

heavy metals

الديتوكس والوشوم



حبر · sumi

دليل ديتوكس لأصحاب الوشوم
بمحبة، بلا محاضرات

ما يفعله جسمكم بالحبر، وما تقوله الدراسات، وما يحدث عند الإزالة بالليزر، وطريقة الفحص في البيت إن أردتم،
وخمس عادات يومية للعناية بأرضية الجسم.

المسكوت عنه بعناية

«لا شيء مسكوت عنه:
لنتحدث عنه.
لماذا نخفيه؟»



ليس هذا لإثارة الخوف، لكنها الحقيقة: كثير من المركبات التي نضعها على بشرتنا تُدرس بوصفها معطّلات محتملة للغدد الصماء —فكروا في العطر على عنقكم والفثالات التي تثبت رائحته—، وبحسب منظمة الصحة العالمية والأمم المتحدة، كثير من الاضطرابات المرتبطة بالهرمونات في ازدياد، وتلك المعطّلات أحد العوامل التي قد تسهم في ذلك، إلى جانب غيرها. ليس الأمر في الوشوم وحدها: بل في كل ما يتراكم.

لهذا أخلص إلى استنتاجين:

- 1 ربما لا يكون الوشم أفضل فكرة.
- 2 إذا كان لديكم وشم بالفعل، فلنتعلم إدارة عبء جسمكم لنمد له يد العون، لأننا لا نتخلص من مثل هذه الأشياء بكفاءة: فهي تبقى سنوات. تجاهلوه إن أردتم؛ فهذا طريقكم، ولن أقول لكم غير ذلك: توقّفوا عن القراءة. أما إذا رغبتكم في معرفة شيء أكثر، فهذا الدليل لكم. بلا خوف: خذوه بحجة. الفضول يعني أحياناً قراءة أشياء لا تتوافق مع ما تعتقدونه. والفضول الذي يقتصر على ما يوافقكم أصلاً ليس فضولاً: إنما يؤكد ما تعرفونه مسبقاً.

الشريك المؤسس في bionobo®

داني

إنه موضوع يثير مقاومة هائلة. عند أدنى إشارة إلى أن أحبار الوشم ليست تمامًا مما يمكن أن نعدّه صحيًا من منظور حياة واعية، ينطلق إنذار دفاعي، لأن ذلك يوّلّد تنافرًا معرفيًا.

لسنا هنا لنلقي محاضرة ولا لنقول لكم ما الصواب وما الخطأ. نحن هنا لنتحدث عن واقع ولنقترح عادات وأدوات تساعد جهازنا اللمفاوي وجسمنا على التخلص بكفاءة أكبر، ولنصبح أكثر وعيًا، لا مع الوشوم فقط، بل في كل شيء.

الوشم مدخل: إذا أصبحتم على وعي عبر الوشوم، فذلك أفضل. لدينا أصدقاء وأفراد من العائلة ومن الفريق لديهم وشوم. لا شيء مسكوت عنه: لنتحدث عنه. لماذا نخفيه؟

نحو واحد من كل ثمانية أوروبيين لديه وشم واحد على الأقل، وبين البالغين دون 40 عامًا قد تصل النسبة إلى ثلاثة أو أربعة من كل عشرة. والعدد في ازدياد.

الدراسات ليست كثيرة، وإن وُجد بعضها، مثل دراسات اللمفوما والوشوم (ص 9). أما ما توجد عنه دراسات فعلاً فهو تأثير هذه المركبات في الجسم. ولا يلزم ذكاء كبير للربط بين الأمرين: إذا كانت تؤثر أصلاً حين توضع على البشرة، في الكريمات —وللنفع أيضاً، كما في العلاج الهرموني الذي يُمتصّ—، فتخيّلوا ما يحدث حين يُخترق حاجز الجسم الواقي: وهذا ما تجذونه في الداخل (ص 5).

المصادر. واحد من كل ثمانية أوروبيين: European Commission, JRC, "Safety of tattoos and permanent make-up. Final report", EUR 27947 EN, 2016. حتى 30-40% من البالغين دون 40 عامًا، في أوروبا والولايات المتحدة: IARC (WHO), "Tattooing: background". رقم في ازدياد، خصوصاً بين الشباب: Regulation (EU) 2020/2081, recital 2. اللمفوما والوشوم: Endocr Rev, Nielsen C وآخرون، 2024، eClinicalMedicine، و Clemmensen SB وآخرون، 2025، BMC Public Health (ص 9). الفثالات ومعطّلات الغدد الصماء: Gore AC وآخرون، 2015. ازدياد الاضطرابات المرتبطة بالهرمونات: WHO و UNEP (United Nations Environment Programme), "State of the science of endocrine disrupting chemicals", 2012.

الأمس واليوم ليس الخبر نفسه

«لكن الثقافات القديمة
تمارس الوشم منذ آلاف السنين.»

صحيح: يمارس الناس الوشم منذ آلاف السنين. لكن الخبر الذي استخدمته تلك الثقافة القديمة التي تتحدثون عنها لا علاقة له بالخبر المستخدم اليوم. وكذلك الطعام، وكذلك كل شيء.



الجمادة، وتخفضوا دفاعكم — ذلك الدفاع القائل «لديّ وشوم بالفعل ولا أريد أن أشعر بأنني أخطأت» —، فهذا الدليل لكم.

لم تعد الأمور كما كانت. اليوم تُدخل معادن وهيدروكربونات عطرية ومركبات كيميائية اصطناعية، والجسم يعاملها على أنها شيء غريب ويحمي نفسه: خلاياه الدفاعية تحتجز الصبغة وتعزلها (ص 5). كلما زاد الخبر، زادت الصبغة التي على الجسم إدارتها.

شيئًا فشيئًا، يخرج هذا إلى النور.

إذا أردتم التمسك بذلك لتشعروا بالارتياح، فلا بأس: يمكنكم التوقف عن قراءة هذا الدليل. أما إذا كان يهَمُّكم أن تعرفوا الفرق وأن تَدُوا يد العون لجسمكم، فتابعوا القراءة.

لا نأتي لِنُشعر أحدًا بالذنب ولا لشيطنه أحد. ولسنا هنا حتى لنقول لكم إنكم أخطأتم. نحن هنا لنقول لكم إننا جُدعنا جميعًا: في الطعام، وفي كل شيء. إذا أردتم أن تعرفوا أنفسكم على مستوى أعمق، وتتخلّوا عن القناعات

ليست المسألة مسألة جيد أو سيئ. بل مسألة فهم عميق.
الجيد والسيئ وهم.

المصادر. أوتزي، 61 وشمًا: J. Cult Herit, 2015. صبغة السخام والفحم: Pabst MA وآخرون، 2009. J. Archaeol Sci. بولينيزيا: National Museum of Australia. رواية من تاهيتي، القرن 18: الماوري: "Tā moko". Te Ara, the Encyclopedia of New Zealand. أخبار اليوم: BfR; Regensburger J. FDA, "Tattoos & Permanent Makeup: Fact Sheet". وآخرون، 2010. Exp Dermatol (مركبات PAHs في الأخبار السوداء). خلايا الدفاع: Baranska A وآخرون، 2018. J. Exp Med.

لا حاجة إلى قراءة في جلسة واحدة. افتحوه أينما كنتم. على الهاتف، اضغطوا أي سطر في المحتويات فينقلكم إلى صفحته.

طريقة قراءة الدليل بوتيرتكم

من أين أبدا؟

هل لديكم وشم حديث؟
قبل الوشم وبعده - ص 18



هل تفكرون في إزالة وشم؟
لنتحدث عن الليزر - ص 17



هل تريدون البدء اليوم؟
عند الشك، الماء - ص 15-14



هل تمارسون العادات بالفعل؟
البروتوكول الأعمق - ص 21



طريقة إعداده

- ✓ كل معلومة تحمل مصدرها بخط صغير، بجانبها أو في الصفحة التي تحيل إليها.
- ✓ كل ما فيه تقريباً، دون شراء أي شيء منّا.
- ✓ لفنان الوشم وطبيب الجلدية لديكم الكلمة الأخيرة دائماً.

مكتبة الأدلة

البدء
من الصفر؟



إذا أردتم البدء بأولى أساسيات الديتوكس، شيئاً فشيئاً ومن الصفر، فستجدون دليل المبتدئين للديتوكس اللطيف في مكتبة الأدلة.

bionobo.ae - مكتبة الأدلة

البداية

02 المسكوت عنه
رسالة، بعناية

03 الأمس واليوم
ليس الحبر نفسه

الجزء I - الفهم

09-05 كيف قد تؤثر الوشوم في الجسم
ما يحدث، وما ينتقل، وما يحمله وما نعرفه

07 ما لا يُعرف
وفكرة تعيد النظر فيها

10 أبعد من السرطان
الهرمونات والالتهاب - جسم كهربائي

الجزء II - العناية

13-11 معنى الديتوكس - ومتى يفوت الأوان
ما ليس هو وما يمكنكم فعله - لا يفوت الأوان أبداً

12 قمع التصريف
لماذا البدء من الأسفل

15-14 5 عادات ديتوكس يومية
للعناية بأرضية الجسم

16 فحوصات منزلية للمعادن الثقيلة
وكذلك الغليفسات والبلاستيك الدقيق

الجزء III - بشرتكم

17 لنتحدث عن الليزر
بلا استعجال، ومع مختصين

18 قبل الوشم وبعده
العناية أثناء الالتئام

19 أسبوعكم
مع وشم جديد أو بدون

الجزء IV - الدعم

20 alcalina، بوتيرتكم
111 يوماً - ما تتوقعونه

21 البروتوكول الأعمق
حين تكونون مستعدين

ملحق - التسوق

22 حلفاؤكم
ما تبحثون عنه

الختام

24-23 بشرتكم، قصتكم
القرار لكم - التواصل والتنويه

طريقة قراءة كل عادة

وقفة

مع وشم حديث

ما تبحثون عنه

لاحظوا

للمزيد

الحد الأدنى

05

ما يحدث

01 · الحبر ودفاعاتكم

07-06

ما ينتقل

02 · المسار · ما لا يُعرف

08

ما يحمله

03 · ما بداخل الحبر

10-09

ما نعرفه

04 · الدراسات · أبعد من السرطان

الجزء 1 · الفصول 01-04

الفهم بلا خوف

أولاً، ما يفعله الجسم بالحبر. ثم ما يحمله الحبر وما نعرفه. بلا مبالغة ودون إخفاء أي شيء.



للبدء · ثلاثة حواجز

1 · ما تأكلونه

عليه أن يعبر حاجز الأمعاء.

2 · ما تضعونه على بشركم

عليه أن يعبر الطبقة الخارجية من الجلد، وهي حاجزه الرئيسي. لكن الجلد ليس جداراً: فهو يسمح بمرور مواد معينة. ولهذا توجد علاجات هرمونية، بالإسترواديول أو التستوستيرون، توضع على الجلد على شكل جل أو بَخاخ صغير وتصل إلى مجرى الدم.

3 · الوشم

تخترق الإبرة تلك الطبقة وتترك الصبغة في الأدمة، تحت الحاجز، حيث تبقى سنوات. وبعض المكونات التي قد تظهر في الأحبار توصف أو تُدرس بوصفها من معطّلات الغدد الصماء: معادن معينة، مثل الكاديوم أو الرصاص، وبعض الهيدروكربونات العطرية متعدّدة الحلقات (PAHs) في الأحبار السوداء.

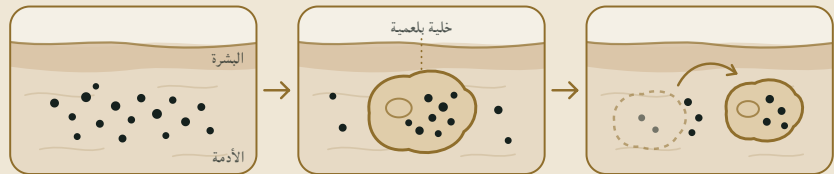
الفصل 01 · ما يحدث

ما يحدث الحبر ودفاعاتكم

وحين يصير في الداخل، لا يبقى الوشم ساكناً أبداً: جسمكم يتعامل معه طوال الوقت.

بعض خلايا الدفاع في الجلد، وهي الخلايا البلعمية، تلتقط الحبر وتخزنه. وأظهرت دراسات على الفئران أنه حين تموت تلك الخلايا، تلتقط خلايا أخرى الحبر نفسه: ولهذا يدوم الرسم سنوات.

معرفة هذا ليست سبباً للقلق: بل لفهم لماذا يحدث هذا الدليل كثيراً عن الجلد واللمف.



3 · ثم أخرى، مجدداً
في الفئران

2 · تلتقطه خلية بلعمية

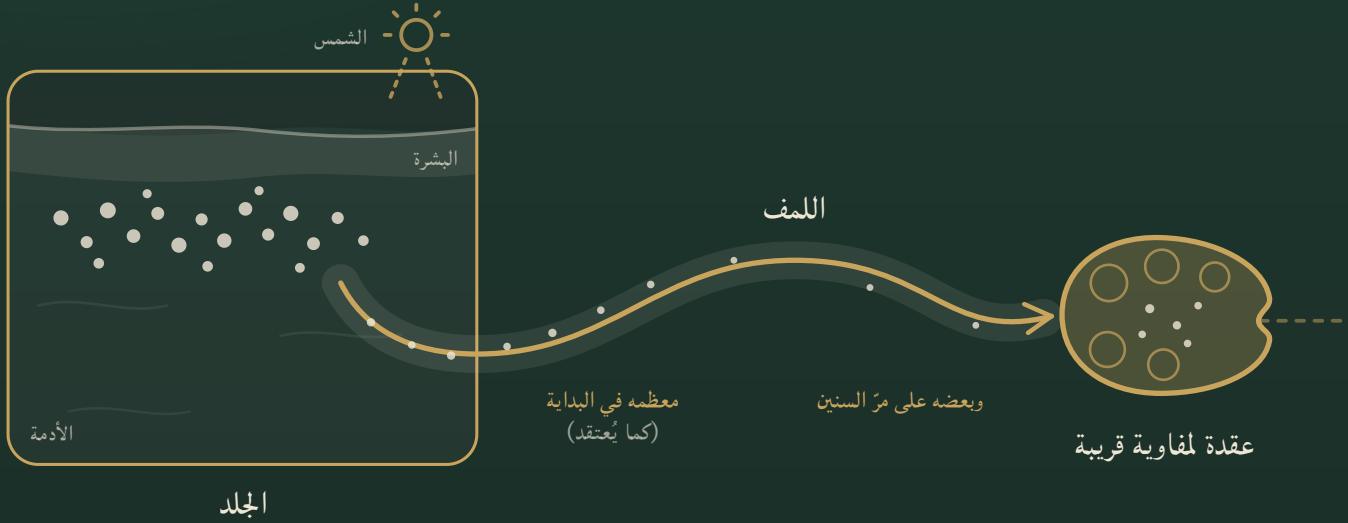
1 · في الأدمة

المصادر Proksch E وآخرون, Exp Dermatol, 2008 · Hadgraft J و Lane ME, Eur J Pharm Biopharm, 2015 · Busse KL و Maibach HI, Skin Pharmacol Physiol, 2011 · Johnson MD وآخرون, Nat Med, 2003 · Liu D وآخرون, Toxics, 2023 · Regensburg J وآخرون, Exp Dermatol, 2010 · Baranska A وآخرون, J Exp Med, 2018 (في الفئران) · IARC, "Tattooing: Background".

♦ وقفة انظروا لحظة إلى أحد وشومكم. أي قصة يحكيها؟

ما ينتقل مسار الحبر

جزء من الحبر لا يبقى في الجلد فحسب. اللمف، خدمة التنظيف في الجسم، يحمل أصغر الجسيمات إلى العقد اللمفاوية القريبة.



وجدت الدراسة جسيمات صبغة في العقد اللمفاوية، بعضها بحجم النانو. ومن الجلد، يواصل جزء من الحبر الانتقال على مَرِّ السنين، مثلاً حين تبهرت الصبغة بفعل الشمس (IARC).

رُصد ذلك في أنسجة بشرية. دراسة للمعهد الاتحادي الألماني لتقييم المخاطر (BfR)، بأشعة السنكروترون السينية، رصدته في أنسجة أربعة من أصحاب الوشوم (Scientific Reports, 2017).

ما لا نعرفه بعد

- ? ما يعنيه ذلك للصحة: بحسب BfR، لا يمكن اليوم الإجابة عن ذلك.
- ? إن كان يصل إلى أعضاء أخرى لدى البشر: بالكاد تُدرس ذلك. في دراسات على الحيوانات، وُجدت الصبغة في الكلى والكبد والطحال.
- ? إن كان يعبر حواجز أخرى، مثل المشيمة: في حالة حبر الوشم، على حد علمنا، لم يبحث أحد في ذلك (ص 7).

ما نعرفه

- ✓ في العقد اللمفاوية، قد يبقى الحبر سنوات.
- ✓ أحياناً تبدو العقد اللمفاوية مصبوغة بلون الوشم.
- ✓ يُعتقد أنه ينتقل في البداية غالباً، ثم قليلاً على مَرِّ السنين.

يشير الباحثون الألمان أنفسهم إلى أن معظم أصحاب الوشوم ليس لديهم التهاب مزمن.

معرفة هذا المسار هي بالضبط ما يتيح لنا العناية به. واللمف له خصوصية واحدة: لا قلب له يضخه (نتناول ذلك في ص 13).

المصادر: Schreiver I وآخرون (BfR و ESRF)، Scientific Reports, 2017، أسئلة وأجوبة عن دراسة العقد اللمفاوية - StatPearls، "Tattooing: Background" - IARC، "Physiology, Lymphatic System" (NBK557833).

◆ وقفة أديروا أكتافكم وخذوا ثلاثة أنفاس عميقة. هكذا يتحرك اللمف أيضاً.

ما لا يُعرف

وفكرة نعيد النظر فيها

هل ينتقل الخبر أبعد، فيعبر حتى حواجز أخرى في الجسم؟
لا توجد دراسة تربط ذلك مباشرة بالوشوم.

لكننا نعرف أن بعض ما نضعه على بشرتنا (كريمات، مبيدات) وبعض ما نأكله —وعليه أن يجتاز حواجز— قد ينتهي به الأمر إلى عبور المشيمة. **تخيلوا فقط.**

الأم • المشيمة • الطفل

ما هو مَوْقِعُ - يصل إلى الجانب الآخر من المشيمة

الخصائص

لا يوجد حاجز مشيمي أمام الخصائص: تُقاس مستويات شبه متطابقة في دم الأم وفي دم الجنين.

Goyer, 1990

الزئبق

ميثيل الزئبق، النوع الموجود في السمك: يُقاس في دم الحبل السري، في المتوسط، مستوى يعادل 1.7 مرة مستواه في دم الأم.

Smith, 2003 و Stern

المبيدات

لدى 230 من الأمهات والمواليد في نيويورك، ظهرت سبعة مبيدات في دم الأم وفي دم الحبل السري، بمستويات متقاربة.

Whyatt, 2003

جسيمات الهواء

الكربون الأسود، سخام الاحتراق: على الجانب الجنيني من كل مشيمة حُلَّت، ولاحقًا في دم الحبل السري.

Bové, 2019 · Bongaerts, 2022

الفتالات

نوع واسع الاستخدام في البلاستيك، أو ناتج أيضه، ظهر في 88% من 84 عينة من دم الحبل السري.

Latini, 2003 · Mose, 2007

الكريمات ومستحضرات التجميل

ميثيل بارابين، مادة حافظة شائعة، ظهر في 47 من 50 عينة من دم الحبل السري؛ وبعض فلاتر واقى الشمس، في السائل الأمنيوسي.

Towers, 2015 · Krause, 2018

❶ **بكل صراحة:** لا يعبر كل شيء بالطريقة نفسها؛ فالمشيمة تحتجز جزءًا من بعض المواد، مثل الكاديوم أو فلاتر معينة من واقى الشمس. وفي حالة حبر الوشم، على حد علمنا، لم يبحث أحد في ذلك: **لا نقول إنه يعبر.** ليس هذا لإخافة أحد: بل لنفهم أنه لا توجد في الجسم حجرات محكمة الإغلاق.

فكرة نعيد النظر فيها

ندقق فيما نأكله، وفي المعادن الثقيلة في الطعام أو في المكملات —وعليها أن تجتاز ذلك الحاجز— لكن حين يتعلّق الأمر بالوشوم: «لا بأس، فهي تبقى في الجلد.»

نط التفكير هذا يحتاج إلى إعادة نظر.



لا توجد دراسة واحدة تُظهر أن الوشوم مفيدة للجسم. وعن الوشوم تكاد لا توجد دراسات، لكننا نعرف، من دراسات أخرى، أن هذه المركبات قد تؤثر في الجسم. لذلك تجدر معرفة ما يحتويه الحبر (ص 8) وما يُعرف (ص 9-10).

المصادر J Expo Sci Environ Epidemiol, 2015 · Krause M وآخرين, Environ Int, 2018 · Mose T وآخرين, Int J Toxicol, 2007 · Bové H وآخرين, Nat Commun, 2019 · Bongaerts E وآخرين, Lancet Planet Health, 2022 · الكاديوم: Gundacker C و Hengstschläger M, Wien Med Wochenschr, 2012. وآخرين, Latini G 2003, Whyatt RM 2003, Stern AH و Smith AE, 2003, Goyer RA, 1990, Environ Health Perspect: Goyer RA, 1990, Stern AH و Smith AE, 2003, Whyatt RM 2003

♦ **وقفة** ما الذي تدققون فيه مما تأكلونه، ولم تدققوا فيه بعد مما تضعونه على بشركم؟

ما يحمله ما بداخل الحبر

حبر الوشم صبغة مخففة في سائل، وقد يحتوي على ما يصل إلى مئة مادة.

ما قد يحتويه · IARC (منظمة الصحة العالمية) وتحاليل الأحبار

الغالبية العظمى تحوي معادن

في الصبغة نفسها (ثاني أكسيد التيتانيوم الذي يفتح الألوان، وأكاسيد الحديد، والنحاس في الأزرق والأخضر) أو كشوائب. في 226 حبراً من 18 علامة تجارية، ظهر التيتانيوم في قرابة 91% والحديد في قرابة 90%؛ وفي 41 حبراً تُباع في الاتحاد الأوروبي، ظهر الكروم فيها كلها. لا نعرف النسبة الدقيقة، لكنها مرتفعة جداً.



الحبر الأسود

يحتوي غالباً هيدروكربونات عطرية متعددة الحلقات (PAHs).



الألوان الزاهية

تحتوي غالباً أمينات عطرية.



قبل 2022

سبع دول فقط كانت لديها قاعدة خاصة بها. وكل ما وُشم قبل ذلك، أو خارج الاتحاد الأوروبي، يبقى في الجلد بتركيبته آنذاك.

منذ 4 يناير 2023

أضيفت صبغتان أخريان: Blue 15:3 و Green 7.

القاعدة الأوروبية · REACH

2022

منذ 4 يناير 2022، يقيد الاتحاد الأوروبي آلاف المواد الخطرة* في أحبار الوشم والمكياج الدائم، بحدود منخفضة جداً للمعادن و PAHs والأمينات العطرية.

الحبر المستخدم فعلاً · ما يقوله لنا كثير من فنانَي الوشم

هذه شهادتهم، لا إحصائية. لكن حملات التفتيش الرسمية تؤكد: في حملة لدول الشمال الأوروبي في 2023-2024 (211 حبراً)، استوفى 7% فقط القواعد الأوروبية كاملة، وكانت الأحبار من خارج الاتحاد الأوروبي الأكثر إخفاً؛ وفي حملة أوروبية في 2024، احتوت 27 من 52 عينة على مادة محظورة أو مادة تتجاوز الحد.

«كثير من الاستوديوهات تطلب أحبارها من الخارج: بالبريد، من الولايات المتحدة أو غيرها. ومع وجود قواعد، لا يوجد تفتيش دقيق جداً على ما يدخل من الخارج. الحبر المطابق للقواعد متوفر، لكن لا يكاد أحد يشتريه: يقولون إنه ليس الأكثر ثباتاً.»

قبل الوشم، اسألوا

“لو سمحت، ماذا ستستخدم في وشمي؟” الاستوديو الجيد سيسعد أن يريكم الملصق، ويجب أن يستوفي الحبر القاعدة الأوروبية (REACH).

منذ 2022، يجب أن يذكر الملصق:

رقم التشغيل.

1 “خليط للاستخدام في الوشم أو المكياج الدائم”

3 قائمة المكونات.

4 إن احتوى عليهما: “يحتوي على النيكل. قد يسبب تفاعلات تحسسية.” و “يحتوي على الكروم (VI). قد يسبب تفاعلات تحسسية.”



👁 صوروا الملصق أو دونوا رقم التشغيل: إن حدث تفاعل يوماً ما، يفيد أن تعرفوا أي حبر كان (ص 18).

🔍 في صفحة المنتج لا تجدون المكونات عادةً: ابحثوا أعمق. ربما يعطيكم الذكاء الاصطناعي تلميحات عن مكان البحث؛ ما يقوله ليس النتيجة، بل يجب التحقق منه: إنها معلومات للتحقق.

المصادر · Tighe M · “Tattooing: Background” · IARC (WHO)، وآخرون، 2017 J Environ Prot، 226 (حبراً) · Cwielag-Drabek M وآخرون، 2025 Toxics، 41 (حبراً) · Regulation (EU) · Nordics Enforcement Group، TemaNord · (2017) الوكالة الأوروبية للمواد الكيميائية · ECHA، وفق مقترح التقييد من 4,000 * · 2020/2081، Annex XVII to REACH، entry 75 · NVWA · 2024:549 (هولندا)، حملة تفتيش أوروبية على أحبار الوشم، 2024.

◆ وقفة في المرة القادمة، اطلبوا رؤية الملصق. لا لتخيفوا أنفسكم: بل لتعرفوا ما تحملونه وتختاروا عن معرفة.

أبعد من السرطان الهرمونات والالتهاب

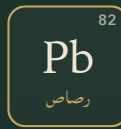
مع أنه لا توجد دراسات عن الوشوم، هناك دراسات عن المعادن التي قد تظهر في الأحبار وآثارها على الهرمونات. لا نريد الحديث عن السرطان وحده، وهو الأسوأ، بل عن الالتهاب منخفض الدرجة.

الهرمونات · ما تقوله الدراسات عن المعادن

دُرسا أيضًا
لآثارهما الهرمونية.



ارتبط لدى البشر
بتغيرات في الهرمونات الجنسية، أما
نتائج الغدة الدرقية فأقل وضوحًا.

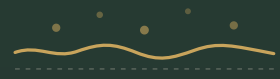


يحاكي الإستروجين
في دراسات مخبرية وعلى الحيوان:
ولهذا يُسمَّى «إستروجينًا معدنيًا».



أبعد من السرطان، تصف الدراسات أثرًا آخر للمعادن الثقيلة:
التعرُّض طويل الأمد يرتبط بالإجهاد التأكسدي والتهاب مزمن
منخفض الدرجة.

الالتهاب منخفض الدرجة
تآكل صامت
لا يعطي دائمًا أعراضًا واضحة



① بكل صراحة: هذه دراسات عن التعرُّض للمعادن عمومًا، لا عن الوشوم، وتلزم دراسات أكثر على البشر.

سؤال طرحه على أنفسنا

جسم كهربائي
ولا يكاد أحد يتحدث عنه

نحن أيضًا جسم كهربائي. أولًا ما هو معروف: ثم السؤال الذي طرحه على أنفسنا.

اللفافة (الفاشيا) ≡

الكولاجين، بروتينها الرئيسي، كهروضغطي: في المختبر تولّد أليافه شحنات كهربائية صغيرة عند تغيير شكلها. ويرى بعضهم أن اللفافة قد تشارك في الحياة الكهربائية للجسم: إنها فكرة قيد البحث، لا أمر مثبت.

الرنين المغناطيسي --⊙--

حقيقة موثقة واحدة تربط الحبر بالكهرومغناطيسية: في حالات نادرة يتورّم الوشم أو يُحسّ فيه بما يشبه الحرق أثناء فحص الرنين المغناطيسي (يُشتبه في الصبغات التي أساسها الحديد). تصفه FDA بأنه نادر وبلا آثار دائمة، وتنصح بعدم تفويت الفحص بل بإبلاغ الفني.

الإشارات الكهربائية —

تعمل الأعصاب والقلب بإشارات كهربائية، وتُظهر الأبحاث أن خلايا أخرى كثيرة تستخدم فروقًا صغيرة في الجهد الكهربائي للتواصل، مثلًا أثناء التئام الجروح.

الوخز بالإبر |||

يعمل بإبر رفيعة، معدنية غالبًا، في نقاط محدّدة من الجسم، وتشير الدراسات إلى أنه قد يساعد في بعض أنواع الألم.

إذا كانت بضع إبر في نقاط محدّدة تشير بالفعل استجابة في الجسم، فإننا نتساءل عمّا يحدث حين نغطّي مساحات واسعة من البشرة بمرَكّبات غير عضوية: هل تؤثر في تلك الكهرباء، بطريقة ما؟

لم يدرسه أحد بعد. لا ندعي ذلك: إنه سؤال نرى أن طرحه مهم.

12-11

ما هو الديتوكس وما ليس هو

05 - ما هو - القمع

13

متى يفوت الأوان؟

06 - أيّذا

14

5 عادات ديتوكس يومية

07 - للعناية بأرضية الجسم

16

إذا أردتم القياس

08 - فحوصات منزلية

الجزء II - الفصول 05-08

العناية بين أيديكم



بعد الفهم، ما يمكنكم فعله بأنفسكم: كله تقريباً مجاني، قليلاً كل يوم.

الفصل 05 - ما ليس هو - ما يمكنكم فعله

جسمكم لا يحتاج إلى أشياء أكثر.
يحتاج إلى عبء أقل.

ما هو الديتوكس
وما ليس هو، هنا

ما ليس هو

لا عقاب ولا خوف ولا وعود

- ✗ معاقبة الجسم. "الديتوكس لا يعني معاقبة الجسم، بل دعمه في عمليات تنظيفه الطبيعية."
- ✗ العيش في خوف مما تحملونه على بشركم.
- ✗ محو أي شيء أو الوعد بنتائج. وشومكم تبقى معكم.

ما هو

دعم لا إجبار

- ✓ دعم مسارات التصريف التي يستخدمها الجسم أصلاً كل يوم: الملف والكبد والأمعاء والكلية والجلد والتنفس.
- ✓ تخفيف العبء وإعطاء الجسم ما يحتاج إليه: ماء جيد وحركة وراحة وتنفس وطعام حقيقي.

لنكن واضحين

المقصود مدّ يد العون لجهازكم اللمفاوي
وعقدكم اللمفاوية.

هناك مجموعة عادات تساعدنا على اكتساب صحة لمفاوية، صحة التصريف: فتح المسارات ومساعدة الجسم. وهي معرفة لا يكاد يملكها أحد: كيف أساعد جسمي على إبقاء مسارات الديتوكس مفتوحة كي لا يزيد عليه العبء؟ نبدأ بالقمع (ص 12).

معنى «أرضية الجسم»

حين نقول الأرضية نقصد الأساس الذي يقوم عليه كل ما سواه: الماء الذي تشربونه، وما تأكلونه، وكما تتحركون، وكيف تستريحون وكيف تتنفسون.

الحبر الذي تحملونه جزء من قصتكم؛ أما الأرضية فالعناية بها لكم، قليلاً كل يوم.



التنفس



الراحة



الحركة



الطعام



الماء

أساسيات الديتوكس، بهدوء ومن الصفر: في دليل المبتدئين للديتوكس اللطيف، في مكتبة الأدلة.

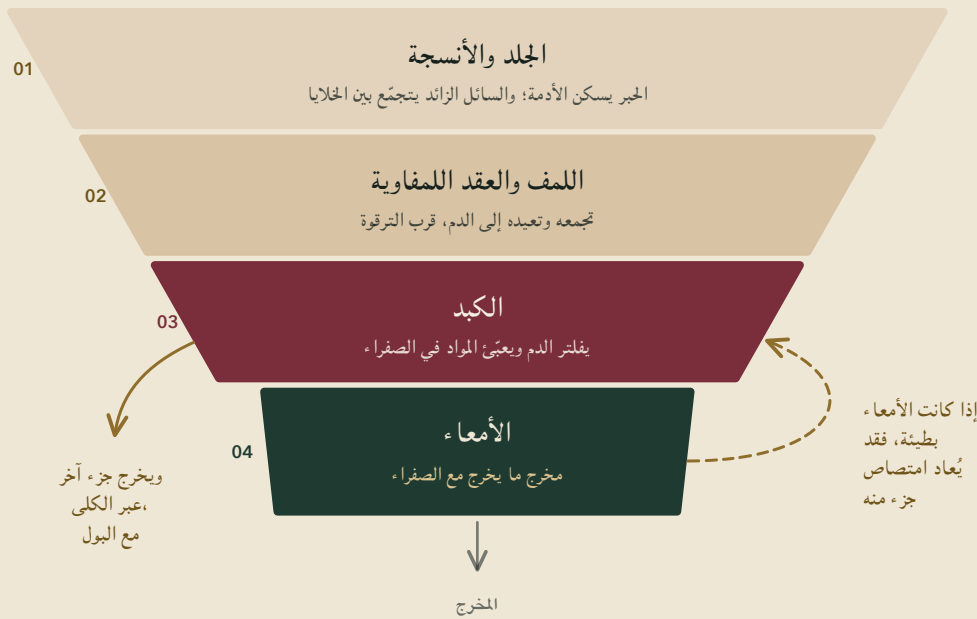
♦ وقفة أي جزء من أرضية جسمكم تودون العناية به أولاً؟

قمع التصريف لماذا البدء من الأسفل

المخرج الكبير لما يعبئه الكبد هو الأمعاء. وإذا كان الكبد، وهو الذي يعالج كل شيء، مثقلاً — لأن كل شيء ينتهي إليه قليلاً في النهاية — فهو يحتاج إلى يد العون. لهذا يهتم تنظيف الأمعاء: هناك قمع، والفكرة أن يعمل القمع والكبد على أفضل وجه، مع العادات. إذا أردنا تصريف اللف، فعلياً البدء من الأسفل.

be:liver re:set

افتحوا المخرج أولاً - ثم حركوا ما فوقه



عملياً - من الأسفل إلى الأعلى

عاداتكم

1 قضاء الحاجة كما يجب: ماء وألياف من طعام حقيقي وحركة (ص 14-15)

re:set

2 الأمعاء

be:liver

3 الكبد والمرارة

ikigen = الخطوات الثلاث في بروتوكول واحد (ص 21)

إذا كنتم ستزيلون وشماً أو ستحصلون على واحد، فقد تكون بروتوكولاتنا عوناً كبيراً لتهيئتك، قبل وقت كافٍ، كي لا يصبح الجسم مثقلاً (ص 17-18).

لماذا البدء من الأسفل

أولاً، تأكدوا أن كل ما يتحرك يجد مكاناً يذهب إليه.

يعود اللف إلى الدم عند العنق، ومن هناك يمر الدم عبر الكبد. وكما يبدأ التصريف اللفاوي بفتح المناطق المركزية قبل العمل على الذراعين والساقين، ففي طريقتنا في الديتوكس نبدأ من أسفل القمع: الأمعاء أولاً، ثم الكبد. وهو موروث الطب الطبيعي الذي يتبعه ikigen.

وإذا كانت الأمعاء بطيئة، فقد يُعاد امتصاص جزء مما يصل مع الصفراء: هذا ما يسمى الدورة المعوية الكبدية.

متى يفوت الأوان؟ أبدًا

من طبيعة الإنسان ألا يقلق من شيء حتى يصبح مشكلة. لا نريد إخافتكم ولا مطالبتكم بالتوقف عن أشياء تستمتعون بها.

StatPearls · Physiology, Lymphatic System (NCBI)

اللف بلا قلب

لا يملك

مضخة مركزية.



لهذا يعتمد كثيرًا على ما تفعلونه كل يوم.

كما تنظفون أسنانكم أو تستحمّون كل يوم، يمكنكم إضافة خطوات روتينية صغيرة تدعم جسمكم.

المستوى 2 - من حين لآخر

بروتوكول أعمق، موسمي أو سنوي، حين تكونون مستعدين (ص 21).

1+

المستوى 1 - كل يوم

خمس عادات يومية صغيرة للعناية بأرضية الجسم (ص 14-15).

5

✓ وأفضل ما في الأمر: معظم هذه الأدوات والعادات مجانية.

تذكروا: لا يفوت أوان البدء أبدًا

أفضل وقت للبدء كان قبل عشر سنوات.
وثاني أفضل وقت هو اليوم.

المواظبة والعناية الواعية هما المفتاح. لا أحد يستطيع أن يعدمكم بشيء، لكن لا داعي للانتظار لمد يد العون لجسمكم.

◆ وقفة ما أصغر خطوة يمكنكم البدء بها اليوم؟

5 عادات ديتوكس يومية الماء والقفز الخفيف

+ للمزيد

الحذ الأدنى

ما تبحثون عنه

لاحظوا

مع وشم حديث

للعناية بأرضية الجسم. تكلف القليل أو لا شيء. ليس الخمس كلها مرة واحدة: ابدؤوا بواحدة، وأضيفوا أخرى حين تصير الأولى تلقائية.

إن كان لديكم وشم،
بهذا الترتيب

1

القفز الخفيف

العادة 2 - ترامبولين صغير

2

ساونا يومية

إن استطعتم - العادة 3

3

التصريف للمفاوي

تدليك يدوي وتغريش جاف - العادة 3

العادة 2 - المفتاح 1

القفز الخفيف



ترامبولين صغير، سرير أو بساط تمارين

اللف لا يملك قلبًا يضخه: يتحرك بفعل عضلاتكم وتنفسكم وحركتكم (ص 13). لهذا نحب القفز الخفيف: القفزات اللطيفة تحرك الجسم كله والتنفس. اختاروا المكان:

1

على السرير

إن لم يكن لديكم غيره، فلا بأس

2

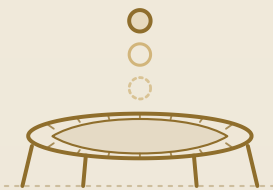
على بساط التمارين

إن أمكنكم الحصول عليه

3

على ترامبولين صغير

ما نتركه: الإيجار. قفزات لطيفة، وإن أزعجكم شيء فتوقفوا.



الحذ الأدنى بضع دقائق من القفزات اللطيفة، على السرير أو على بساط التمارين.

+ للمزيد ترامبولين صغير. لا يلزم أن يكون غاليًا.

لاحظوا كيف تشعرون بأرجلكم وطاقتكم بعد ذلك؟

ما تبحثون عنه ما تبحثون عنه 22 - الترامبولين

مع وشم حديث بلطف، دون تعرق ولا احتكاك بالمنطقة حتى تلتئم (ص 18).

العادة 1

الماء



المذيب العام

يأتي أولاً لأنه الأبسط، ولأن الجسم يستخدمه في كل شيء تقريباً. اختاروا واحداً من هذه الثلاثة، أيها أسهل عليكم:

1

ماء مهيكّل أو ماء يناع

2

مفلتر

بالتناضح العكسي أو بأي فلتر آخر

3

مياه معدنية معبأة

ما نستبعده: ماء الصنبور غير المفلتر. وإن أمكنكم الاختيار، فالزجاج بدل البلاستيك.



الحذ الأدنى اختاروا واحداً وأبقوا كوباً في متناول اليد دائماً.

+ للمزيد فلتر للشد.

لاحظوا بعد 7 أيام، كيف حال عطشكم وهضمكم؟

مع وشم حديث الماء يبقى كما هو؛ ما يتغير هو الاستحمام. الدش نعم؛ والحمام والمسبح والبحر بعد الالتئام (ص 18).

أنواع الماء الثلاثة تُشرح هنا فقط حين تقرأون «الماء» في صفحات أخرى، نقصد أيًا من هذه الثلاثة، أيها توفر لديكم.

5 عادات ديتوكس يومية الحرارة والحركة والهدوء

التمن الذي لا يريد أحد دفعه: التمهّل.
السماح لأنفسكم بالشعور.

الحد الأدنى تفريش جاف لطيف، باتجاه القلب.

للمزيد ساونا يومية، ومن حين لآخر تدليك للتصريف اللمفاوي.

لاحظوا كيف تنامون في أيام الحرارة؟

ما تبحثون عنه 22 ص · فرشاة بشعيرات طبيعية

مع وشم حديث لا ساونا ولا فرشاة ولا تدليك على المنطقة: انظروا التنبيه.

العادة 3 · المفتاحان 2 و3

الساونا والتصريف

الساونا، يوميًا إن استطعتم

الساونا، يوميًا إن استطعتم، من عاداتنا المفضلة: تجعلكم تتعرّفون وتسترخون. والتصريف اللمفاوي: تدليك يدوي بطيء ولطيف يتبع مسار اللف، على يد مختصّ مدرب، أو التفريش الجاف، بلطف وباتجاه القلب.



لا ساونا ولا حمام ولا مسبح حتى يلتئم الوشم تمامًا. الدش نعم، ولا شيء يحتك بالمنطقة. هذا ما ننصح به EADV.

أهم تنبيه

أثناء التئام الوشم



نصيحتنا ◇ أبعادوا الفرشاة والتدليك عن الوشم حتى يلتئم؛ ومع البشرة المعالجة بالليزر، الحرارة والفرشاة فقط بعد أن تنغلق البشرة وتلتئم (ص 19). وفي الساونا دائمًا: ماء، وجلسات من نحو 15 دقيقة، وبلا كحول؛ وإذا كانت لديكم مشكلات في القلب أو انخفاض في ضغط الدم، أو في حالة الحمل، أو كنتم تتناولون أدوية، فاستشيروا مختصكم الصحي أولاً.

المشي، الجري، ركوب الدراجة، في الهواء الطلق: الحركة تشغّل العضلات التي تساعد على تحريك اللف (ص 13). إن استطعتم، اقضوا بعض الوقت حفاة على عشب أو رمل أو تربة.

العادة 4

الحركة في الخارج

وحفاة، إن استطعتم



للمزيد تمارين في الطبيعة عدة مرات في الأسبوع.

الحد الأدنى مشي 10 دقائق.

ما تبحثون عنه 22 ص · واقي الشمس

لاحظوا كيف حال ذهنكم عند العودة؟

مع وشم حديث على القدمين أو الساقين، لا بحر حتى يلتئم الوشم؛ وفي الشمس، أبقوه تحت الملابس (EADV). نصيحتنا: لا مشي حفاة على تربة أو رمل حتى ذلك الحين. وبعد الالتئام، واقي شمس بمعامل SPF مرتفع (IARC).



الحد الأدنى التنفّس المريح، مرة في اليوم: شهيق 4 ث · حبس 4 ث · زفير 4 ث · حبس 4 ث.

للمزيد تعلّموا التنفّس من جديد، مع بعض المساعدة.

لاحظوا كم تستغرق أكتافكم حتى ترتخي؟

ما تبحثون عنه لا شيء · دقيقة من وقتكم فقط

مع وشم حديث كالعتاد، من اليوم الأول.

العادة 5

التنفس والهدوء

إعادة التواصل مع الذات

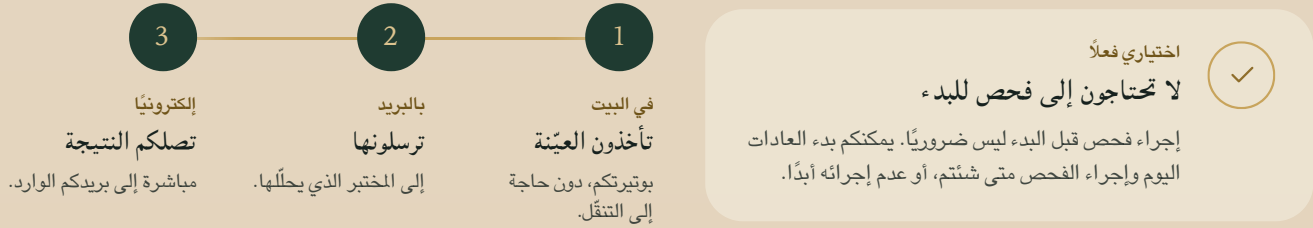


كما يسيء كثيرون المشي دون أن يعلموا، يسيء معظمنا التنفّس دون أن ننتبه. والتنفّس بعمق يساعد أيضًا على تحريك اللف (ص 13).

وقفّة ◇ أي واحدة من الخمس ترغبون فيها حقًا؟ ابدؤوا بها.

إذا أردتم القياس فحوصات منزلية للمعادن الثقيلة

للنظر في نقطة بدايتكم، هناك ثلاثة فحوصات تُجرّونها في البيت وترسلونها بالبريد. هي خيار، لا إلزام أبدًا.



الفحوصات الثلاثة

الفحص 03
البيئة



البلاستيك الدقيق
ومعطّلات الغدد الصماء
يحلّل العبء البيئي من البلاستيك والمعطّلات.

الفحص 02
الطعام



الغليفسات والمبيدات
بعينة من البول: يكشف بقايا مبيدات
الأعشاب الشائعة.

الفحص 01
نقطة بدايتكم



المعادن الثقيلة والمعادن
تحليل معادن الشعر: صورة تقريبية
لنقطة بدايتكم.

ما لا تقيسه

لا الحبر ولا العقد اللمفاوية



هي فحوصات على عينات مثل الشعر أو البول: لا تقيس الحبر
في وشومكم ولا ما في عقدكم اللمفاوية.

لأي سؤال صحي، أفضل خيار هو الفحوصات المخبرية
مع طبيبك.

بكل صراحة

مرجع لا تشخيص



هي مرجع تقريبي. وتحليل المعادن في الشعر، على وجه
الخصوص، موضع جدل بين المختصين: اعتبروه نقطة بداية
وناقشوه مع مختصكم.

Seidel S. وآخرون، 2001، JAMA.

ليس الهدف إثارة القلق، بل الوعي. ✓

يتيح لكم متابعة تقدّمكم مع التغييرات
التي تجرّونها. ✓

يساعدكم على فهم أفضل
لأرضية جسمكم. ✓

إذا قرّرتكم
إجراءه

◆ وقفة قبل أي رقم، ماذا يقول لكم جسمكم اليوم؟

بشركم قبل وأثناء وبعد

الفصل 09 · إذا قرّرت إزالة الوشم

لنتحدّث عن الليزر بلا استعجال

لا مع ولا ضد: إزالة الوشم قراركم. وإن اتخذتموه يوماً، فليكن بكل المعلومات، وفي أيدٍ أمينة وبلا استعجال.

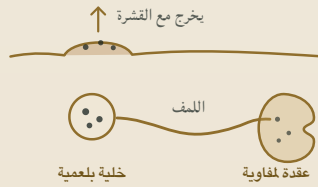
Barua S., J Cutan Aesthet Surg, 2015 · American Academy of Dermatology (AAD), 2019

كيف يعمل الليزر



أسابيع بين الجلسات

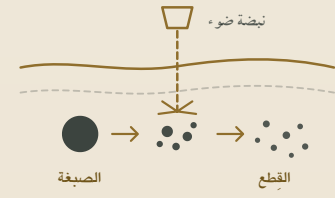
لهذا تلزم عدة جلسات: ينظف الجسم المنطقة شيئاً فشيئاً، وهذا الوقت جزء من العناية أيضاً.



2 · المسار

القشرة واللف

يخرج جزء منها مع القشرة: وتلتقط الخلايا البلعمية الباقي وتحمله عبر اللف إلى العقد القريبة: المسار في ص 6.



1 · النبضة

تفتتت الصبغة

يفتت الليزر الصبغة إلى قطع أصغر.

إذا قرّرت إزالة الوشم

في أيدٍ أمينة، وعلى مهل

- ✓ اختاروا طبيب جلدية أو مختصاً طبياً ذا خبرة في الليزر، واسألوه عن كل ما تحتاجون إليه.
- ✓ أولاً، هيئوا جهازكم للمفاوي: حافظوا على الترطيب وحركوا التصريف (ص 14-15).
- ✓ اتركوا وقتاً بين الجلسات.
- ✓ وبعد ذلك، مدّوا يد العون لجسمكم: مواد رابطة وخالبة وبروتوكولات (ص 21).

العناية بعد كل جلسة: المسار C، ص 19

في المختبر

لماذا يهّم من يزيل الوشم

لوحظ أن بعض الصبغات الملونة تتكوّن مركّبات جديدة حين تتفكّك بالليزر أو بكثرة الشمس. هذه فحوصات أجريت خارج الجسم، ولا يُعرف مقدار ما يحدث من ذلك في الجلد.

لهذا يوصي BfR بإزالة الوشم فقط على يد طاقم مدرب وفي مراكز جيدة التجهيز.

Schreiver, Sci Rep 2015 · Hering, J Invest Dermatol 2018 · BfR 2015.

◆ نصيحتنا إذا كنتم ستزيلون الوشم، فهذه هي اللحظة التي يحتاج فيها الجسم إلى أكبر قدر من المساعدة لتحريك ذلك كله: فكله لا بد أن يذهب إلى مكان ما. تلزم تهيئة الجهاز للمفاوي، ليجد كل ما يريد مغادرة الجسم مخرجاً (ص 12).

◆ وقفة إذا كنتم ستزيلون الوشم، فلماذا الاستعجال؟

ما توصي به الأكاديمية الأوروبية للأمراض الجلدية والتناسلية (EADV) ليلتئم الوشم الجديد جيدًا؛ وما يخصّ الملصق مصدره اللائحة الأوروبية (ص 8)، وليس لنا إلا ما يحمل عبارة «نصيحتنا». وقبل كل شيء، ما يقوله لكم فنّان الوشم.

قبل وبعد الحصول على وشم

قبل الوشم

- ♦ اسألوا عن الحبر وتحققوا من الملصق (ص 8).
- ♦ إذا كان الوشم كبيرًا، فتجنّبوا رحلة طيران طويلة بعده مباشرة.

المصدر: EADV, Tattoos and Body Art Task Force, "Tattoo aftercare", 2021. الملصق والتشغيلة: Regulation (EU) 2020/2081.



ساونا
لا



حمام ومسبح وبحر
لا



دش
نعم

حتى يلتئم تمامًا

♦ نصيحتنا إذا كنتم ستحصلون على وشم، فهنيئوا جهازكم للمغاي: حافظوا على الترطيب وحركوا التصريف، ليجد كل ما يريد مغادرة الجسم مخرجًا (ص 14-15).

أثناء الالتئام

طريقة العناية به

- ♦ ما هو طبيعي مؤلم عند اللمس ودافئ لبضع ساعات أو أيام.
- ♦ تتقشر البشرة في الأسابيع الأولى.
- ♦ بعض الاحمرار والتورم، يخفّان كل يوم.
- ♦ مع الوشوم الكبيرة، إحساس بالحُمى في أول 12 ساعة يزول في اليوم التالي.

ما هو طبيعي

✓ **الدش، نعم:** بماء كثير وصابون قليل. جفّفوه بالتريبت، دون فرك.

✗ **لا حمام ولا مسبح ولا بحر ولا ساونا حتى يلتئم تمامًا.**

✓ **نظافة اليدين والملابس.**

✗ **لا تنزعوا القشور ولا تحكّوه.**

✗ **تجنّبوا الملابس التي تحتكّ، والتعرّق في المنطقة.**

✓ **احمّوه من الشمس والملابس لأشهر.** وبعد الالتئام، واقي شمس بمعامل حماية مرتفع.

✓ **رطّبوه بما يوصي به فنّان الوشم، وبعد الالتئام بكريم بلا عطر لأسابيع.**

✗ **لا معقّمات ولا كريمات مضادات حيوية، إلا إذا لاحظ طبيب عدوى.**

متى تراجعون الطبيب

- ♦ إذا تزايدت إقراراته، أو خرج منه سائل أخضر مصفرّ.
- ♦ إذا ساءت رائحته.
- ♦ إذا كان الاحمرار مؤلماً وينتشر.
- ♦ إذا اشتدّ الألم أو الإحساس بالنبض أو الحرقان.

عاجل: خطوط حمراء تمتدّ من الوشم، أو حمى مرتفعة أو مستمرة، مع أعراض تشبه الإنفلونزا.

أخبروا فنّان الوشم دائماً

فهو يعرف المواد والأحبار التي استخدمها، وهذا يساعد على معرفة السبب. لهذا يجدر الاحتفاظ بصورة الملصق أو التشغيلة (ص 8).

طفح أحمر، أحياناً مع بثور صغيرة جداً فيها سائل صافٍ وحكّة شديدة: أوقفوا كل منتجات العناية بعد الوشم واستشيروا.

إذا بدا كأنه حساسية
توقّفوا واستشيروا

♦ نصيحتنا استخدامات منتجاتنا على البشرة تجدونها في دليل الاستخدامات البديلة، في **مكتبة الأدلة**. ولا تُستخدم أبداً على وشم ما زال يلتئم.

♦ **وقفه** بشرتكم تلتئم. امنحوها الوقت، كباقي جسمكم.

أسبوعكم

مع وشم جديد أو بدونه

خطة من ثلاثة مسارات تجمع العادات وبشركم، كي لا تحتاجوا إلى التفكير فيها. حدّدوا مساركم واتّبعوه هذا الأسبوع.

المسار
C

إذا كنتم تزيلون وشمًا بالليزر

- قبل كل جلسة: احضروا بأنسائكم، وقد شربتم ماءً كثيرًا وحركتم التصريف مسبقًا (ص 17).

AAD

بعد كل جلسة

- ✓ اغسلوا المنطقة مرتين يوميًا بالماء وغسول لطيف.
- ✓ أبقوها مرطبة ومغطاة حتى تلتئم البشرة، بما يوصي به طبيب الجلدية لديكم.
- ✓ أثناء الالتئام، قد يظهر بعض الاحمرار والتورم والبثور.
- ✓ لا تقفؤوا البثور ولا تنزعوا القشور.
- ✓ بعيدًا عن الشمس المباشرة، بالملايس، نحو 3 أشهر.
- ✓ بعد الالتئام، واقي شمس واسع الطيف، SPF 30 أو أعلى.
- ✓ إذا اشتدّ الاحمرار والألم، أو تورمت المنطقة، أو ظهر صديد، فأتصلوا بطبيب الجلدية لديكم.

- بين الجلسات، التي تفصل بينها أسابيع: عاداتكم اليومية، بلا استعجال.

نصيحتنا

الساونا والتفريش والتدليك، فقط بعد التئام البشرة.

و American Academy of Dermatology (AAD), 2019
aad.org · Barua S., 2015.

المسار
B

مع وشم أنجز للتو

حتى يلتئم تمامًا

مع وشم حديث

- الماء والتنفس، كالمعتاد.

- حركة لطيفة، بلا احتكاك ولا تعرّق في المنطقة. وإذا كان الوشم على القدمين أو الساقين، فلا مشي حفاة على التربة أو الرمل.
- الدش، نعم. لا ساونا ولا حمام ولا مسبح ولا بحر. أبعدوا الفرشاة والتدليك عن المنطقة.
- الشمس: ملايس. وتعليمات فنّان الوشم.

بعد الالتئام

- تعود الساونا والتفريش اللطيف والتدليك والبحر.
- واقي شمس بمعامل حماية مرتفع وكريم بلا عطر لبضعة أسابيع.

بحسب EADV, 2021 (ص 18)، مع حذرنا نحن من الفرشاة والمشى حفاة.

المسار
A

بلا وشم حديث

عاداتكم الخمس، لا أكثر

كل يوم

الماء
أحد الثلاثة، دائمًا في متناول اليد.

القفز الخفيف
بضع دقائق.

الحركة في الخارج
مشي.

التنفس
التنفس المربّع.

يوميًا، إن استطعتم

الساونا والتصريف
الساونا والتفريش الجاف، ومن حين لآخر تدليك للتصريف اللمفاوي.

وشم جديد؟ انتقلوا إلى المسار B حتى يلتئم.

العادات · ص 14-15

مساري A B C

ن	ث	ر	خ	ج	س	ح

العادات

بشركم

شعوري

اليوم يُحسب حتى لو اكتفيتُم بالحد الأدنى. وفي «شعوري»، تكفي كلمة واحدة.

وقفّة إن تعثّر يوم، فلا بأس: غدًا تعودون إليه.

الجزء IV - الفصلان 12-13

الأدوات

حين تختارونها

الفصل 12 - البروتوكول الأساسي

alcalina

111 يومًا، بوتيرتكم

نحن أيضًا نصنع أدوات. ولهذا نقولها لكم بوضوح: أنتم أولاً؛ والأدوات حين تختارونها. alcalina أداة، لا حل سحري: معادن حيوية من حمض الفولفيك في قطرات يمكنكم إضافتها إلى روتينكم لتراقب عادات هذا الدليل.

نقولها لكم بوضوح | alcalina يرافق روتينكم اليومي للعناية بمسارات التصريف لديكم (ص 11).

3 أشهر و 21 يومًا

أيامكم الـ 111 - كل علامة يوم واحد



الروتين

3

60 يومًا أو أكثر

من 10 إلى 15 قطرة يوميًا، كأي جزء آخر من يومكم.

إذا قرّرت يومًا التوقف، فلاحظوا كيف تشعرون بدونه: فهذه معلومة أيضًا.

التدرّج

2

30 يومًا

شيئًا فشيئًا، حتى 20 قطرة يوميًا، في جرعة أو جرعتين.

الماء هو الناقل في العملية كلها.

البداية

1

21 يومًا

10 قطرات في كوب ماء (نحو 250 مل)، قبل الفطور إن ناسبكم ذلك، أو مع الطعام إن كان ذلك أريح لكم.

إن لم تجربوا الديثوكس من قبل، فابدؤوا بلطف، لكن ابدؤوا جيدًا.

الأهم أولاً

إذا شعرت بأن شيئًا ليس على ما يرام، فخفضوا الجرعة أو توقفوا، واستشيروا.

الانزعاج ليس دليلًا على أن شيئًا ما يعمل. أنتم مرجع أنفسكم.

ما يلاحظه بعض الناس عند البدء، ومتى تتوقفون، بتفصيل أكثر: في دليل المبتدئين للديثوكس اللطيف، في المكتبة.

الكمية اللازمة

عبوة واحدة 100 مل أو ثلاث عبوات 30 مل

في الأيام الـ 111 يبلغ المجموع نحو 1,260-1,710 قطرة، حسب سرعة تدرّجكم.



100 مل

3 x 30 مل

كيف

✓ بحرارة الغرفة، بماء خالٍ من الكلور والفلورايد: ماء مهيكّل أو ماء ينابيع، أو مفلتر (بالتناضح العكسي أو بأي فلتر آخر)، أو مياه معدنية معبأة (ص 14).

✓ إذا أزعجكم: اخفضوا الجرعة إلى 5 قطرات وتدرّجوا شيئًا فشيئًا.

✓ لاحظوا: الطاقة والهضم والصفاء الذهني والراحة والهدوء.

⚠ لا يُستخدم أثناء الحمل أو الرضاعة الطبيعية (alcalina و shila:jit).

🌐 دعم آخر: shila:jit (مصدر آخر للمعادن الحيوية) و ki:wami (إنزيمات kōso مخمّرة: صفحتا المنتجين على bionobo.ae (ص 24).

معادن حيوية فولفية

bionobo.ae على alcalina

امسحوا بالكاميرا أو اضغطوا



♦ وقفة جرعة اليوم ليست جرعة الغد.

«نحن هنا لنقدّم لكم بضع نصائح لتحسين التصريف لديكم. ثم، إذا أردتم التعمّق ومدّ يد العون لجهازكم الهضمي وكبدكم، اللذين يحملان كثيرًا مما لم يستطع الجسم التخلص منه بعد، فإنّلكم هذه البروتوكولات.» لا شيء منها إلزامي.

حين تكونون مستعدّين البروتوكول الأعمق

المواد الرابطة والخالبة ليست الشيء نفسه

بعد الليزر، أو في أي وقت · بضع نصائح

●●● مادة رابطة

ترتبط مواد معيّنة داخل الأمعاء وتخرج مع البراز؛ ومعظم المواد الرابطة لا يُمتصّ، فتعمل في القناة الهضمية فقط مثلًا: الكلوريل أو الفحم النشط أو الزيوليت أو الطين أو الألياف.

الكلوريل طُلب كثيرًا ما يُستخدم كمادة رابطة؛ في دراسات على الحيوانات قلّت امتصاص بعض المعادن؛ أما في البشر فالدراسات قليلة وصغيرة. الفحم النشط ضعيف في ربط المعادن، وهو الزيوليت قد يسبّبان الإمساك إذا لم تشربوا ماءً كافيًا. افصلوا بينها وبين أدويةكم.

●●● مادة خالبة

هي جزيء يربط المعادن في الدم والأنسجة أيضًا، ليتمكّن الجسم من طرحها. المواد الخالبة الطبية مثل DMSA أو EDTA تُستخدم بإشراف طبي، مثلًا في التسمّم بالرصاص.

ما نعرفه عن حمض الفوليك

«يُعرف حمض الفوليك بأنه مادة خالبة طبيعية: يكوّن مركّبات مخلبية مع مركّبات أخرى. ما نعرفه فعلًا أنه ينفذ إلى الخلايا جيدًا جدًا: لصغر حجمه الشديد، تُنسب إليه القدرة على عبور حواجز لا تعبرها مركّبات أخرى، مثل حواجز الخلايا أو الحاجز الدموي الدماغي.»

داني، الشريك المؤسس في bionobo®

في دراسات المختبر والتربة، يكوّن الفوليك معقدات مع معادن مثل الرصاص أو الكاديوم أو الزئبق؛ ولهذا يُدرس بوصفه «مادة خالبة طبيعية».

① ما نفعله عادةً: عادات يومية، وماء وفير، وقضاء الحاجة كما يجب، وفي الوقت المناسب، بروتوكول موسمي. بعد الليزر، وقبل أي مادة رابطة، استشيروا مختصّكم الصحي. في الاتحاد الأوروبي لا توجد ادعاءات مصرّح بها عن «التخلّص من المعادن الثقيلة» أو «إزالة السموم»، ولا عن حمض الفوليك: لا ندعي ذلك لأي منتج. alkalina يرافق روتينكم اليومي للعناية بمسارات التصريف لديكم.

طريقكم · من الأسفل إلى الأعلى (ص 12)

الكبد والمرارة
be:liver · بعد ذلك

عرض be:liver

الأمعاء

re:set · في 24 ساعة

عرض re:set

إعادة المعادن

alcalina أو shila:jit

يوميًا · ص 20

ikigen = الثلاثة، في بروتوكول واحد من 4 أيام عرض ikigen

مع وشم جديد أو ليزر · بهدوء
نصيحتنا

ليس في أسبوع وشم جديد أو جلسة ليزر: دعوا البشرة لتلتئم أولاً. ولفنان الوشم وطبيب الجلدية لديكم الكلمة الأخيرة دائمًا.

هل تقضون حاجتكم بسهولة وانتظام؟

لا واطلبوا على العادات حتى يتحقّق ذلك.

نعم يمكنكم المواصلة، إن شئتم.

اقروها بهدوء قبل القرار: أدلة re:set و be:liver و ikigen، ودليل المبتدئين، في مكتبة الأدلة.

و J Winkler, 2022 · Front Microbiol, 2009 · Song C (على الجردان) · Nutr Res Pract, 2009 · Shim JA وآخرون, 2013 · J Med Toxicol, 2013 · Wax PM, 2013 · Sci World J, 2013 · Sears ME, 2018 · J Diabetes Res, 2018 · Regulation (EC) 1924/2006 · EFSA, 2010. Ghosh S,

◆ وقفة كيف هي عاداتكم اليوم، مقارنة باليوم الأول؟

حلفاؤكم ما تبحثون عنه

هذه ليست قائمة واجبات: إنها ما تبحث عنه، كي لا تضطروا إلى البدء من الصفر. بلا استعجال: حين ينفد شيء عنكم، استبدلوه بنسخة أفضل.

♦ طريقة إيجاد حلفائكم ما تبحثون عنه في كل فئة، أينما تعيشون.

أي من أنواع الماء الثلاثة في العادة 1، ما توفر لديكم.

الماء
العادة 1



ترامبولين صغير ثابت، أو السرير أو بساط التمارين.

القفز الخفيف
العادة 2



فرشاة جسم خشبية بشعيرات طبيعية، بلا بلاستيك. مع وشم حديث أبعادوا الفرشاة عن تلك البشرة أثناء التئامها.

التفريش
العادة 3



منتجات عضوية معتمدة، مع حماية من الشمس. للبشرة الحساسة أو الوشم الحديث: بلا عطر أو بلا زيوت عطرية. مع وشم حديث على وشم ما زال يلتئم، استخدموا ما يقوله لكم فنّان الوشم.

البشرة والشمس
العادتان 3 و 4



موسمية وعضوية، من المزارع مباشرة.

الفواكه والخضار



عضوي معتمد ومن أبقار المراعي.

لحم بقري



غير مبسترة، ومحفوطة مبردة.

أطعمة مخمّرة



مكوّنات عضوية، طهي طويل على نار هادئة، غير مبستر.

مرق العظام



الختام - ما يمكنكم فعله



بشركم، قصتكم القرار لكم

كل وشم يروي قصة. والعناية بالجسم
الذي يحمله جزء من تلك القصة أيضًا.

هنا، التخلي لا يتعلّق بوشومكم: قصتكم تبقى معكم. بل
يتعلّق بالاستعجال والعادات والأعباء.

في النهاية، المقصود أن نفهم كيف يعمل جسمنا لنحسّن
أدائه. حين تبدوون بفهم الجهاز اللمفاوي، تبدوون باعتماد
ممارسات تساعد، وستلاحظون ذلك في طاقتكم وفي جسمكم:
ما لا يستطيع الجسم التخلص منه يسلبكم الطاقة.

لا توجد حبوب سحرية، ولا تنظيف يصلح كل شيء إلى الأبد.
ما لديكم فعلاً هو عادات صغيرة، كلها تقريباً مجانية،
تكرّرونها حتى تسير وحدها.

التخلي 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.

قبل الختام

حدّدوا نيّتكم

الأهم هو النيّة: والعادات تسندّها.

ما الذي ستوقّفون عن منحه طاقتكم؟

ماذا تريدون؟

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

sumi · حبر



الديتوكس والوشوم

دليل ديتوكس لأصحاب الوشوم

مكتبة الأدلة
كل أدلتنا مجاناً



هذا الدليل، ودليل المبتدئين، وأدلة re:set و be:liver و ikigen.

مكتبة الأدلة · bionobo.ae

شكراً لوصولكم إلى هنا. ووشومكم تروي قصتكم؛ وكذلك سيرويها كل ما تفعلونه من اليوم. ابدؤوا بعادة واحدة، تلك التي تروق لكم أكثر، وعودوا إلى هذا الدليل كلما احتجتم إليه. لا يلزم الكمال: يكفي البدء.

كثيرون منا لديهم ووشوم.
هذا الدليل لنا، ولكم.

حين تكونون مستعدين
الخطوة التالية
ص 21

اليوم 111
إذا استخدمتم alkalina
ص 20

أسبوعكم
ثلاثة مسارات
ص 19

إذا أردتم
القياس في البيت
ص 16

اليوم
عادة واحدة
ص 14

هذا الدليل إلهام، لا نصيحة صحية، وليس معدياً لتشخيص أي شيء أو علاجه أو شفاؤه. لسنا فريقاً طبياً، وهذا الدليل لا يغني عن إرشادات فنان الوشم أو طبيب الجلدية لديكم. لإزالة وشم، توجهوا إلى طبيب جلدية أو مختص طبي ذي خبرة في العلاج بالليزر. إذا لاحظتم علامات عدوى أو تفاعل في الوشم، فراجعوا الطبيب. لا alkalina ولا shila:jit أثناء الحمل أو الرضاعة الطبيعية. إذا كانت لديكم أي حالة صحية أو كنتم تتناولون أدوية، فاستشيروا مختصكم دائماً، دائماً.

تنويه

bionobo.ae

مكتبة الأدلة وصفحات المنتجات.



hola@bionobo.com

أي سؤال عن الدليل أو من أين تبدؤون.



المصادر

· خلفية عن الوشم وخبر 3 ديسمبر 2025 · IARC · بيان 2015 والأسئلة الشائعة · BfR · Sci Rep 2017 · وآخرون I Schreiber
· Toxics 2025 · وآخرون · ECHA 2017 · entry 75) · REACH, Annex XVII · Regulation (EU) 2020/2081
· BMC Public Health 2025 · وآخرون · Clemmensen SB · eClinicalMedicine 2024 · وآخرون · Nielsen C
· Eur J Epidemiol 2025 · وآخرون · Rietz Liljedahl E · JNCI 2025 · وآخرون · Mo T · eClinicalMedicine 2025 · وآخرون · McConnell T
· Sci Rep 2015 · وآخرون · Schreiber I · J Exp Med 2018 · Barua S · Cutan Aesthet Surg 2015 · وآخرون · Baranska A
· AAD · وصفحة الليزر · 2019 · Hering H · Invest Dermatol 2018 · EADV, Tattoo aftercare, 2021 · وآخرون · J
· JAMA 2001 · وآخرون · Seidel S · Physiology, Lymphatic System · StatPearls
· J Cult Herit 2015 · وآخرون · Tighe M · Environ Prot 2017 · TemaNord 2024:549 · Liu D · Toxics 2023 · وآخرون · Samadelli M

alcalina و shila:jit و ki:wami و re:set و be:liver مكمّلات غذائية. ليست معدّة لتشخيص أي مرض أو علاجه أو شفاؤه أو الوقاية منه، ولا تغني عن نظام غذائي متنوّع ومتوازن ولا عن الرأي الطبي المتخصص. لا تتجاوزوا الجرعة اليومية الموصى بها. يُحفظ بعيداً عن متناول الأطفال.

© 2026 bionobo · علامة تجارية مسجلة · Odyssey & Well LLC · أبوظبي