



التحضير الاستعداد للتنظيف

ص 2 صفحة واحدة للثلاجة
أيامكم وخطتكم

ص 4 سبب واحد للترتيب
لماذا يأتي re:set قبل be:liver

ابدؤوا مستعدين،
اجتازوه بهدوء
وعودوا ببطء.

الأيام السابقة، الليلة السابقة، يوم كل طقم، الدفقة، الحقن
الشرجية وطريقة كسر الصيام. دليل قصير للتحضير
الجيد قبل البدء.

طريقة استخدام الدليل

أيامكم في لحظة

الأمعاء أولاً، ثم الكبد. re:set و be:liver يومان، كل منهما 24 ساعة ويليه يوم تحرر في البيت. اقرؤوا هذا الدليل كاملاً مرة واحدة، بهدوء، فور حصولكم عليه؛ وبعدها استخدموه كخريطة. وإذا لم يتوافق شيء مع ما قاله لكم طبييكم، فاتبعوا نصيحته.

↓ أولاً: هل يناسبكم؟ ص 3

اليوم 7 -	الليلة السابقة	اليوم 1	اليوم 2	اليوم 3	اليوم 4	اليوم 4 ظهرًا +
العَدّ التنازلي	الليلة السابقة	يوم re:set	يوم التحرر	يوم be:liver	يوم التحرر	كسر الصيام
قلّلوا القهوة، وقلّوا طعامًا أخف	كل شيء جاهز، المنبّهات مضبوطة	من 09:00 إلى 21:30	في البيت - الحقنة، ص 10	من 09:00 إلى 21:35	في البيت - الحقنة، ص 10	العودة إلى الأكل عبر السَلَم
ص 4	ص 6	ص 7	ص 8	ص 9	ص 8	ص 11

📅 الإيقاع A، المعتاد: 48 ساعة من الطقم خلال 4 أيام. وقت أطول بين الطقمين؟ الإيقاعات B و C و D: ص 8.

أصغوا إلى جسمكم

ما هو طبيعي ويزول

مرات إخراج أكثر، غازات أو انتفاخ خفيف، تعب عابر، صداع خفيف، مشاعر تطفو على السطح. ما يساعد: ماء دافئ أكثر، التمهّل، الراحة والتنفّس المربّع (شهيق 4 ث، حبس 4 ث، زفير 4 ث، حبس 4 ث).

توقّفوا واستشيروا طبييكم في اليوم نفسه إذا...

- استمر ألم البطن أكثر من 30 دقيقة
- تقيّأت دون توقّف أو لم تستطيعوا الاحتفاظ بالسوائل
- شعرت بدوخة شديدة أو أُغمي عليكم
- لاحظتم تشوُّشًا ذهنيًا أو صداعًا شديدًا مع غثيان
- رأيت دمًا أحمر مع الحقنة الشرجية
- لم يحصل الإخراج بعد 48 ساعة من re:set، ولا بعد حقنة بماء دافئ

عند أي من هذه، لا تنتظروا: اطلبوا رعاية طبية

- ألم شديد مفاجئ
- ألم يمتد إلى الظهر مع تقيؤ
- حمى مرتفعة أو قشعريرة
- اصفرار الجلد أو العينين

خطتكم كيف ستنظّمونها

مقدار التحضير اللازم ① ② ③ ص 3

إيقاعي A B C D ص 8

يوم re:set

يوم be:liver

أخصّص الوقت من إلى ص 4

أبدأ تقليل القهوة يوم ص 4

ما أشتريه مسبقًا ص 5

ملاحظات

أسئلة؟ عن صحتكم اسألوا طبييكم؛ وعن الطقم اسألونا: hola@bionobo.com

المصادر. علامات التحذير: NHS، "Gallstones"، روجع في 11 أغسطس 2025؛ Cleveland Clinic، "Enema"، روجع في 20 نوفمبر 2023.

الجزء 1: ص 3-6

قبل ابدؤوا مستعدين

التحضير يصنع الفارق بين بروتوكول مريح وآخر غير مريح.

قبل • السلامة

هل يناسبكم؟ قبل البدء

راجعوا هذا مع طبيبك قبل الشراء أو البدء. ما يقوله لكم له الأولوية.

مع طبيبك فقط

السكري أو أدوية سكر الدم

أمراض القلب

أمراض الكلى (تثريبون الكثير من الماء ذلك اليوم:

ص 5)

حصوات المرارة، المغص الصفراوي، أو أمراض الكبد

أو البنكرياس أو القنوات الصفراوية (خصوصاً مع

(be:liver)

قرحة المعدة

داء الأمعاء الالتهابي في نوبة نشطة، انسداد، جراحة

حديثة في البطن أو التهاب التروج الحاد

السرطان

الإدمان

من هم دون 18 سنة: بإشراف مختصهم الصحي فقط

غير موصى به

الحمل والرضاعة الطبيعية

اضطرابات الأكل أو نقص واضح في الوزن

فشل كبدي أو كلوي متقدم

فرط نشاط الغدة الدرقية غير المضبوط

بلا أيام فراغ (48 ساعة لكل طقم:

4 أيام للطقمين على التوالي):

التأجيل أفضل.

السوائل

في يوم كل طقم تشربون الكثير

من الماء الدافئ، إذا طلب منكم

طبيبكم الحد من السوائل (القلب،

الكلية) أو كنتم تتناولون مدرّات

البول، فاستشيروه قبل البدء.

الكمية ونوع الماء: ص 5.

السكري و ki:wami

بتعديل من طبيبك فقط: يوم بلا طعام صلب يغيّر

الغلوكون لديكم. قيسوه أولاً بأول.

يُصنع ki:wami بتخمير الفواكه والخضار مع

سكر القصب وسكر جوز الهند والعسل،

ويحتوي على سكر: إذا كنتم مصابين

بالسكري، فتحدّثوا إلى طبيبك قبل استخدامه

أثناء الصيام.

الأدوية

استشيروا طبيبك قبل البدء: سيخبركم كيف ومتى تتناولونها

في تلك الأيام، خصوصاً إذا كانت لضغط الدم أو السكري، أو

إذا كنتم تتناولون مدرّات البول أو مضادات التخثر أو الليثيوم

أو مضادات الصرع.

حبوب منع الحمل؟ إذا استمر الإسهال أكثر من 24 ساعة

في تلك الأيام، فقد تقلّ حمايتها: استخدموا الواقي الذكري

أيضاً حتى 7 أيام بعد توقّف الإسهال.

كم تحتاجون من التحضير؟

في كل صفّ، ضعوا علامة على الأقرب إليكم. العمود الأكثر علامات هو رقمكم: دُونوه في ختكم (ص 2).

3

☐ أطعمة مصنّعة أو كحول أو
تبغ أو قهوة أو سكر يومياً

☐ تعب مستمر شديد

☐ حياة قليلة الحركة

☐ قبل 2 أسبوع

2

☐ طعام عادي؛ بلا صيام سابق

☐ تعب مستمر خفيف

☐ تتحرّكون قليلاً

☐ قبل 3-5 أيام

1

☐ طعام عضوي؛ سبق أن
صمتم أو أتبعتم حمية

☐ بلا تعب كامن

☐ تتحرّكون كل يوم

☐ قبل 1-3 أيام

☐ الطعام

☐ الطاقة

☐ الحركة

☐ البداية
ص 4

المصادر: الصيام: Wilhelmi de Toledo وآخرون، إرشادات توافقية، 2013 · السكري: Grajower و Horne, Nutrients, 2019 · حبوب منع الحمل: NHS، روجع في 15 فبراير 2024.

العدّ التنازلي لليوم 1

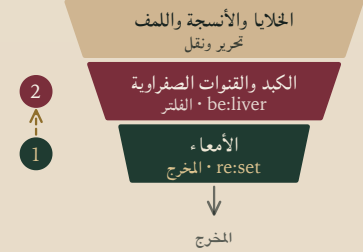
الفكرة في سطر

الإنزيمات تعمل على كل ما تجده. إذا بدأت والقناة الهضمية ممتلئة، فستستنفذ نفسها في هضم ما أكلتموه مؤخراً. وإذا بدأت والقناة خفيفة، فستعمل على ما يهّم فعلاً. كلما كانت القناة أفرغ، وصل البروتوكول إلى عمق أكبر.

سبب الترتيب

الأمعاء أولاً، ثم الكبد.

الكبد لا يُخرج شيئاً إلى الخارج: فهو يعتمد على الأمعاء. إذا كانت الأمعاء مثقلة، فما يحزّره الكبد لا يجد مكاناً يذهب إليه. لهذا يأتي re:set دائماً قبل be:liver.



-1

الليلة السابقة

عشاء خفيف ومبكر

الماء والطقم وصفّ الجرعات والمنبهات، كلها جاهزة (ص 6).

-2

قبل 2 يوم

خفّفوا الأكل

استبعدوا اللحم والبقوليات والمكسّرات والأطعمة المصنّعة الثقيلة: مرق الخضار وطعام لين. إن أردتم، ki:wami (ص 5).

-5

قبل 3-5 أيام

أكل أنظف

استبعدوا الأطعمة فائقة التصنيع والسكر المضاف والكحول والمقليّات.

-7

قبل 5-7 أيام

قلّلوا القهوة والمواد المنبهة

قطعها في اليوم نفسه هو السبب الأكثر شيوعاً للصداع والإرهاق.

⚠️ أثناء البروتوكول، لا كحول ولا تبغ ولا قهوة ولا سكريات؛ أما القهوة فتقلّل تدريجياً (أدناه).

📅 قبل كم من الوقت؟ للطعام، حسب نتيجة تحضيركم (ص 3): مع الرقم 1، من 1 إلى 3 أيام؛ مع الرقم 2، من 3 إلى 5، كما أعلاه؛ مع الرقم 3، أسبوعان وبيطء أكثر. **القهوة**، دائماً قبل نحو 7 أيام.

خصّصوا الوقت

أكثر ما يُستهان به

2 التحرّر
في البيت

1 re:set
لكم

4 التحرّر
في البيت

3 be:liver
لكم

الطعمان على التوالي (الإيقاع A)، 4 أيام؛ ومع يوم صيام بينهما (الإيقاع B)، 5. بعيداً عن العمل والسفر والالتزامات العائلية. في حالة الدورة الشهرية، قد يُفضّل الانتظار حتى تنتهي، للراحة.

فيديو - قبل البدء

نصائح أساسية قبل البدء

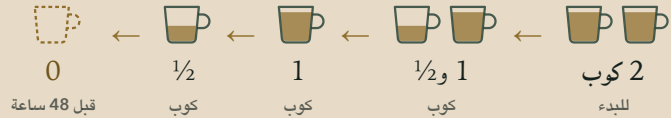
youtu.be/eH0kcNj67x4



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، فحبّتان 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 محلّى: لا شوكولاتة السوبرماركت ولا الكاكاو المصنّع.

صداع ترك القهوة يبدأ عادة بين 12 و24 ساعة بعد آخر كوب، ويبلغ أشدّه في اليومين الأول والثاني (Juliano and Griffiths, 2004).

المستلزمات في الطقم وخارجة

تحققوا من الطقمين فور وصولهما، واشتروا مسبقاً ما ليس في العلبة.



صفحة منتج
be:liver

الطقم 2 - الكبد
be:liver

1 شيكرا 350 مل

4 be:smooth 5 غ

6 be:zyme 10 غ

6 be:vital عبوات 30 مل

2 في اليوم نفسه و4 في الأيام التالية.

2 be:nourish ظرف 8 غ

1+1 be:balance + be:nova 120 x 2 مل

الدقة: be:balance، إنزيمات مخمرة من الفواكه والخضار: be:nova، زيت زيتون بكر ممتاز. بلا ملح إبسوم.



صفحة منتج
re:set

الطقم 1 - الأمعاء
re:set

1 شيكرا 350 مل

10 re:load 12 غ

مرقمة من 1 إلى 10، واحد لكل جرعة.

6 re:lease عبوات 30 مل

5 في اليوم نفسه والعبوة 6 في الصباح التالي.

1 re:lax ظرف 5 غ

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

في الطقمين، تاريخ الصلاحية على العلبة الخارجية، لا على الأظرف أو العبوات. احفظوها في مكان جاف، بعيداً عن الضوء والحرارة.

للجرعات ويوم التحرز

خارج الطقم - اشتروه مسبقاً

كيس حقنة 2 لتر
بجودة جيدة، مع مشبك لفتح تدفق الماء وإغلاقه.



ترمس
ليبقى الماء الدافئ جاهزاً طوال اليوم.



ميزان حرارة للسوائل
لماء كل جرعة، بين 35 و40 °م.



مصفاة وقفازات
وعيدان أكل (اختيارية)، لمعاينة ما يخرج (ص 8).



زيت جوز الهند ومنشفة
وبساط، للحقنة الشرجية (ص 10).



بلا كيس؟
ابحثوا قريبكم عن يقدم العلاج المائي للقولون.



تحققوا منه بميزان الحرارة واحفظوه في ترمس.
30 35 40 45 °م

في يوم كل طقم ستشربون نحو 5 لترات (re:set) أو نحو 6 (be:liver)، بكميات صغيرة كل 30 دقيقة، هل عليكم الحد من السوائل؟ انظروا ص 3.

ماء كل جرعة - خياران

من الطبيعة
ماء ينابيع (أو مهيكال)

مفلتر
بالتناضح العكسي أو بأي فلتر آخر

لا ماء صنبور غير مفلتر أبداً

الحقنة - alcalina
مع حمض الفولفيك
10-5 قطرات للمبتدئين
20-10 أو أكثر للمتقدمين، لكل كيس حقنة (ص 10).



صفحة منتج
alcalina

اختياري - ki:wami
قبل الطقمين وبينهما وبعدهما

من 2 إلى 4 حصص بحجم 30 مل يومياً، في ماء جيد وحرارة لا تتجاوز 40 °م أبداً؛ فالحرارة تعطله. السكري؟ ص 3.



صفحة منتج
ki:wami

لما بعد ذلك، اشتروا مسبقاً: خضاراً للعصائر الخضراء والمرق، والكفير، ومرق العظام (أو عظاماً لتحضيره)، وأطعمة مخمرة حية غير مسبورة: هكذا لا يضطر أحد إلى الإسراع إلى السوبرماركت في اليوم 4 (ص 11).

الليلة السابقة

ومنبهاتكم

كل شيء جاهز في الليلة السابقة والمنبهات مضبوطة:
هكذا لا يبقى في يوم الطقم ما تفكرون فيه. يرنّ
المنبه، تأخذون الجرعة التالية، وهذا كل شيء.

منبهاتكم - امسحوا واضبطوا

التقويم Android

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

iPhone منبهات الساعة

امسحوه واضغطوا «إحضار الاختصار»
و«إضافة اختصار»، وأول مرة، «السماح».

re:set

حدّثوا تاريخ
اليوم 1



re:set

اليومان 1 و 2



be:liver

حدّثوا يومكم؛
يشمل
تنبيهات be:vital



be:liver

يومكم والصبح
التالي



الليلة السابقة - كل شيء جاهز

✓ عشاء خفيف ومبكر؛ وإن استطعتم، سوائل فقط بدءاً من
العصر.

✓ الماء جاهز في الترمس؛ وميزان الحرارة والشيكير في
متناول اليد.

✓ صفّ جرعاتكم: كل الجرعات في صفّ على طاولة أو
صينية، مرتّبة ومرقّمة (أدناه).

✓ ليلة ما قبل be:liver: بجانب السرير، be:balance،
be:nova + والشيكير. الدفقة بلا ماء: رجّوا جيداً،
اشربوها كلها مرة واحدة، ثم إلى النوم (ص 9).

الإيقاعات B و C و D (ص 8): في B، ليلة ما قبل be:liver
هي يوم الصيام مع ki:wami؛ في C، آخر يوم صيام؛ في D،
كزّروا هذه الليلة السابقة. ومنبهاتها دائماً في تلك الليلة.

الإيقاع A - كل مجموعة بعد وقتها مباشرة

التسلسل على iPhone

14 منبهًا لليوم 1	re:set ← "Detox day"	بعد 21:30	1
09:00 في اليوم 2	re:set ← "Next morning"	بعد 09:00	2
13 منبهًا، فقط إذا حصل الإخراج (ص 8)	be:liver ← "Cleanse day"	بعد 21:35	3
06:00 و 07:00 في اليوم 4	be:liver ← "Next morning"	بعد 07:00	4
be:vital، الأيام الـ 4 التالية: على iPhone بلا منبه؛ Android ينتبهكم	احذفوها كلها في تطبيق الساعة	بعد 07:00	5

① على iPhone المنبهات بلا تاريخ: إذا غيّرتم اليوم، فاحذفوها في تطبيق الساعة واضبطوها من جديد في الليلة السابقة؛ وعلى Android، اختاروا التاريخ الجديد
واحذفوا التنبيهات القديمة. فانتكم جرعة؟ لا بأس: عودوا إلى الإيقاع وواصلوا. في be:liver، الدفقة دائماً الجرعة الأخيرة في اليوم.

رتّبوها في الليلة السابقة أو في الصباح، كل جرعة مع ما يلزم لوقتها.

صفّ جرعاتكم - في صفّ، بالترتيب



الجزء II ص 7-10

أثناء اجتازوه بهدوء



يومان لكم ويومان في البيت. الهدوء قبل كل شيء.

اليوم 1 · re:set

طوال الـ 24 ساعة، إنزيمات الطقم والماء الدافئ فقط (35-40 °م): 250 مل مع كل جرعة و250 مل كل 30 دقيقة. يوم كامل لأنفسكم.

فيديو · re:set

فتح العلبة والجرعات وطريقة مزج كل جرعة

youtu.be/y5_OViAW1KU ▶

يوم re:set
والصباح التالي

مكونات الجرعة · في الشيك · منبهاتكم تذكركم (ص 6)

إذا تُركت،
تتكاثررجّوا بقوة
واشربوا فوراً30 مل re:lease
في الجرعات المحددةظرف re:load
لتلك الساعة250 مل
ماء دافئ

21:30 - 18:00

الليل

re:lease + re:load 8 18:00

re:lease + re:load 9 19:00

تدليك البطن 20:00

re:load 10 21:00

re:lax 21:30

نعم أم لا؟ ↓

17:30 - 12:30

بعد الظهر

تدليك البطن 13:00

re:lease + re:load 5 14:00

re:load 6 15:00

مشي أو يوغا أو إطلالة 16:00

re:lease + re:load 7 17:00

12:00 - 09:00

الصباح

re:load 1 09:00

re:load 2 10:00

re:load 3 11:00

re:lease + re:load 4 12:00

الصباح التالي · 09:00

250 مل + العبوة 6 من re:lease (+ re:lax، إن لم تأخذوه الليلة الماضية). عند حصول الإخراج: ص 8.

re:lax 21:30 · هل حصل الإخراج؟

لا خذوه الآن نعم في الصباح التالي

إلى النوم مباشرة بعد الجرعة الأخيرة، بتكبر قدر من الهدوء.

فيديو · 13:00 و20:00

تدليك البطن

youtu.be/5I0U1K812ic ▶



تحريك اللفف يساعد على فتح مسارات التخلص. اختاروا ما في متناول اليد ومارسوه بلطف. واستريحوا: إذا طلب جسمكم التوقف، فتوقفوا.

ذلك اليوم

حرّكوا اللفف،

ثم استريحوا

المشي بلطف

مشي 16:00



التصريف

اللمفاوي

تدليك يدوي لطيف



الساونا

قصيرة، إن توفّرت لكم، مع الماء ودون مبالغة



القفز الخفيف (ترامبولين صغير)

قفزات لطيفة على السرير أو على بساط أو ترامبولين صغير



ماء كثير

250 مل كل 30 دقيقة



أسئلة سريعة

غشيان؟ ماء أكثر، ببطء أكثر، وقسموا الجرعات: يمكن توزيع re:set على يومين: راسلونا (hola@bionobo.com).

هل يمكنني العمل أو التمرين؟ يُفضّل ألا تفعلوا: إنه يوم لكم، ودورة المياه قريبة. مشي أو إطلالة أو يوغا لطيفة، نعم؛ ولا شيء مجهد.

ماذا لو اضطررت للتوقف في المنتصف؟ اتركوا الجرعات واكسروا الصيام بلطف (ص 11). يمكنكم إعادته لاحقاً.

طعم قوي؟ نعم: حامض مثل الخل، بسبب التخمر. هذا طبيعي. امزجوه بماء دافئ أكثر، بلا ليمون ولا عصير.

هل أخذت الأظرف بغير ترتيبها؟ لا تقلقوا: تابعوا بالظرف التالي في الجرعة القادمة.

ماذا لو شعرت بالجوع؟ قلّمًا يجوع أحد: فالإنزيمات تحتوي على مكونات مغذية. وإن ظهر الجوع، فاشربوا ماءً دافئاً، واسألوا أنفسكم هل هو الجسم أم العادة. وإذا أكلتم شيئاً، فلا يتوقّف عن العمل، لكن مفعوله يقل.

اليومان 2 و 4 - التحرر

يوم التحرر
بين الطقمينما يحسم النتيجة ليس الاستراحة، بل أن يكون
المخرج مفتوحًا.

العناية

في البيت، بلا التزامات: هنا يحصل عادةً التخلّص الأهم. راحة ومشى لطيف والحقنة الشرجية (ص 10): صباحًا أو بعد الظهر؛ ولا يلزم أن تكون ليلاً. الصباح مناسب جدًا إذا لم يحصل الإخراج بعد.

اليوم 2: بماء دافئ أو بحمض الفوليك. حقنة القهوة، في اليوم 4 فقط.

ما تشربونه

سوائل فقط: ماء دافئ ومنقوعات وعصائر خضراء ومرق خضار مصفى. دائمًا بلا بروتين ولا دهون: لا مرق عظام ولا مرق لحم. لا قهوة.

اليوم 4: الشيء نفسه حتى الظهر (ص 9).

ما تتناولونه

09:00، جرعة الصباح:
انظروا ص 7. ثم، إن شئتم،
ki:wami إضافة (ص 5).

اليوم 4: صباح be:liver (ص 9).

ما الذي يخرج؟

إذا نظرتكم إلى ما يخرج (مصفاة وقفازات وعيدان أكل: ص 5)، فليس كل ما يخرج لويحة أو مادة متحللة، وليس كله منتجًا: تختلف النسبة من شخص لآخر. لا تحكموا على تنظيفكم بما ترونه: كثير مما يحدث لا يُرى.

متى يحصل الإخراج، بعد re:set



لا الإيقاع B

ليس بعد: be:liver، بتأخير يوم
اجعلوا حقنة اليوم بالماء الدافئ؛ وغداً يوم صيام مع ki:wami بمثابة ليلتكم السابقة. قد يستغرق الأمر حتى 48 ساعة: امنحوا الجسم الوقت والهدوء.

نعم الإيقاع A

المخرج مفتوح: be:liver، غداً
بعد 21:35، اضبطوا منبهاته (ص 6)
ورتبوا جرعاتكم.

قاعدة الانتقال

في نهاية اليوم 2: هل
حصل الإخراج منذ
re:set؟

يومًا بيوم، من اليمين إلى اليسار

اختاروا إيقاعكم

تحرر	be:liver	تحرر	re:set	A متتاليان 4 أيام، وهو المعتاد.
تحرر	be:liver	صيام	re:set	B يوم صيام واحد مع ki:wami بين الطقمين: تأثير أكبر.
تحرر	be:liver	عدة أيام	re:set	C منفصلان، مع الصيام عدة أيام على السوائل فقط و ki:wami: ولاكثر من بضعة أيام، بمتابعة طبيبك (ص 11).
تحرر	be:liver	طعام	re:set	D منفصلان، مع الأكل اللطيف: عودوا إلى الأكل عبر السلم (ص 11) وكرروا الليلة السابقة (ص 6).

◆ قبل be:liver

«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.»

داني - الشريك المؤسس في bionobo

إنزيمات الطقم والماء الدافئ فقط: من 200 إلى 250 مل مع كل جرعة و250 مل كل 30 دقيقة. خلال النهار يمكنكم شرب المزيد من الماء الدافئ: كل شيء في يوم واحد، بلا توتر.

يوم be:liver والدقة، بلا ماء

21:35 - 18:00

الليل

be:vital 18:00

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



الدقة · بلا ماء 21:30

إلى النوم · على الجانب الأيمن، 45 دقيقة

17:30 - 12:30

بعد الظهر

be:vital 13:00

be:zyme 14:00

be:smooth 15:00

be:nourish 15:30 200 مل

be:zyme 16:00

be:zyme 17:00

12:00 - 09:00

الصباح

be:smooth 09:00 200 مل

be:zyme + be:smooth 10:00

be:zyme 11:00

be:zyme 12:00

عند الظهر، السلم (ص 11) أو مواصلة الصيام

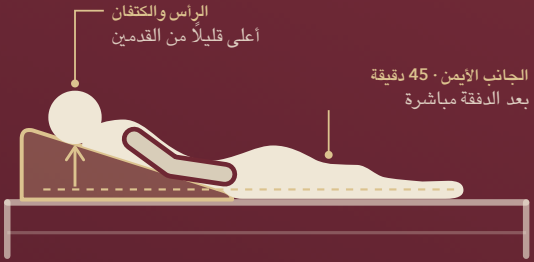
be:vital 1 يوميًا، لمدة 4 أيام

be:nourish 07:00

be:smooth 06:00

اليوم التالي التحضير 4

الوضعية · 45 دقيقة



استلقوا على الجانب الأيمن لمدة 45 دقيقة. ارفعوا الرأس والكتفين أعلى قليلاً من القدمين: قد يساعد ذلك على تجنب الارتجاع.

21:30

الجرعة الأخيرة · بجانب السرير

الدقة، بلا ماء: رجّوا العبوتين معًا جيدًا (be:balance + be:nova) — تأتيان مستحلبتين — واشربوها كلها مرة واحدة. ثم إلى النوم مباشرة.

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

بماصة، إن فضّلتم.

فيديو · be:liver

be:liver

خطوة بخطوة

youtu.be/z1p_gVvt7MQ



إذا شعرتُم بالغثيان

ماء أكثر وبيبء أكثر؛ يمكنكم المبادعة بين الأظرف، لكن الدقة تكون بعد آخر ظرف بنحو 3-5 ساعات ودائمًا في الليلة نفسها: be:liver لا يُقسم على يومين أبدًا.

متى يحصل الإخراج بعد الدقة



بعد ظهر اليوم 4 الأكثر شيوعًا



الصباح التالي عادةً، ليس بعد



21:30 - الدقة الجرعة الأخيرة

قد ترون بقايا بأشكال وألوان مختلفة: لاحظوها بهدوء ودون أحكام؛ وعند الشك، اذكروا ذلك لطبيبكم.

حصوات المرارة أو مغص صفراوي أو مرض في الكبد أو البنكرياس أو القنوات الصفراوية؟ لا تستخدموا be:liver دون تقييم مسبق من طبيبك (ص 3).



أيام التحرر · الحقن الشرجية



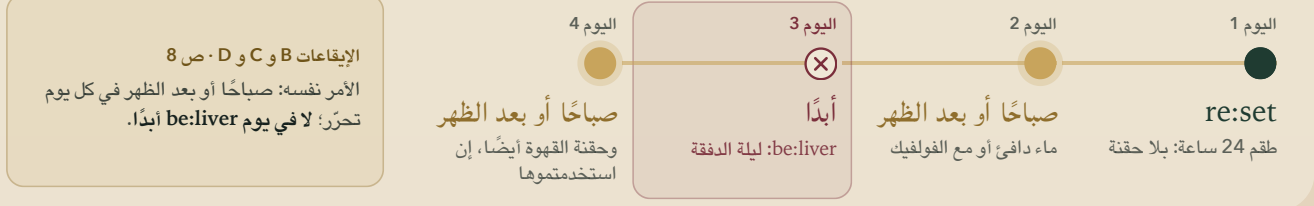
“نعلم أن الحقن الشرجية قد تبدو معقدة،
لكنها أداة مذهلة.”

داني · الشريك المؤسس في bionobo

الحقن الشرجية ثلاثة خيارات، أداة واحدة

لا يلزم أن تكون ليلاً: الصباح مناسب جدًا إذا لم يحصل الإخراج بعد.

موعدنا · الإيقاع A



دائمًا بماء جيد، مثل ماء جرعاتكم (ص 5).

ماء الحقنة · ثلاثة خيارات مناسبة

اليوم 4 فقط

الخيار 3 + ٥

الفولفيك والقهوة العضوية

الخيار الكلاسيكي في يوم التحرر بعد be:liver. يحتوي على بعض الكافيين.

اليومان 2 و 4

الخيار 2 ٥

مع حمض الفولفيك

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

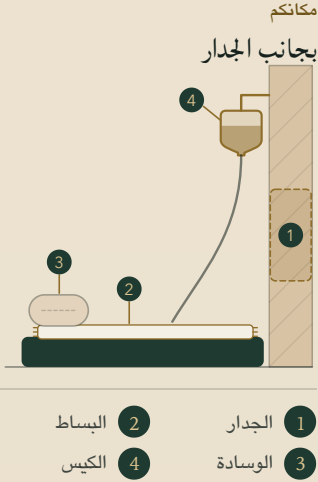
اليومان 2 و 4

الخيار 1 ٥

ماء دافئ

ماء جيد فقط وهو خيار اليوم 2 إذا لم يحصل الإخراج بعد (ص 8).

خطوة بخطوة



- 1 حَضَرُوا الماء. دافئ، بين 36 و 38 °م، بأحد الخيارات الثلاثة.
- 2 مكانكم. على الأرض، على بساط فوقه منشفة، قرب جدار لإسناد القدمين عاليًا. الكيس معلق: كلما ارتفع زاد الضغط.
- 3 شيئًا فشيئًا. زلِّقوا الفوهة بزيت جوز الهند. ابدؤوا بما يريحكم، من 300 إلى 700 مل: ماء دافئ، ولا أكثر مما يريحكم. إذا توقَّف تدفق الماء، تنفَّسوا بعمق واسترخاء.
- 4 أغلقوا واحتفظوا. بعد دخول الماء، أغلقوا الفوهة بالشبك، واسحبوا الأنبوب بلطف، واحتفظوا بالماء: الهدف 10 دقائق؛ وإن لم تبلغوها يومًا فلا بأس.
- 5 الإخراج. تدرَّجوا: حقنة تجريبية، ثم حقنة للإخراج، ثم الكاملة، وهي التي تحتفظون بها. لا أكثر من ثلاث.

لسلامتكم

①

الماء دافئ (36-38 °م)، لا ساخن أبدًا. لا تدفعوا الفوهة بالقوة. إذا لاحظتم ألمًا شديدًا أو دمًا أو دوخة، فتوقَّفوا (ص 2). مع القهوة، إذا لاحظتم حرقة أو ألمًا أو دمًا، فعودوا إلى الماء الدافئ أو حقنة الفولفيك. إذا كانت لديكم بواسير نازفة أو شروخ شرجية أو مرض أمعاء في نوبة نشطة أو جراحة حديثة في البطن، فاستشيروا طبيبكم أولاً.

بلا كيس؟ انظروا ص 5. لكن يُفضَّل أن يكون لديكم كيسكم الخاص: تتعلَّمون استخدام الأداة وتبقى معكم دائمًا.

الجزء III ص 11-12

بعد عودوا ببطء

خطوة يستعجلها الجميع تقريبًا.



بعد • الأكل من جديد



حين تقررون كسر الصيام، اكسروه على خطوات. كل خطوة قد تدوم بضع ساعات أو نصف يوم، حسب شعورك. ينطبق هذا بعد be:liver، وأيضًا بعد re:set إذا فصلتم الطقمين وأكلتم بينهما (الإيقاع D، ص 8).

كسر الصيام
السلم

النصيحة التي تصنع الفارق

ما لم يدخل بروتين أو دهون أو طعام صلب، يستمر العمل: إذا شعرت أنكم بخير، يمكنكم تمديد بضع ساعات أو يومًا كاملاً آخر بالسوائل و ki:wami فقط (ص 5). لحظة تناول أول طعام فيه بروتين أو دهون، أي الخطوة 3، تُختتم العملية. ليس خطأ: إنه قرار. اتخذوه بوعي.

⌚ أكثر من يوم؟ يمكنكم المواصلة هكذا عدة أيام؛ وإذا أردتم تجاوز بضعة أيام، خاصة إذا كان وزنكم منخفضًا جدًا أو فقدتم وزنًا، فافعلوا ذلك بمتابعة طبيبك.

أثناء الصيام، مرق الخضار فقط.

السلم بالترتيب

عصائر خضراء أو خضار معصورة
الأفضل معصورة على البارد وطازجة.

الخطوة 1

عصير بلا عسارة كبس

- خلّاط + كيس قماش: اخلطوا مع قليل من الماء وصفّوا مع العصير جيدًا.
- ابشروا واعصروا: جزر أو شمندر، مبشور ناعمًا ومعصور في قطعة قماش.
- عسارة طرد مركزي: تصلح، لكن العصير يتأكسد أكثر؛ اشربوه فورًا.
- لا شيء مما سبق؟ مرق خضار مصفى ومنقوعات.

مرق خضار خفيف جدًا

دافئ ومصفى جيدًا. بلا بروتين ولا دهون: لا مرق عظام بعد.



الخطوة 2

ينتهي الصيام

الكفير ومرق العظام

هنا يعود البروتين. المرق دافئ ومصفى؛ والكفير انظروا أدناه.



الخطوة 3

بروتين طري وخضار على البخار

السمك قبل اللحم؛ قرع، بطاطا حلوة، كوسا. كميات صغيرة مع مضغ جيد.



الخطوة 4

الكفير



كلما كان حيًا أكثر كان أفضل

كفير من حليب خام مخمر في البيت، حيث يكون قانونيًا ومتاحًا؛ وإلا فكفير تجاري. الحليب الخام: لا في حالة الحمل، ولا للأطفال الصغار ولا لكبار السن ولا لمن لديهم ضعف في المناعة.

دائمًا



مخمّرات حيّة

ملفوف مخمر أو كيمتشي أو ناتو أو مخلّلات حيّة مع كل وجبة في طريق العودة، غير مبسترة: ما في السوبرماركت مبستر عادة.

♦ بلا استعجال لا جائزة لمن يستعجل العودة.

والآن

نقطة تحوّل، لا فاصل عابر

الأسهل في النهاية هو العودة مباشرة إلى ما كان. لكن الجسم أصبح للتوّ نظيفاً ومتقبلاً، وهذه النافذة لا تُفتح كثيراً. لا يلزم تغيير كل شيء دفعة واحدة: شيء واحد في كل مرة، عند إعادة الشراء. حين ينفذ شيء عندكم، استبدلوه بنسخة أفضل.

إن لم تستطيعوا كل شيء، فبالترتيب

- 1 الماء. فلتر الماء الشرب وآخر للدش. إذا كان فلتركم يزيل المعادن أيضاً، كما يفعل التناضح العكسي، فأعيدوها ببضع قطرات من alkalina.
 - 2 في الطبق. كثافة غذائية وطعام حقيقي، بدءاً بالبروتين الحيواني.
 - 3 دهون الطبخ. شحم بقري وزبدة من أبقار تتغذى على العشب، أو سمن، أو زيت جوز الهند البكر؛ وزيت زيتون بكر ممتاز، نبيلاً. اتركوا زيوت البذور المكررة.
 - 4 الفواكه والخضار. ابدؤوا بما تأكلونه بقشره: الأفضل أن يكون خالياً من المبيدات.
- بشرتكم وببيتكم. عند إعادة الشراء، أيضاً ما يوضع على بشرتكم (مزيل العرق، الكريمات، الجل، معجون الأسنان) وما يدخل ببيتكم (منظفات الغسيل، منتجات التنظيف، معطرات الجو). تهوية البيت يومياً لا تكلف شيئاً.

بين بروتوكول وآخر، من 3 إلى 6 أشهر: الأكثر شيوعاً واحد مع كل تغيير فصل. لا يحتاج إلى فحوصات مخبرية؛ وإن رغبتُم في إجرائها، فتحدّثوا إلى طبيبيكم.

الاستعداد بحدّ ذاته جزء من التغيير. re:set و be:liver فرصة، خطوة. التخلّي صعب، وأحياناً ستشعرون أنكم تمرّون بوقت عصيب، لكنكم ستشكرون أنفسكم لاحقاً. التنظيف ليس جسدياً فقط، وليس ما يخرج فقط: إنه كل ما ظلّ عالماً منذ زمن طويل. العادات، المشاعر... كل شيء.

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

أسئلة صحية
طبيبيكم
الملاحة والتعديلات وأدويتكم.

أسئلة عن الطقم
hola@bionobo.com
الطقم والعملية.

مكتبة الأدلة
كل أدلتنا مجاًناً
دليلاً re:set و be:liver الكاملان.

bionobo.ae/pages/guide-library



تنويه re:set و be:liver و ki:wami و alkalina مكملات غذائية. ليست معدة لتشخيص أي مرض أو علاجه أو شفاؤه أو الوقاية منه، ولا تغني عن نظام غذائي متنوع ومتوازن ولا عن الرأي الطبي المتخصص.

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