما يروق لك،
وعودي إلى هذا الدليل كلما احتجت إليه.

التقليل ◆ التنظيف ◆ التغذية

هذا الدليل إلهام، لا نصيحة صحية، وليس معداً لتشخيص أي شيء أو علاجه أو شفاؤه. لسنا فريقاً طبياً، وهذا الدليل لا يغني عن طبيبك أو قابلك.
كل ما فيه منتج أو بروتوكول وقته قبل بدء محاولة الحمل: لا re:set ولا be:liver ولا ikigen ولا حقن شرجية ولا alcalina ولا shila:jit ولا
ki:wami أثناء الحمل أو الرضاعة الطبيعية. إذا كانت لديك أي حالة صحية أو كنت تتناولين أدوية، فاستشيري مختصك دائماً، دائماً.

تنويه

bionobo.ae



مكتبة الأدلة وصفحات المنتجات.

hola@bionobo.com



أي سؤال عن نقطة البداية.

alcalina و shila:jit و ki:wami و re:set و be:liver مكملات غذائية. ليست معدة لتشخيص أي مرض أو علاجه أو شفاؤه أو الوقاية منه، ولا تغني عن نظام غذائي متنوع ومتوازن ولا عن الرأي الطبي المتخصص. لا تتجاوزي الجرعة اليومية الموصى بها. يُحفظ بعيداً عن متناول الأطفال.
مصادر كل معلومة في أسفل صفحاتها.

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