

re:set

تنظيف الأمعاء
في 24 ساعة

كل ما تحتاجون إليه للتخضير له،
وتنفيذه وترسيخ
ما يأتي بعده.

دليل المستخدم · إصدار 2026
طقم ديتوكس · أزيجات مخفزة



ملخص · يوم الديتوكس

خلال تنظيف الـ 24 ساعة لن تتناولوا سوى إنزيمات الطقم، المصنوعة من مكونات مغذية تقيكم
بلا جوع طوال اليوم. لأوقات الراحة بين الجرعات، انظروا الجداول المفصلة ساعة بساعة
(ص 17-20).

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

بروتوكول 24 ساعة

المنبهات بضغط واحدة · طريقة الاستخدام: ص 15
فعلوا المنبهات على هاتفكم

Android · تنبيهات التقويم

iPhone · منبهات الساعة

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



الصباح
12:00 - 09:00

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



بعد الظهر
17:30 - 12:30

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



المساء
21:30 - 18:00

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

هل حصل الإخراج؟
لا خذوه الآن
نعم الصباح التالي، 09:00

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



اليوم التالي

re:lax فقط إن لم تأخذوه الليلة الماضية.

re:release 30 مل + re:lax 1 نظرف

09:00 250 مل

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

المحتويات

لتبدؤوا الديتوكس

الجزء I · قبل البدء



- 04 ما بداخل كل طقم
القطع الأربع · جرعة واحدة
- 05 هل أنا على استعداد؟
درجة السمية المتراكمة
- 06 موعد البدء
أفضل وقت · ما تشترونه
- 07 الإنزيمات المخمرة
العملية والتخمير
- 08 الأصل وفلسفتنا
قصة صيام kōso · النية
- 10 التوقعات والتحضير
القزام وعادات وحماية ما قبل الديتوكس

الجزء II · يوم الديتوكس



- 14 الماء والمزج والتدليك
40-35 °م · شيكو · منبهات
- 17 الجدول من الصباح إلى المساء
09:00 - 21:30، جرعة بجرعة
- 20 الصباح التالي
09:00 · عند حصول الإخراج

الجزء III · بعد



- 22 الإخراج والتحليل
المعاينة واللون المخاط
- 25 الفوائد
المدى القصير والطويل · الجانب العاطفي
- 26 حقن حمض الفولفيك
المستلزمات · خطوة بخطوة
- 28 حماية ما بعد الديتوكس
حمية السوائل أو مواصلة الصيام
- 29 تمديد الصيام
اختياري · يوم إضافي أو عدة أيام
- 30 دعم الأمعاء
إنزيمات ومخمرات
- 31 حمض الفولفيك و shila:jit
المدامة والمعادن الحيوية
- 33 الأسئلة الشائعة
الالوية، الحمل، الصيام، الانزعاج
- ← خطوة أبعد
- 35 خطواتكم التالية
منتجات وأدلة موصى بها
- 37 التواصل
hola@bionobo.com · bionobo.ae



re:set · طقم ديتوكس
من bionobo®

الجزء ١ · قبل البدء

ما الذي بداخل كل طقم؟

أربع قطع ليوم واحد. أطرف re:load مرقمة من 1 إلى 10، فلكل جرعة ظرفها ووقتها. ما يلزم شراؤه أيضًا قبل البدء: ص 06.



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 فورًا: 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 02)

تشرية الجرعة

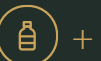
اشربوها فورًا
تتكاثف إذا تُركت



رَجُوا بقوة
في الشيكو



30 مل من
re:lease
في الجرعات المحددة فقط



1 أطرف re:load
رقم تلك الساعة



250 مل ماء دافئ
م: 40-35
ص 14



هل أنا على استعداد للديتوكس؟

درجة السمية المتراكمة. سيساعدكم هذا التقييم الذاتي على فهم مستوى السمية لديكم، وتعديل عاداتكم، وتحسين عملية الديتوكس لأفضل نتائج ممكنة.

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

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

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

المستوى 3 سميّة مرتفعة 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 مسبقًا تخلّصوا تدريجيًا من المواد السامة مثل الكحول والتبغ والأطعمة المصنّعة والسكر... ابنوا عادات صحية مثل التمارين اليومية ونظام غذائي أصحّ.	المستوى 2 سميّة متوسطة 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 مسبقًا قلّلوا قهوتكم اليومية والغلوتين، بخفض الكمية تدريجيًا قدر استطاعتكم. اختاروا منتجات عضوية خالية من المبيدات والمضادات الحيوية والهرمونات.	المستوى 1 سميّة منخفضة 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 مسبقًا تجنّبوا الأطعمة المصنّعة الثقيلة واللحم والبقوليات والمكسّرات. أدخلوا عصائر الخضار النيئة والأطعمة الغنية بالإنزيمات الهاضمة.	1 أنتم هنا إذا... صحة الأمعاء التغذية مستويات الطاقة اللياقة البدنية 3 ما تفعلونه مدة التحضير 1 مربع = 1 يوم حمية ما قبل الديتوكس العادات
--	--	--	--

ما أفضل وقت لبدء re:set؟

قد يكون أفضل وقت بعد فترات الإفراط، كالإجازات أو السفر أو التوتر. لكن لا حاجة للانتظار أن يسوء شيء: فهو مثالي أيضًا عند بداية مرحلة جديدة، حين تخططون لتغييرات في حياتكم، أو تريدون رفع طاقتكم وعافيتكم، أو تدركون أنكم تريدون بدء شيء مختلف.

خصّصوا الوقت

48 ساعة

استعدّوا جيدًا وخصّصوا 48 ساعة على الأقل لأنفسكم فقط، للراحة التامة والاسترخاء.

الخيار 2

عند بداية مرحلة جديدة

- تغييرات في حياتكم
- طاقة وعافية أكثر
- بدء شيء مختلف

الخيار 1

بعد فترة من الإفراط

- توتر
- سفر
- مناسبات

قبل البدء · ليس في العلبة

شيئان لا يأتیان في العلبة وينبغي شراءهما قبل الديتوكس. 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

دليل الحقن الشرجية



حملوه من مكتبة الأداة



بلا كيس؟

العلاج المائي للقولون

ابحثوا عن ممارس قريب منكم: سيفيدكم كثيرًا.



للحقن الشرجية

كيس حقنة جيد الجودة

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 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

إنزيمات مخمرة مصممة لغاية محددة

التركيبة والغاية

يحتوي 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 تتنظف 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 الطب الصيني.

مكون طبيعي + 200

فواكه خضار أعشاب فطر طحالب

فطر مخمر

Antrodia cinnamomea

ثلاث قطع مصممة لتعمل معاً

ظرف 50 غ

re:load



مسحوق إنزيم SOD: ليمون وأناناس مخمران، مسحوق عصير المانجو، مالتوديسترين مقاوم وإنزيمات هاضمة، مع البروتياز أيضاً.

عبوة 30 مل

re:lease



إنزيمات سائلة: مخمر الفواكه والخضار والفطر والطحالب والنباتات (من الأناناس والبابايا إلى الشبتاكي وعشب البحر أو الزنجبيل)، مع ميسيليوم Antrodia cinnamomea ومستخلصات Eleutherococcus والروديولا.

ظرف 120 غ

re:set



مسحوق إنزيمات: ألياف التوت الأزرق والتفاح، قشور السيليوم، مسحوق الروب وإنزيمات هاضمة (لبيان، أميلاز، لاكتاز، سيلولاز، باباين وبروميلين)، مع الإينولين.

عملية التخمير

حتى 3 سنوات من التخمير
إجمالاً

14 براءة اختراع يابانية
في العملية

4 مراحل تخمير
مصممة بعناية

4

3

2

1

المرحلة الأخيرة

التخليل والتكافل

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

6 أشهر

حمض اللاكتيك

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

6 أشهر

حمض الخليك

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

6 أشهر

خميرة

تخمير بالخميرة يستمر 6 أشهر ويضع أسس العملية كلها.

فيديو · العلم

الإنزيمات المخمرة: ما هي وكيف تعمل؟

youtu.be/IPqIAAdjZs



re:set



Fermented enzymes
what they are, how
they work



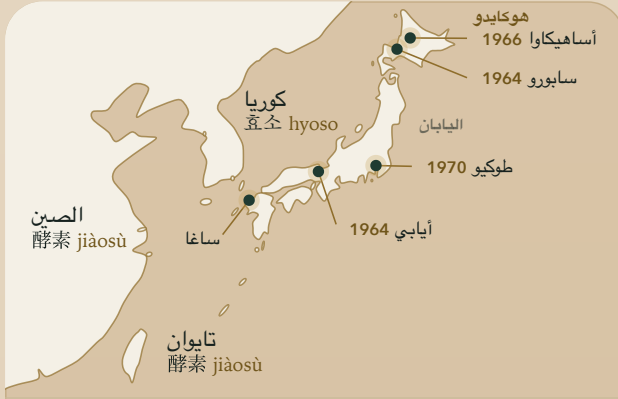
酵素

kōso

الطب التقليدي في اليابان هو **Kampo (漢方)**: جاء من الصين قبل نحو خمسة عشر قرنًا، ثم جعلته اليابان خاصًا بها تدريجيًا. واليوم يقف إلى جانب الطب الحديث: يصفه الأطباء، ويغطي التأمين الصحي العام 148 تركيبة. وفي البلد نفسه، وعلى مسار آخر، شهد القرن 20 ظهور تقنيات تجمع بين التخمير التقليدي والأساليب الحديثة: ومن هناك تأتي المشروبات النباتية المخمرة 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)، ويخمرّونه في البيت.

كوريا تُقرأ (효소) hyoso، وبعض الناس يصومون عليه أسبوعيًا في السنة.

الصين صار المشروب رائجًا، 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 طبيبًا ولا عالمًا جامعيًا: كان الناس يسمّونه «عالم الشارع».

في أواخر عقد 1950 كانت تلك الدار في هوكايدو تباع مخمّرها بالفعل. وفي 1964 افتُتحت في سابورو دار صحية يترك فيها الضيوف الوجبات جانبًا ويتناولون kōso فقط. وسرعان ما انضمّ أطباء، منهم طبيب أسنان يحمل دكتوراه في الطب من سابورو، 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 الخط الوحيد: ففي معبد صغير في ساغا، جنوب اليابان، سارت «جمعية صيام kōso» أخرى في طريقها الخاص، مع مخمّر الفواكه والكمادات الدافئة والحمامات.

الخط الزمني

1964

دار سابورو

أول دار صحية يصوم فيها الناس على kōso وحده، بمرافقة أطباء.

1957

المخمّر للبيع

تبعه دار هوكايدو في عبوات 1.8 لتر (التاريخ بحسب الدار نفسها).

أواخر عقد 1920

صبي من هوكايدو

يبدأ تخمير النباتات والفواكه في قريته؛ وفي 1931، بحسب روايته، يجربّه لأول مرة.

القرن 8

تدوين koji

أول سجل مكتوب في اليابان لاستخدام koji الأرز في التخمير.

اليوم

re:set

صيام kōso مقرونًا بالطب الطبيعي الحديث: نحدّثكم عنه في الصفحة التالية.

عقود 1980-2010

الكلمة تعبر آسيا

تاوان، منذ عقد 1980: كوريا، نحو 2012-2013: الصين، منذ 2014. وفي اليابان، الموجة الكبيرة: الموضة.

1968

Kōso danjiki

عبارة «صيام kōso (酵素断食)» تُقرأ بالفعل في المجلات اليابانية.

1970-1964

dōjō الصيام

آيبي، قرب كيوتو (1964): أساهيكاوا (1966) وطوكيو (1970).

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.



حقن شرجية
للمداومة
في البيت



الراحة



الحركة



تدليك البطن



ماء دافئ

اليوم · re:set

صيام kōso، مقرونًا بتقنيات
الطب الطبيعي الحديثة

ما هو kōso · 酵素

كلمة kōso تعني «إنزيم» باليابانية:
حرفاها «تخمير» و«عنصر».

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»: نقدرها لتخميرها، لا بوصفها دواءً.

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.

أدواتنا قوية، وهي مصممة لتلك اللحظة من حياتكم حين تريدون إحداث
تغيير. لكننا لا نستطيع حل مشكلة من البيئة نفسها التي صنعناها.

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

قبل البدء

حدّدوا نيتكم

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

♦ ما الذي ستوقفون عن منحه طاقتكم؟

♦ ماذا تريدون؟

hola@bionobo.com

وإذا كانت لديكم أي أسئلة، فاسألونا:

إزالة السموم من الجهاز الهضمي

التوقعات والواقع

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

الآثار الجانبية

الانزعاج جزء من العملية

مع تخلص 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 التعرض لمواد ضارة.

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

التزام شخصي

نهج هادئ وملتزم

إذا أردتم التخلص من كمية كبيرة من الفضلات المتراكمة في تنظيفكم الأول، فمن المهم اتباع 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 توتر. ومع نهج هادئ وملتزم، ستكون الفوائد لصحتكم وعافيتكم واضحة.

⌚ خصصوا 48 ساعة على الأقل لكم وحدكم · ص 06

الواقع ————— التوقع

الطريق الحقيقي للديتوكس

العافية

مرحلة مؤقتة
من الانزعاج
إرهاق · توعك عام
مشاعر قوية

عافية متجددة

البداية

الجسم يتخلص من السموم

الوقت

فيديو

هل تحتاجون إلى ديتوكس عميق؟
بروتوكول الإنزيمات المخمرة الفائقة

امسحوا رمز QR أو اضغطوا الرابط لمشاهدة الفيديو.

youtu.be/HMZeYe5DoBc



Do you need
a deep detox?



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 ⚠️

تخلّصوا من هذه العادات

الكحول × التبغ × القهوة × السكريات ×

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

- صداع
- سرعة الانفعال
- إرهاق شديد
- توتّعك عام

تعديل غذائكم

خفّفوا العبء السّمّي أولاً

← التقليل والإزالة

الخضار

عضوي

الأطعمة المصنّعة

الفواكه

الألبان

السكرات المكرّرة

الكافيين

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

خلال الـ 24 ساعة

إنزيمات الطقم فقط

خلال الـ 24 ساعة من التنظيف يمكنكم تناول إنزيمات الطقم فقط، وهي مركّبة من مكوّنات مغذية تُبعد الجوع.

24 ساعة



re:lax

1 ظرف



re:lease

6 عبوات



re:load

10 أنظرف

الحركة

تمارين خفيفة واسترخاء

الاسترخاء

تمارين خفيفة

اليقظة الذهنية

التأمل

اليوغا

المشي

الإطالة

التمارين الخفيفة قبل التنظيف وأثناءه تنشّط تدفّق اللمف والدورة الدموية، وتدعم التخلّص من السموم. وسيساعدكم التأمل أو اليقظة الذهنية على إدارة التوتر والتركيز على عملية تعافيتكم الداخلي.

ن تناول التحضير هنا بإيجاز؛ وهناك دليل آخر يتعمّق أكثر بكثير في طريقة التحضير: دليل التحضير، في مكتبة الأدلة. 📖

فيديو · قبل البدء

re:set | نصائح أساسية من الخبراء قبل بدء البروتوكول

youtu.be/eH0kcNj67x4



re:set · tips



Before you start
the protocol

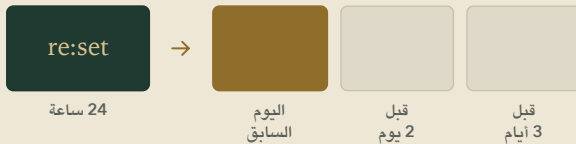
حمية ما قبل الديتوكس حسب خبرتكم

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

✗ المكسرات ✗ البقوليات ✗ اللحم

استبعدوا أيضًا الأطعمة المصنعة الثقيلة: فكلها تحتاج وقتًا أطول للهضم، ما قد يقلل نتائجكم. الوجبات قليلة البروتين هي الأسهل هضمًا وستسهل 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 (الوصفات، ص 28).

قد تكون عونًا كبيرًا

✶ الكلوريل ✶ السبيرولينا

عصائر من

شمندر تفاح جزر

تحضيركم حسب المستوى

من تقييمكم الذاتي · ص 105 = مربع = 1 يوم

المستوى 3

سمية مرتفعة

2 أسبوع مسبقًا

تخلصوا تدريجيًا من المواد السامة مثل الكحول والتبغ والأطعمة المصنعة والسكر...

المستوى 2

سمية متوسطة

3-5 أيام مسبقًا

قللوا قهوتكم اليومية والغلوتين، بخفض الكمية تدريجيًا قدر استطاعتكم.

المستوى 1

سمية منخفضة

1-3 أيام مسبقًا

تجنبوا الأطعمة المصنعة الثقيلة واللحم والبقوليات والمكسرات.



14	جودة الماء ثلاثة خيارات · 40-35 °م
15	المزج والمنبهات ركّوا بقوة · المنبهات
16	تدليك البطن 13:00 و 20:00 · شرح بالفيديو
17	جدول الصباح 12:00 - 09:00
18	جدول بعد الظهر 17:30 - 12:30
19	جدول المساء 21:30 - 18:00
20	الصباح التالي 09:00 · الإخراج

II

الجزء II

يوم الديتوكس ساعة بساعة

الماء والجرعات والتوقيت، خطوة بخطوة: من أول ظرف عند 09:00 إلى الصباح التالي.

جودة الماء وحرارته

تُمزج كل جرعة بالماء، وبين الجرعات تشربون 250 مل أخرى كل 30 دقيقة. لذلك يهتم كثيرًا اختيار الماء المناسب وإبقاؤه بالحرارة المناسبة: فذلك يحدّد جودة عمل الإنزيمات.

الحرارة

بين 35 °م و 40 °م

ساخن جدًا

قد يتلف الإنزيمات ويضرب 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 مهيكل، أو ماء من الطبيعة مباشرة
ماء الينابيع مثلاً.



الخيار 2

ماء مفلتر
بالتناضح العكسي أو بأي فلتر آخر.



الخيار 3

مياه معدنية
أي مياه معبأة.



لا الماء الصنبور غير المفلتر

يسألنا 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.

ماء إضافي

250 مل كل 30 دقيقة

بعد كل جرعة، اشربوا 250 مل من الماء الفاتر كل 30 دقيقة للحفاظ على الترطيب ودعم الهضم الصحي. تأكدوا من ألا يتجاوز 40 °م: فالترطيب أساسي، إذ يساعد على التخلص من السموم ويحسن وظائف جسمكم.

:00

:30

:00

دقيقة 30

دقيقة 30



الجرعة التالية

في الوقت المبين في الجدول



الماء

250 مل ماء فاتر، لا أعلى من 40 °م



الجرعة

250 مل ماء فاتر + ظرف re:load

نصيحة عملية

حضره مسبقًا



لضمان تجربة مثلى، حضروا الماء مسبقًا واحفظوه في ترمس: هكذا يبقى بالحرارة المثالية طوال التنظيف.

الماء والجرات • كل جرعة

طريقة المزج وضبط منبهاتكم



المزج

طريقة مزج الإنزيمات

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

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

في الشيكرا مع كل جرعة

re:lease 30 مل



في الجرعات المحددة

re:load 1 ظرف



250 مل ماء فاتر

إذا تُرك،
يتكتف

يصعب شربه

اشربوا
فوراً

بعد المزج مباشرة

رجّوا
بقوة

بقوة حقيقية

شيكرا • 350 مل

امزجوا بقوة • اشربوا فوراً

امسحوا رمزكم واضبطوا هذه المنبهات في لحظة، حتى لا تفوتكم جرعة واحدة: الالتزام بالجدول أساسي للحصول على أفضل النتائج. ورثبوا جرعاتكم في الليلة السابقة (ص 17).

المنبهات

اضبطوها
قبل البدء

Android

يعمل على أي هاتف: اختاروا يوم re:set وأضيفوا كل الجرعات إلى تقويمكم، لكل جرعة تنبيهها.



iPhone

- 1 امسحوه أو اضبطوه واضغطوا «إحضار الاختصار» و«إضافة اختصار».
- 2 في الليلة السابقة، بعد 21:30، افتحوا تطبيق الاختصارات واضغطوا «bionobo re:set alarms» واختاروا «Detox day» (أول مرة، اضبطوا «السماح»).
- 3 في يوم الديتوكس نفسه، بعد 09:00، افتحوه من جديد واختاروا «Next morning».



21:30 - 18:00

المساء

☐	re:lease	+	8	18:00
☐	re:lease	+	9	19:00
☐	تدليك			20:00
☐	re:load	10		21:00
☐	re:lax			21:30

فقط إذا لم يحصل الإخراج

17:30 - 12:30

بعد الظهر

☐	تدليك			13:00
☐	re:lease	+	5	14:00
☐	re:load	6		15:00
☐	مشي			16:00
☐	re:lease	+	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	+	4	12:00

اليوم التالي

re:lax 09:00

فقط إن لم تأخذوه الليلة الماضية

منبهات iPhone بلا تاريخ: كل منبه يرن عند أول مرة تبلغ فيها الساعة وقته، فاضبطوها بعد 21:30 في الليلة السابقة. وعند انتهائكم من re:set، احذفوها في تطبيق الساعة.

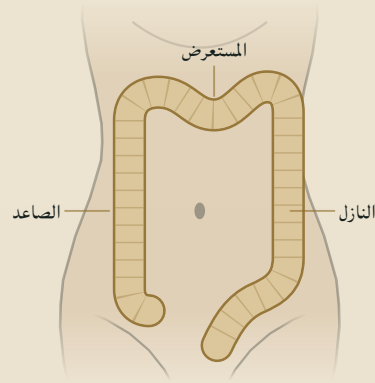
تدليك البطن حليفكم في re:set

تدليك البطن

تنشيط الحركة

أثناء الديتوكس ستدلكون البطن مرتين للمساعدة على تحرير السموم المتراكمة في الأمعاء الغليظة. ويفكك التدليك أيضًا المخاط العالق ويحسن العملية كلها. يمكنكم أيضًا الاستعانة بمسدس تدليك، بلطف شديد.

الأمعاء الغليظة



20:00 · المساء

13:00 · بعد الظهر

⌚ متى: عند 13:00 وعند 20:00، ضمن جدول بعد الظهر وجدول المساء (ص 18-19).

re:set · tutorial



Belly massage for your re:set

مشاهدة على YouTube

شرح بالفيديو

تدليك البطن لبروتوكول ديتوكس re:set

امسحوا رمز QR أو اضغطوا الرابط لمشاهدة شرح بسيط لتدليك البطن خطوة بخطوة.

امسحوا بالكاميرا أو اضغطوا

youtu.be/5I0U1K812ic

أظرفكم الـ 10 من re:load



جدول الصباح

12:00 – 09:00

الوقت ماء دافئ 250 مل re:load 4-1 الأظرف 4-1 re:lease 30 مل 1 re:lax 21:30 ملاحظات

أول جرعة: رجّوا بقوة

09:00 250 مل + re:load 1

09:30 250 مل ماء فاتر

10:00 250 مل + re:load 2

10:30 250 مل ماء فاتر

11:00 250 مل + re:load 3

11:30 250 مل ماء فاتر

12:00 250 مل + re:load 4 + re:lease 30 مل أول جرعة من re:lease



الصباح

12:00 – 09:00

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 المتنبّه، تأخذون الجرعة التالية في الصفّ، وهذا كل شيء.

نصيحة · الليلة السابقة

رتّبوا
جرعاتكم

الصباح

بعد الظهر

المساء



إن لم يحصل
الإخراج

اليوم
التالي



أختركم الـ 10 من re:load



جدول بعد الظهر

17:30 – 12:30

الوقت ماء دافئ 250 مل re:load 5-7 الأظرف re:release 2 × 30 مل re:lax 21:30 ملاحظات

12:30 250 مل ماء فاتر

الطريقة والفديو: ص 16

13:00 تدليك البطنبعد الظهر
17:30 - 12:30

• re:release 30 مل + re:load 5 + 250 مل 14:00

14:30 250 مل ماء فاتر

• re:load 6 + 250 مل 15:00

15:30 250 مل ماء فاتر16:00 مشي · حركة · يوغا · إطالة

• re:release 30 مل + re:load 7 + 250 مل 17:00

17:30 250 مل ماء فاتر

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 بالفديو في ص 16.

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:release: عند 14:00 وعند 17:00، مع الظرفين 5 و7.

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



أظرفكم الـ 10 من re:load



جدول المساء

21:30 – 18:00

ملاحظات re:lax 1 ظرف re:lease 2 × 30 مل re:load 8-10 الأظرف ماء دافئ 250 مل الوقت

re:load 8 + re:lease 30 مل 18:00

18:30 250 مل ماء فاتر

re:load 9 + re:lease 30 مل 19:00

19:30 250 مل ماء فاتر

الطريقة والفديو: ص 16

20:00 تدليك البطن

آخر ظرف re:load

re:load 10 + 21:00 250 مل

هل حصل الإخراج؟

خذه الآن لا

نعم غداً عند 09:00

1 ظرف re:lax +

21:30 250 مل

إلى السرير مباشرة بعد الجرعة الأخيرة، بهوء واسترخاء قدر الإمكان

21:30 هل حصل الإخراج؟

نعم

انتظروا الصباح

09:00

ستأخذونه عند 09:00 في الصباح التالي (ص 20).

لا

خذه الآن

250 مل ماء فاتر + 1 ظرف re:lax

ثم إلى السرير.

وقت النوم

بعد الجرعة الأخيرة مباشرة

اخذوا إلى النوم مباشرة بعد تناول الجرعة الأخيرة، وحاولوا أن يبقوا 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.

الراحة جزء من البروتوكول.

يوم الديتوكس · بعد

الصباح التالي

عند 09:00

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

ملاحظات re:lax 1 ظرف re:lease 30 مل 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 التالي

في لحظة

متى يحصل الإخراج؟

المعتاد إذا تأخر



بعد 48 ساعة

إذا تأخر

لم يحصل الإخراج بعد؟ قد تساعد حقنة شرجية بماء دافئ (ص 26-27).



نهاية اليوم

لا تقلقوا

يتخلص منه الجسم عادةً خلال 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.



تلك الليلة

بعض الناس

يحصل لديهم الإخراج في الليلة نفسها.

الأكثر شيوعاً

إذا تأخر

48 ساعة التراكم الشديد حتى 48 ساعة في حالات

في حالات التراكم المفرط قد يستغرق التخلص من السموم حتى 48 ساعة. وإذا لم يحصل الإخراج بعد هذه المدة، فقد تساعد حقنة شرجية بماء دافئ على تحرير ما يحتاج جسمكم إلى التخلص منه.

← طريقة إجراء الحقنة · ص 26-27

التوقيت

كل شخص يتفاعل بطريقة

بعض الناس يحصل لديهم الإخراج في الليلة نفسها، ومعظمهم في اليوم التالي. عاجلاً أم آجلاً، سيتخلص منه الجسم. إذا لم يحصل الإخراج حتى 11:30، فجربوا شرب 300 مل من الماء الدافئ. وإذا لم يحصل حتى نهاية اليوم، فلا تقلقوا: في معظم الحالات يتخلص منه الجسم خلال 24 ساعة التالية.

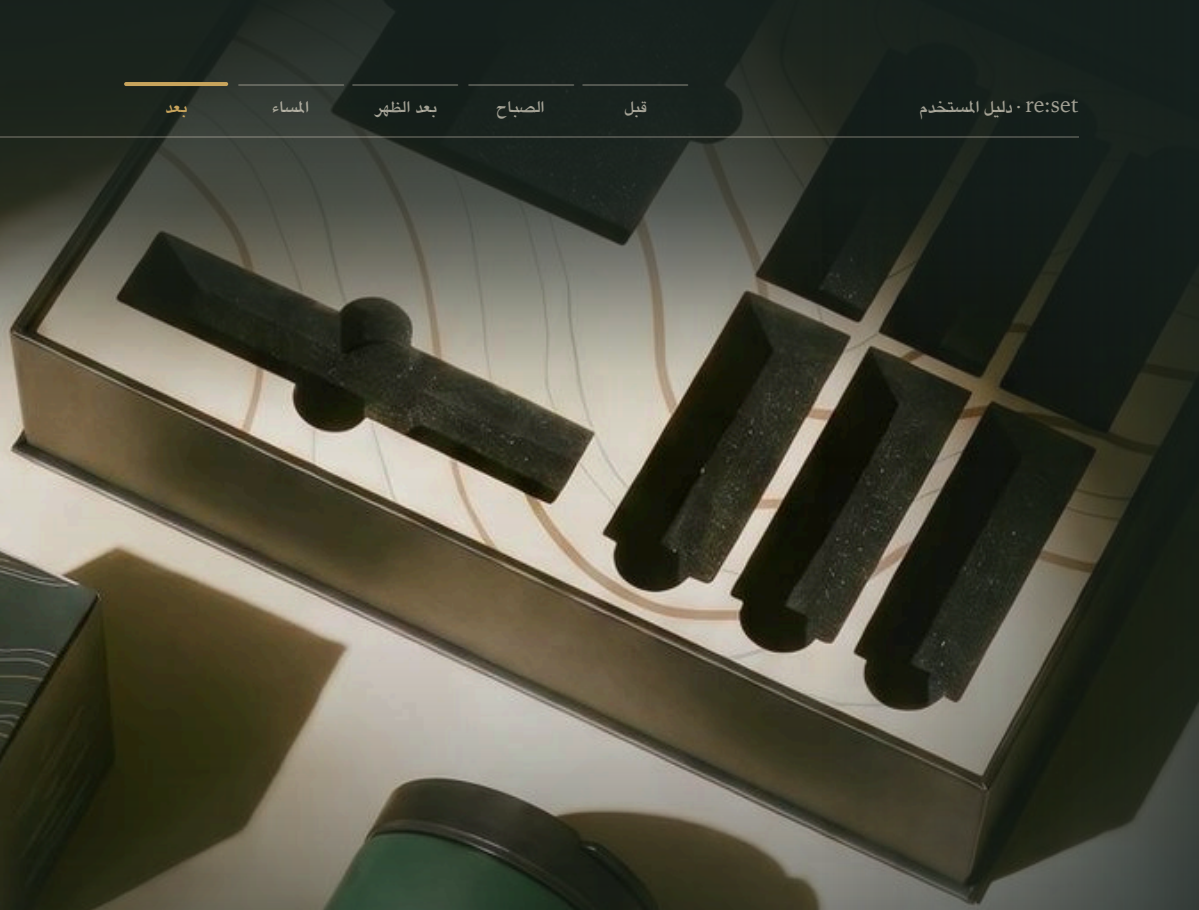
وقد يحصل تحرر عاطفي: وهذا أيضاً جزء من العملية (ص 25).

المعاينة

لاحظوا ما تتخلصون منه



ملاحظة ما تتخلصون منه بعد الديتوكس بالغة الأهمية، فهي تمنحكم معلومات قيمة عن عافية جسمكم. ولهذا الغرض نوصي باستخدام أدوات محدّدة: تجدونها، مع الطريقة، في ص 22.



- 22 الإخراج والتحليل
المعانة واللون المخاط
- 25 الفوائد
المدى القصير والطويل · الجانب العاطفي
- 26 حقن حمض الفولفيك
المستلزمات · خطوة بخطوة
- 28 حماية ما بعد الديتوكس
حماية السوائل أو مواصلة الصيام
- 29 تمديد الصيام
اختياري · يوم إضافي أو عدة أيام
- 30 دعم الأمعاء
إنزيمات ومخفّرات
- 31 حمض الفولفيك و shila:jit
الداومة والمعادن الحيوية
- 33 الأسئلة الشائعة
الادوية، الحمل، الصيام، الانزعاج

III

الجزء III

بعد الديتوكس

المعانة والتحليل والحقن الشرجية والعناية اللاحقة: طريقة التعامل مع الأيام التالية للاستفادة القصوى من تنظيفكم.

الإخراج · تَمَّت المهمة

الإخراج والمعاينة

ملاحظة ما تتخلّصون منه تساعدكم على الوعي بالعبء السُمّي المتراكم في جسمكم. المخاط الذي تطرحونه - غشاء مخاطي هلامي - قد يختلف لونه وشكله وقوامه؛ وتجدون أدناه دلالة كل لون.

أدوات المعاينة

عيدان الأكل



قفازات

مصفاة
أو سلة

طريقة المعاينة



لاحظوا ودوّنوا

انتبهوا إلى الفروق في الحجم والقوام واللون.



افردوه

ارتدوا القفازات وافردوه على سطح مستوٍ.



اجمعوا

ضعوا مصفاة أو منخلًا داخل المرحاض لجمع ما تراكم.

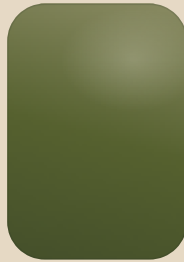
لوحة الألوان

مخاط أخضر

الأخضر

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

← التفاصيل في ص 23



مخاط أحمر

الأحمر

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

← التفاصيل في ص 23



مخاط باهت

الباهت

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

← التفاصيل في ص 24



مخاط أسود

الأسود

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

← التفاصيل في ص 24



الملاحظة جزء من العملية

مستويات السمية في الجسم

ص 23

أحمر ●

ص 23

أخضر ●

ص 24

أسود ●

ص 24

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

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.

مع أن درجة لونه قد تختلف، فهو في العادة أحمر داكن. وهو مادة دبقة لزجة يتراوح قوامها بين الطري المرن والصلب الهش. وهذا التراكم مشكلة شائعة قد تؤدي إلى حالات متنوعة، مثل مشاكل الهضم والانتفاخ وضعف امتصاص العناصر الغذائية.

مخاط أخضر

الأخضر · يدلّ على فرط نمو بعض البكتيريا

لماذا هو أخضر

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

شكله

ما قد يدلّ عليه
كثير ممن لديهم مخاط أخضر زائد يكونون في الغالب أكثر عرضة للبكتيريا والفيروسات الضارة، ما قد يزيد خطر الإصابة بمشاكل صحية مختلفة، مثل متلازمة القولون العصبي ومتلازمة الإرهاق المزمن وحتى اضطرابات مناعية ذاتية.

يكون عادةً دبقًا ولزجًا وكرهه 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.

ص 23

أحمر ●

ص 23

أخضر ●

ص 24

أسود ●

ص 24

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 حد 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 واقياً يمنع المواد الضارة 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.

امنحوا الجسم الوقت والهدوء

ما قد تشعرون به بعد تنظيفكم

الفوائد على المدى القصير والطويل.

فوراً

خفة وصفاء

بعد التنظيف مباشرة، يشبع الشعور بالخفة والصفاء، جسدياً وذهنياً. ويلاحظ كثيرون ارتفاعاً كبيراً في مستويات الطاقة وتحسناً في جودة النوم، مع إحساس عام بالعافية.

المدى الطويل

تغيرات عميقة ودائمة

ستلاحظون هضماً أكثر كفاءة، ما ينعكس تحسناً في امتصاص العناصر الغذائية الأساسية وتوازناً داخلياً مستداماً. كما أن تقوية جهاز المناعة لديكم تدريجياً ستقلل تكرار الوبكات الشائعة، فيما يصبح جسمكم أكثر تحملاً للتوتر اليومي. هذه التغيرات، الطفيفة في البداية، ستبني أساساً متيناً لصحة دائمة للجسم كله.

أحاسيس أخرى

سكينة، وتغير ترونه

يعيش كثيرون شعوراً عميقاً بالسكينة والهدوء، نتيجة إراحة جسمهم وتنظيفه من السموم المتراكمة. ويظهر هذا التجدد الداخلي في الخارج: تكتسب البشرة إشراقة صحية، وقد يتحسن النظر، وحتى راحة الجسم تصبح ألطف، انعكاساً للنقاء الداخلي الذي تحقق.



الجانب العاطفي أيضاً

الشعور يستيقظ

قد يحصل تحرر عاطفي: قدرة أكبر على التعبير عن مشاعرهم، وشعور بحساسية أكبر. وهو طريقة للتخلي تدريجياً عما كان عالماً عاطفياً أيضاً. تقبلوه وافهموه.

قد لا تكون كل الأحاسيس الأولى مما نسّميه جيداً أو مريحاً، لكنها جزء من العملية. وما نشعر بأنه سيئ هو، بكل بساطة، قدرتنا على الشعور وهي تستيقظ.

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

باختصار

يقدم بروتوكول re:set مجموعة من الفوائد تتجاوز الأثر الفوري بكثير، وتعزز حالة من الصحة والعافية يمكن أن تغير طريقة عيشكم. وعملية التنظيف هذه ليست فعل عناية جسدية فحسب، بل هي أيضاً التزام عميق بعافيتكم الذهنية والعاطفية، وتفتح الطريق إلى حياة أكمل وأكثر حيوية.

حقن حمض الفولفيك خطوة يتخطاها كثيرون

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

موعدھا

يوم التنظيف
re:set · ساعة 24

الليلة التالية

أو بعد 2-3 أيام

البقاء على حمية السوائل

إنها تصنع فرقاً كبيراً. نعلم أنه شيء جديد، وأنكم لم تفعلوه من قبل، وأنه قد يؤثر لديكم مقاومة لأنكم تريدون إتقانه. لا يهم. يكفي أن تجربوا وتعلموا: إنها أداة.

حقن حمض الفولفيك تُجرى في نهاية بروتوكول الديتوكس للمساعدة على التخلص من السموم المتبقية، ومنها المعادن الثقيلة والأغشية الحيوية. فتسهّل إخراجها وتترك لديكم شعوراً بالخفة. يمكنكم إجراء ما شئتم من الحقن، فالماء يساعد على تحرير المناطق التي قد تحتبس فيها السموم. نوصي بإجرائها في الليلة التالية ليوم التنظيف أو بعد 2-3 أيام، مع البقاء على حمية السوائل.

ماذا نحتاجون؟

سطح لين

وسادة أو بساط يوغا أو أي سطح لين آخر للاستلقاء على جانبكم أثناء الحقنة.

ماء جيد

ماء مهيكّل أو ماء ينابيع، مفلتر أو معدني (ص 14). دائماً بحرارة 36-38°م.

alcalina

معادن حمض الفولفيك والهيوميك.

طقم كيس حقنة
2 لتر

مع مشبك لضبط التدفق. طقم غسيل القولون: تجدونه على Amazon.

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 و700 مل). ومع الممارسة ستصبح العملية أسهل وأكثر فعالية.

إذا توقّف تدفق الماء

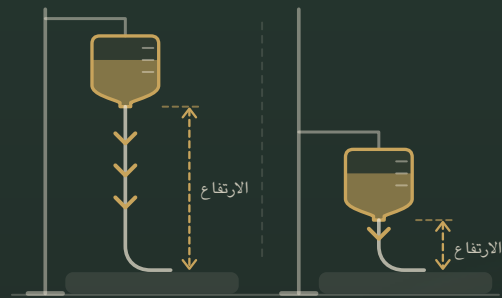
تنفّسوا بعمق

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

التحضير

الارتفاع يحدّد الضغط

كلما علّقتُم كيس الحقنة أعلى، زاد ضغط الماء ودخل السائل إلى الأمعاء أسرع.



أدنى

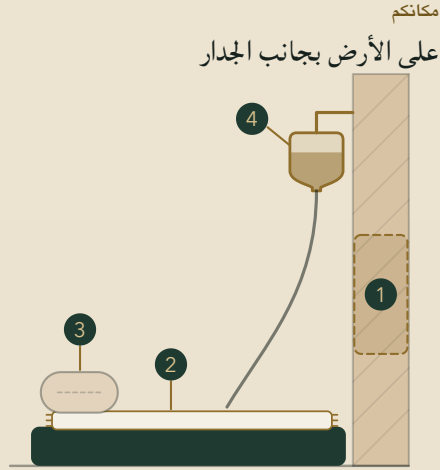
ضغط أقل: يدخل السائل أبطأ

أعلى

ضغط أكبر: يدخل السائل أسرع

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 عاليًا: الارتفاع يحدّد الضغط (ص 26)

1 حضّروا الماء

دافئ، حرارة 36-38 °م. مع حمض الفوليك: 5-10 قطرات من alcalina لكل كيس إذا كنتم في البداية؛ و10-20 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 بالشبك، واسحبوا الأنبوب بلطف، وحاولوا الاحتفاظ بالسائل أطول ما تستطيعون.

4 كزّروا عند الحاجة

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

5 كلما أظلمت كان أفضل

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

الدعم

سند طبي وعلمي

إضافة إلى فوائدها الكثيرة، استُخدم حمض الفوليك في بعض المستشفيات التي عملت به، مثل مستشفى Tongren في بكين وغيره، وهناك براءات اختراع تؤثّق ذلك. وأظهرت دراسات سريرية أيضًا أن حمض الفوليك يمكن أن يكون أداة قوية لتعزيز الصحة المثلى والعافية عبر الحقن الشرجية.

التدرّج

التدرّج والمداومة

مع الخبرة، سيصبح إدخال حتى 2 لتر من الماء مع alcalina أسهل بكثير، ما يتيح لكم إبقاء السائل في الأمعاء مدة أطول لنتائج 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 الشيلاجيت ومع القهوة.

حمية ما بعد الديتوكس الترسيخ والدعم

نتحدث 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.

الخيار 2

مواصلة الصيام

إذا أردتم مواصلة الصيام، يمكنكم ذلك: من 2 إلى 4 حصص بحجم 30 مل من ki:wami يوميًا بدل الطعام، مع shila:jit و alcalina.

shila:jit

alcalina

ki:wami

← الطريقة: ص 29

كتاب الوصفات

لما قبل البروتوكول وما بعده
حملوه مجانًا من مكتبة الأدلة.



bionobo.ae/pages/guide-library

الخيار 1

حمية السوائل، يوم أو يومان

لمواصلة العناية بجسمكم والحفاظ على فوائد التنظيف، يمكنكم اختيار حمية سوائل غنية بالإنزيمات ليوم أو يومين، إن سمح روتينكم. سيساعد ذلك جهازكم الهضمي على مواصلة عملية إزالة السموم بطريقة طبيعية.

بالبقاء على السوائل، تواصلون دعم الالتهام الذاتي، وهو آلية تساعد على التخلص من السموم المتراكمة. وعند العودة إلى الطعام الصلب، تتوقف هذه العملية.



العصائر

عصائر الفواكه والخضار النيئة

خيار ممتاز لحمية السوائل بعد التنظيف، فهي توفر إنزيمات وعناصر غذائية أساسية في صورة يسهل على الجسم استيعابها. وتدعم أيضًا الالتهام الذاتي، فتساعد على التنظيف دون الإسهام في تراكم الفضلات في الأمعاء.

الماء

دافئ، وبكثرة

شرب الماء الدافئ أساسي بعد تنظيف الأمعاء، إذ سيتوقف الجسم عن إنتاج لويحة مخاطية إضافية، ما يسمح للأمعاء بالتعافي أسرع. الماء الدافئ يساعد على الهضم، ويخفف الالتهاب، ويحافظ على ترطيب الجسم.

الشاي والمرق

حلفاء مثاليون في هذه المرحلة

المرق تحديدًا يوفر تركيزًا عاليًا من الأحماض الأمينية الأساسية والفيتامينات والمعادن، فيقدم دعمًا غذائيًا دون إغراق الجهاز الهضمي.

عضوي

أبعدوا المبيدات

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

تمديد الصيام وتعزيز آثاره

إذا استطعتم الاستمرار يومًا أو عدة أيام أخرى دون أكل بعد re:set، فستواصل الإنزيمات عملها. وهذه أفضل طريقة لتعزيز آثارها.



الطريقة

1 ki:wami بدل الطعام
من 2 إلى 4 حصص بحجم 30 مل يوميًا، موزعة على مدار اليوم.

2 اجمعوه مع alkalina و shilajit
المعادن الحيوية تدعم جسمكم أثناء الصيام (طريقة استخدامهما: ص 31).

3 ماء دافئ وراحة
واصلوا شرب الماء الدافئ بين الحصص، وتحركوا بلطف، وأصغوا إلى جسمكم.

العودة إلى الطعام

عندما تقررون التوقف، عودوا تدريجيًا: السوائل والمرق أولاً، كما في الصفحة السابقة.

بعد ذلك
طعام صلب

تدريجياً

أولاً
سوائل ومرق

عندما تقررون التوقف

يوم أو عدة أيام
ki:wami

2 إلى 4 حصص بحجم 30 مل يوميًا

التنظيف
re:set

24 ساعة

كم المدة؟

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

إذا شعرتُم بتوَعك أو كانت لديكم أي أسئلة، فتوقفوا وراسلونا:
hola@bionobo.com



قبله أيضًا

يمكن أن يكون تحضيركم أيضًا مع ki:wami: من 2 إلى 4 حصص بحجم 30 مل يوميًا في الأيام السابقة.

دعم الأمعاء إنزيمات ومخمرات

دعم الأمعاء

البروبيوتيك والإنزيمات الهاضمة

إذا سبق أن عانيت من مشكلات في الجهاز الهضمي مثل داء المبيضات أو SIBO أو الأمعاء المتسرّبة أو سمية المعادن الثقيلة، فأنت تعرفون أهمية العناية بصحة أمعائكم.

البروبيوتيك والإنزيمات الهاضمة حلفاء أساسيون للحفاظ على توازن الأمعاء. فهي تساعد على استعادة الميكروبيوتا، فتحسن الهضم والمناعة والعافية العامة. وإدخالها في مرحلة ما بعد التنظيف هذه ضروري لتقوية جهازكم الهضمي وتعزيز فوائد التنظيف.



كل يوم: nutri:zyme و ki:wami

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

استعادة الميكروبيوتا

وتحسين

✓ الهضم

✓ المناعة

✓ العافية العامة

بروبيوتيك

إنزيمات هاضمة

الفائدة المزدوجة

كيمنتشي

خيار مخّل

ملفوف مخمر

أحماض عضوية
تدعم البكتيريا النافعة

+

بروبيوتيك طبيعي
للميكروبيوتا

النتيجة

✓ تساعد على توازن فلورا الأمعاء

✓ تسهل الهضم وتحسن امتصاص العناصر الغذائية

أطعمة مخمرة

الملفوف المخمر والمخللات والكيمنتشي

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

أصناف مثل الملفوف المخمر والخيار المخلّل والكيمنتشي لا توفر بروبيوتيك طبيعياً فحسب، بل تحتوي أيضاً على أحماض عضوية تدعم نمو البكتيريا النافعة. ولهذه الأطعمة فائدة مزدوجة: تساعد على توازن فلورا الأمعاء وتسهّل الهضم، فتحسن امتصاص العناصر الغذائية بطريقة طبيعية.

يساعد التنظيف على إزالة السموم من الجسم، لكن من الأساسي اتخاذ الاحتياطات خلال الأشهر التالية لتجنب الآثار الضارة.

الأشهر المقبلة

واصلوا العناية بأمعائكم



ص 35-36

← خطواتكم التالية · المنتجات والأدلة

ص 31-32

← الدائمة والمعادن الحيوية

المدى الطويل · بعد re:set

المداومة

مع حمض الفولفيك و shila:jit



بعد تنظيف الديتوكس مع re:set، يمرّ الجسم بتخلّص عميق من السموم والفضلات المتراكمة.

لكن العملية لا تنتهي هنا: من الضروري مواصلة دعم الجسم وهو يتعافى ويجد توازنه. حمض الفولفيك أداة أساسية في هذه المرحلة، فهو يساعد على ترميم الجهاز الهضمي وتحسين ميكروبيوتا الأمعاء وتسهيل التخلّص من السموم المتبقية، ومنها المعادن الثقيلة.

من سكان العالم لديهم نقص في معدن واحد على الأقل.

92%



كل نقطة = 1% من سكان العالم

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 تعافياً كاملاً للجهاز الهضمي.



متى

على معدة فارغة أو قبل الوجبات

تناوله على معدة فارغة أو قبل الوجبات يحسّن الهضم والاستفادة من العناصر الغذائية.



كيف

بحرارة الغرفة

مع الماء: تناوله بهذه الطريقة يحسّن الامتصاص.



التكرار

كل يوم

تناولوه يومياً للحفاظ على توازنكم المعدني وتعزيز تجدد الخلايا.

alcalina · يومياً، بحرارة الغرفة، على معدة فارغة · كل علامة = 1 يوم

بعد re:set · مداومتكم



re:set
24 ساعة

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 نتحدّث 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

5

بعد التنظيف

ما تقدّمه المعادن الحيوية

8

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
وتحيدها.

✓ غني بالسيليكا.

✓ بريبيوتيك وبروبيوتيك SBO (كائنات حيّة من التربة).

✓ تعيد توازن ميكروبيوتا الأمعاء، وتعزّز نمو البكتيريا النافعة.

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

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

✓ تعزّز التخلص من السموم المتبقّية، وتدعم تنقية الجسم.

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

✓ تقلّل تراكم المعادن الثقيلة، فتقي من سمّيتها وأثارها الضارّة.

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

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

بعد re:set

المتّم المثالي

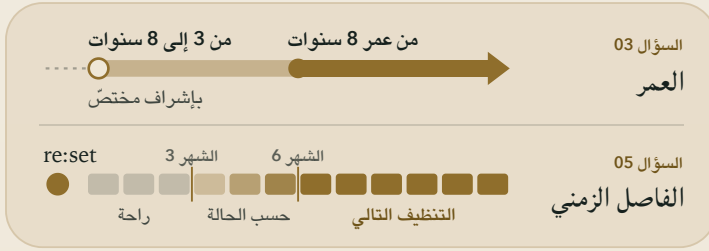
إضافة المعادن الحيوية —حمض الفوليك و shila:jit—
بعد re:set لا تزيد فوائد التنظيف فحسب، بل تمنح أيضاً
دعماً مستمراً لعافية أمعائكم وهضمكم.

إنها طريقة مثالية لإزالة آثار الديتوكس وإبقاء جسمكم
متوازناً وسليماً.



الأدوية، الحمل، العمر، التكرار

الأسئلة الشائعة



01

هل من الآمن تناول الإنزيمات مع أدوية بوصفة طبية؟

مكملاتنا الإنزيمية الطبيعية المصدر من أكثر أنواع الديتوكس الغذائي أماناً في السوق.

مع ذلك، ندرك أيضاً أهمية الأدلة العلمية ونوصي باستشارة طبيبك قبل إجراء الديتوكس بالتزامن مع نظام أدويةكم الحالي. فذلك يضمن تحديد أي تداخلات محتملة بين المكملات وأدويةكم الموصوفة والتعامل معها كما يجب.

02

هل إجراء الديتوكس آمن للحوامل؟

في bionobo®، ندرك أهمية الحمل الصحي والرضاعة الطبيعية. لذلك نوصي الحوامل والمرضعات باستشارة مختصهن الصحي قبل التفكير في خلطاتنا الإنزيمية. ومع أن خلطاتنا الإنزيمية السائلة وأقراصنا ومساحيقنا آمنة عموماً أثناء الحمل والرضاعة الطبيعية، فإننا نقر بأن منتجاتنا لم تُختبر خصيصاً لهاتين الفترتين.

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 يمكنني إجراء أكثر من تنظيف مع re:set؟

نعم، بالتأكيد: يمكن، بل يُستحسن في حالات معينة، إجراء أكثر من تنظيف ببروتوكولنا re:set. يتعرض جسم الإنسان للسموم باستمرار، داخلية وخارجية، وقد يفيد التنظيف الدوري في الحفاظ على حالة مثلى من الصحة والعافية. إذا وجدتم التجربة مثمرة ولاحظتم تحسناً كبيراً في صحتكم وطاقاتكم، فقد يكون تنظيف آخر قراراً ممتازاً.

05

ما الفاصل الزمني الموصى به بين تنظيف وآخر مع re:set؟

عموماً، نوصي بفترة راحة من ثلاثة إلى ستة أشهر على الأقل بين تنظيف وآخر. هذا الوقت يتيح لجهازكم الهضمي أن يستقر ويقوى، مستفيداً إلى أقصى حد من فوائد التنظيف السابق. ويجدر بكم مراعاة 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 re:set؟

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

الجزء الثاني · الطعام، الصيام، الانزعاج

re:set ki:wami



يوم أو عدة أيام

سوائل ومرق

طعام صلب



السؤال 08

الصيام

المخاط · الألوان



أحمر أخضر أسود باهت

ص 24-22

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 وإدراك أن الأمر عملية.

08 هل يمكنني تمديد الصيام بعد re:set؟

08

نعم. إذا استطعتم الصمود يوماً إضافياً أو عدة أيام، فستواصل الإنزيمات عملها وتعزّزون آثارها. وإذا لم ترغبوا في العودة إلى الأكل بعد، فتناولوا من 2 إلى 4 حصص بحجم 30 مل من ki:wami يومياً بدل الطعام، مع shila:jit و alcalina. الطريقة: ص 29.

09 ما الذي يخرج؟

09

إنه مزيج: الألياف التي كنتم تتناولونها، وهي تحتجز وتكنس بلطف - لا كيميائياً بل بالدفع - ما قد يكون عالقاً: المخاط (اللوحة المخاطية) والأغشية الحيوية والبقايا. ليس لويحة مخاطية فقط، وليس منتجاً فقط طريقة التعرف عليه: ص 24-22.

ما يخرج مزيج من المنتج واللويحة. ليس كل ما يخرج لويحة 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؟

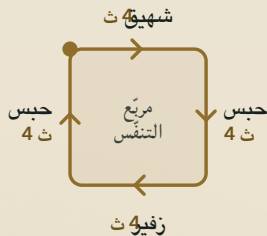
10

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 تتشدّدوا: كل شيء قابل للتعديل دائماً. يمكنكم فعل عدة أمور:

3 ورّعوه على يومين

2 قسّموا الجرعات

1 امزجوه بماء أكثر



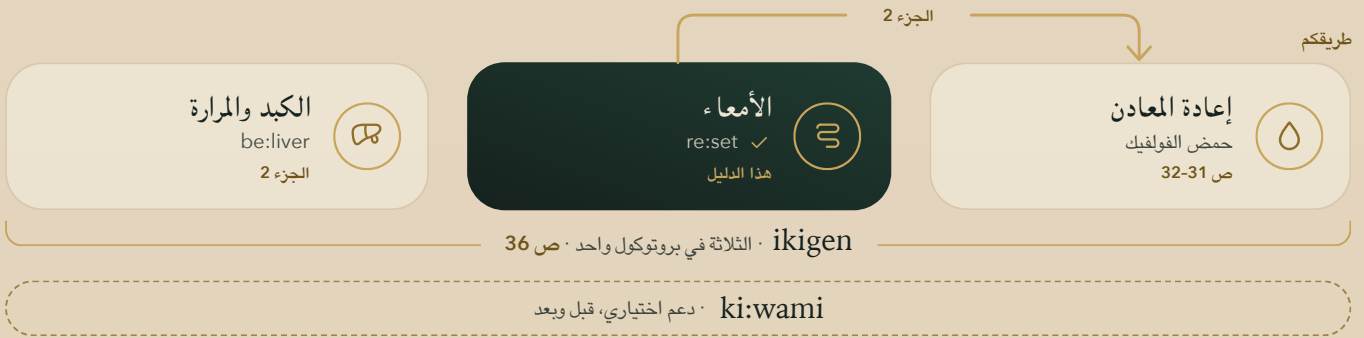
تمهلوا أكثر، وقبل كل شيء لا تنتظروا طويلاً لتناول الإنزيمات بعد مزجها، لأنها تتصلّب. إذا شعرتم بانزعاج أو صداع أو حتى غثيان، فهذا طبيعي: توقّفوا، خفّفوا الوتيرة، استريحوا وتنفّسوا (مثلاً، التنفّس المربع: شهيق 4 ث، حبس 4 ث، زفير 4 ث، حبس 4 ث).

إذا واجهتم مشكلات، راسلونا: hola@bionobo.com

خطواتكم التالية

بعد re:set

re:set هو الخطوة الأولى. للمواصلة، هذه هي الطرق التي نوصي بها. ليس أي منها إلزاميًا: اختاروا ما يناسب وضعكم الآن.



امسحوا بالكاميرا أو
اضغطوا

قبل وبعد · اختياري

ki:wami · دعم لجسمكم

استخدموه قبل البروتوكول وبعده. ليس ضروريًا، لكنه يساعد كثيرًا، خصوصًا إذا رغبتُم في تمديد صيامكم بعد انتهاء re:set، لأن ki:wami يدعم الجسم بإنزيمات kōso المخفّرة. خذوا وقتكم، وأصغوا دائمًا إلى جسمكم.

bionobo.ae/products/kiwami

الجزء 2

be:liver · الكبد والمرارة

re:set ينظّف الأمعاء؛ أما be:liver فهو البروتوكول الثاني: تنظيف الكبد والمرارة. وله دليل مستخدم يمكن تنزيله مجانًا من مكتبة الأدلة، لتقرؤوه بهدوء قبل أن تقرّروا.

bionobo.ae/pages/guide-library



طقم be:liver



دليله · المكتبة



خطواتك التالية · الصورة الكاملة

كل شيء معًا أو ابدؤوا بوتيرتكم



المجالات الثلاثة معًا

ikigen · كل شيء في بروتوكول واحد

إذا فضّلتم إنجاز كل شيء معًا، فإن ikigen يجمع المجالات الثلاثة من خريطة الصفحة السابقة في بروتوكول واحد: إعادة المعادن والأمعاء والكبد. ودليله أيضًا في مكتبة الأدلة.

📖 الكبد

📖 الأمعاء

📖 إعادة المعادن

ikigen

البروتوكول الكامل

عرض ikigen على bionobo.ae

لم تحن لحظتكم بعد؟



ابدؤوا بدليل المبتدئين للديتوكس اللطيف

لا بأس أبدًا: لكل جسم إيقاعه. دليل المبتدئين للديتوكس اللطيف متاح مجانًا في مكتبة أدلتنا، إلى جانب كتاب الوصفات ودليل الحقن الشرجية. عودوا إلى re:set متى شعرتم بأنكم مستعدون.

bionobo.ae/pages/guide-library

re:reset

طقم ديتوكس

re:reset فرصة، خطوة. التخلّي صعب، وأحياناً ستشعرون أنكم تمرون 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.



hola@bionobo.com

أي سؤال عن الطقم أو التحضير أو العملية.



bionobo.ae

مكتبة الأدلة وصفحات المنتجات.



re:reset مكمل غذائي. ليس معدياً لتشخيص أي مرض أو علاجه أو شفائه أو الوقاية منه، ولا يغني عن نظام غذائي متنوع ومتوازن ولا عن الرأي الطبي المتخصص.

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