

أعيدوا المعادن إلى مائكم

من الصنبور إلى الكوب

ما في ماء صنبورك، ولماذا فلتتر للشرب وآخر للدش، وكيف تعيدون إلى مائكم المفلتر بعض المعادن، قطرة قطرة.

مائكم في دقيقة في لمحة

إن قرأتم صفحة واحدة فقط، فلتكن هذه. بقية الدليل تشرح السبب والطريقة.

خطوتكم الأولى، اليوم

انظروا إلى مائكم



فهم الماء يبدأ بمائكم: اطلعوا على نتائج فحوصات مزود المياه لديكم قبل اختيار فلتر (ص 5).

3

الخطوة 3 • إعادة المعادن

أعيدوا إليه بعض المعادن

إذا كان فلتركم يزيلها أيضًا، فبضع قطرات من **alcalina** في مائكم (ص 10-14).

2

الخطوة 2 • الفلتر

فلتران

واحد لماء الشرب وآخر للذش. أنتم تقررون أي فلترين (ص 8-9).

1

الخطوة 1 • الفهم

افهموا مائكم

انظروا ما في مائكم قبل شراء أي شيء (ص 4-7).

← ص 14-13

عدد القطرات من alkalina، في مائكم المفلتر

4 ← 6 ← 10 قطرات



كوب 200 مل

أيامكم الـ 30 الأولى



4 أو 5 قطرات



قارورة 500 مل

التي تحملونها معكم



حتى 10 قطرات



إبريق أو قارورة 1 لتر

للبيت



الحصة = 10 قطرات

إيقاعكم: 10 + 10

لا أكثر من 40 أبدًا



يوميًا

إيقاعكم، مع هامش



✓ كلها تحسب: قطرات القارورة والإبريق جزء من قطرات يومكم.

لا مياه معبأة



بحرارة الغرفة أو فاتر، لا ساخن أبدًا: أقل من 40 °م



دائمًا في الماء، لا في الفم مباشرة



ثلاث قواعد

قبل البدء

الحمل أو الرضاعة الطبيعية أو الأدوية أو حالة صحية: اقرؤوا ص 12 قبل قطرتكم الأولى.



لا فلتر لديكم بعد؟

لا تنتظروا حتى يتوفر كل شيء: ابدؤوا العادة بأفضل ماء لديكم في البيت، وأضيفوا الفلتر بعد اختياره (ص 8).



حين تقرؤون «ماء» في هذا الدليل، نقصد الماء المفلتر، بالفلتر الذي تختارونه.



طريقة قراءة الدليل

«إن كان هناك ما يمكنكم الاستثمار فيه، فاستثماركم الأول أن تأخذوا وقتكم لفهم الماء. لن يفهمه أحد عنكم. سيأتي الجميع لبييعوكم أفضل فلتر. خذوا وقتكم لتفهموا، فالتعلم هو نزع العجلات المساعدة، وسيستغرق قليلاً من الوقت.»

— داني الشريك المؤسس في bionobo

استثماركم الأول فهم الماء

هذا الدليل لن يبيعهكم فلترًا. سيساعدكم على فهم مائكم لتختاروا، ولتعيدوا إليه بعض المعادن، قطرة قطرة، إذا كان فلتركم يزيلها. أنتم تشربون الماء كل يوم بالفعل: استفيدوا أكثر من كل كوب.

تستخدمون التناضح العكسي بالفعل؟ ← ص 11

لا فلتر لديكم بعد؟ ← ص 8

مستعجلون؟ ← ص 2

اختصارات

الجزء IV ص 15-17

IV كل يوم

15	الماء أثناء الصيام بالمعادن الحيوية
16	في المطبخ قهوة وشاي وطعام
17	في السفر وفي البيت الحفظ والتحضير

الختام ص 18-19

للتعمق

18	للتعمق alcalina و shila:jit
19	القرار لكم كوبيكم الأول، اليوم

ما تأخذونه معكم

للطباعة والاستخدام

ص 8	قائمة تحققكم لاختيار فلتر
ص 13	سلمكم وجدول متابعة 30 يومًا
ص 14	كوب وقارورة وإبريق في لحظة
ص 17	قائمة سفركم

الجزء I ص 4-7

I فهم الماء

04	الماء في داخلكم أكثر عاداتكم تكرارًا
05	ما يحمله الصنبور ما يسمح به القانون الأوروبي
06	الدهش يُحسب أيضًا الجلد والبخار
07	نبتعد عن المياه المعبأة البلاستيك الذي لا تروثه

الجزء II ص 8-9

II فلتركم

08	فلتركم، قراركم فلتران، والحكم لكم
09	ماذا لو كان فلتركم يزيل المعادن أيضًا؟ التناضح العكسي وماخذه

الجزء III ص 10-14

III إعادة المعادن

10	ما تعنيه حقًا استكشفوا الترطيب
11	alcalina، قطرات لمائكم مصدره، وما بداخله
12	قبل البدء بكل صراحة
13	أيامكم الـ 30 الأولى قطرة قطرة
14	كوب وقارورة وإبريق يومكم مع الماء

ليس كتيب تعليمات يُقرأ في جلسة واحدة: إنه خريطة. افتحوه أينما كنتم.

قبل تغيير أي شيء، يجدر أن تعرفوا ما يعنيه الماء لجسمكم
وكم تحتاجون منه. فهو أكثر ما تكررّونه، كل يوم بلا استثناء:
لذلك يهتمّ كثيرًا أي ماء تشربون.

الماء في داخلكم أكثر عاداتكم تكرارًا



2%

فقدان ماء يعادل 2% من وزن جسمكم قد يقلّل حدة
انتباهكم وذاكرتكم القصيرة المدى.

Adan, 2012

2 / 2.5 لتر

يوميًا، الأقل للنساء والأعلى للرجال، مع احتساب ماء
الطعام (نحو الربع). وفي الحر أو مع التمرين، أكثر.

EFSA, 2010

75%–55

من وزن جسمكم ماء: وتزيد النسبة كلما
صغر السن.

Popkin, 2010

بلا هوس

لا تعدّوا اللترات

جسمكم يوازن ماءه بدقة كبيرة (Jéquier و Constant, 2010). ليس
المهم عدّ اللترات، بل شرب ماء جيد على مدار اليوم.

أصغوا إلى عطشكم.

ماذا يقول القانون الأوروبي

«يساهم الماء في الحفاظ على الوظائف البدنية والإدراكية
الطبيعية.»

«يساهم الماء في الحفاظ على التنظيم الطبيعي لدرجة حرارة
الجسم.»

مع تناول 2.0 لتر على الأقل من الماء يوميًا، من كل المصادر: ما تشربونه
وما تأكلونه.

إذا كان أكثر ما تكررّونه، فليكن ماءً جيدًا. لنبدأ بالصنبور ←

ما يحمله الصنبور ما يسمح به القانون الأوروبي

في أنحاء الاتحاد الأوروبي، ماء الصنبور صالح للشرب: فهو يخضع للمراقبة. لكن «صالح للشرب» لا يعني «لا شيء فيه». هذه هي الحدود القصوى التي يسمح بها القانون هناك (أرقام إسبانيا؛ والقانون الأوروبي يضع الحدود نفسها لمعظمها): مرجع حين تنظرون إلى مائكم أنتم.



1 الكلور الحر

حتى 1 ملغ/لتر (إسبانيا)

هو المَعْقَم الذي يحمي الماء في الشبكة: وهو نفسه المستخدم في المسابح، حيث يتراوح بين 0.5 و 2 ملغ/لتر.

4 المبيدات

0.10 مكغ/لتر لكل مبيد · 0.50 للمجموع

مسموح بها ضمن هذه الحدود.

2 ثلاثيات الهالوميثان

حتى 100 مكغ/لتر

تتكوّن عند تفاعل الكلور مع المواد العضوية في الماء. ويطلب القانون من المزودين السعي إلى مستويات أدنى.

5 الرصاص

10 مكغ/لتر عند الصنبور حتى 2035؛ ثم 5

قد يصل إلى الصنبور في بيوت أنابيبها قديمة. (في الاتحاد الأوروبي، يسري حدّ 5 مكغ/لتر بحلول 2036).

6 البلاستيك الدقيق

لا حدّ بعد

في دراسة على 159 عيّنة من ماء الصنبور حول العالم، احتوت 81% منها على جسيمات من صنع الإنسان، معظمها ألياف. وتقول منظمة الصحة العالمية إنها، بحسب ما نعرفه اليوم، لا تبدو خطرًا، لكن يلزم مزيد من البحث.

3 PFAS

0.10 مكغ/لتر مجموع 20 مادة

ما يُسمّى «المواد الكيميائية الأبدية». تُراقب منذ 2025، ولها حدّ منذ يناير 2026.

خطوتكم الأولى

انظروا إلى مائكم

فهم الماء يبدأ بمائكم. اطّلعوا على نتائج فحوصات مزوّد المياه لديكم قبل اختيار فلتر.

ليس الهدف إخافتكم: بل أن تعرفوا ماذا تسألون.

الدش يُحسب أيضًا الجلد والبخار

نفكر عادة في الماء الذي نشربه فقط. لكن في الدش يدخل الماء الساخن والبخار أيضًا: عبر جلدكم ومع تنفسكم.

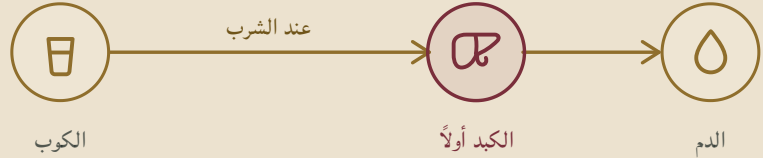


دراسة - حالة الكلوروفورم

وجدت دراسة أن الكلوروفورم (ناتج ثانوي للكلور) يدخل الجسم في الدش عبر الجلد بقدر ما يدخله مع استنشاق البخار، وأن دُشًا مدته 10 دقائق أعطى جرعة تقارب جرعة شرب ذلك الماء يوميًا كاملاً (Jo, Weisel و Lioy, 1990).

10 دقائق

ما تشربونه
في حالة الكلوروفورم، يمرّ بالكبد أولاً.



في الدش
ما تستنشقونه وما يمتصّه جلدكم يصل إلى الدم دون المرور
بالكبد أولاً (الكلوروفورم؛ Weisel و Jo, 1996).



الحذ الأدنى فلتر الدش: يُركّب في بضع دقائق.

لاحظوا كيف تصبح بشرتكم وشعركم بعد بضعة أسابيع؟

← لذلك الفلتر الثاني مكانه الدش (ص 8).

عادتكم
فلتر الدش



نبتعد عن المياه المعبأة

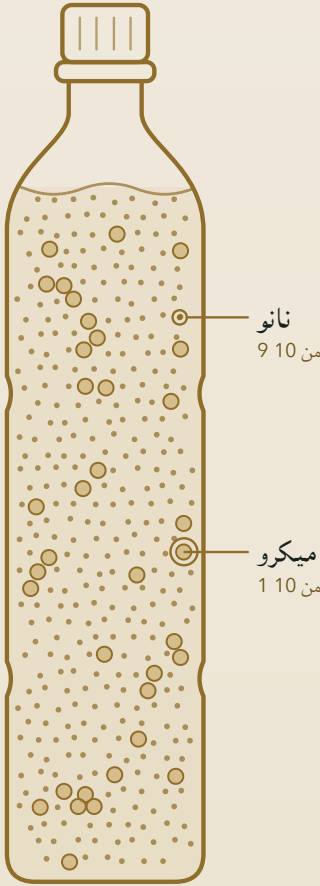
القرار الأول بسيط: نبتعد عن المياه المعبأة. لا بسبب الماء، بل بسبب البلاستيك.

دراسة عام 2024 · بطريقة جديدة

240,000

جسيم بلاستيكي في كل لتر من المياه المعبأة، في المتوسط.

عدها فريق من جامعة كولومبيا بطريقة جديدة قادرة على رؤية البلاستيك النانوي: تسعة من كل عشرة كانت بلاستيكاً نانويًا (PNAS, 2024).



من 259 قارورة من 11 علامة تجارية في 9 دول احتوت على بلاستيك دقيق. وكان الأكثر شيوعاً البولي بروبيلين، وهو نفسه بلاستيك كثير من أغذية القوارير (Mason, Welch و Neratko, 2018).

93%

تغييركم

ما نفعله بدلاً منها



في السفر
افعلوا ما تستطيعون · ص 17



قطراتكم من alkalina
إذا كان فلتركم يزيل المعادن
أيضاً · ص 9



قارورة تعيدون تعبئتها
من زجاج أو فولاذ،
لتأخذوها معكم.



ماؤكم، مفلترًا
في البيت، بالفلتر الذي
تختارونه · ص 8

👁 لاحظوا خلال شهر، كم قارورة بلاستيكية توقفتكم عن شرائها؟

✕ ما نتركه: ماء الصنبور غير الفلتر والمياه المعبأة.

فلتركم، قراركم فلتران، والحكم لكم

«أستطيع أن أخبركم أي فلتر هو الأفضل، لكنني لا أريد ذلك: أريدكم أن تقرّروا أنتم أيّها الأفضل. ما جئت لأقوله لكم هو أن ماء الصنبور مليء بالأوساخ، وأن فلترًا للدش وفلترًا لماء الشرب أمران أساسيان. هذا هو التغيير الأول.»

— داني

الفلتر 2

ماء الدش



فلتر على الدش، بسبب الجلد والبخار (ص 6). هو الحد الأدنى: يُركّب في بضع دقائق.

الفلتر 1

ماء الشرب



فلتر للشرب والطبخ. هو أكثر ما تستخدمونه: خذوا وقتكم في اختياره.



للطباعة

قبل الشراء قائمة التحقق لأي فلتر

ماذا يزيل؟

☐

اطلبوا تقريرًا من مختبر مستقل يثبت ذلك.

ماذا يترك؟

☐

هل يزيل المعادن أيضًا؟ إذا كان كذلك، فانظروا ص 9.

كم مرة يلزم تغيير خرطوشة الفلتر؟

☐

وكم تكلف في السنة؟ الخرطوشة القديمة قد تتراكم فيها البكتيريا.

للدش

☐

ماذا يقلّل، الكلور مثلاً، وهل يثبت ذلك فحص مستقل؟

هل يناسبكم؟

☐

بحسب مائكم (نتائج فحصه، ص 5) وبيتكم وميزانيتكم.

لا علامات تجارية ولا «أفضل تقنية»: بهذه الأسئلة، القرار لكم.

المصدر: Clark GG وآخرون، Water Research, 2026 (PMID 42710160): دراسة نمذجة لفلترات الكربون النشط عند نقطة الاستخدام وخطر Legionella، خراطيش جديدة مقابل قديمة.

ماذا لو كان فلتركم يزيل المعادن أيضًا؟

الماء أكثر من H_2O : حين يجري عبر الصخر والتربة، يلتقط معادن. بعض الفلاتر تزيلها كلها تقريبًا: التناضح العكسي أو التقطير أو إزالة الأيونات قد تترك فيه بالكاد 1 ملغ من المعادن في اللتر (منظمة الصحة العالمية، 2005).

التناضح العكسي فلتر جيد. فيه عيب واحد فقط: يزيل المعادن أيضًا.
إذا كان فلتركم يفعل ذلك، فأعيدوها.



الماء والقانون

حتى القانون يراعي ذلك

في إسبانيا مثلاً، يجب أن يحتوي الماء المحلى أو المنزوع العسر على حد أدنى من المعادن. وبحسب منظمة الصحة العالمية، قد يسهم ماء الشرب بالكالسيوم والمغنيسيوم، وهذا أهم إذا كنتم بالكاد تحصلون على كفايتكم منهما.

إن انطبق عليكم

متى تنتبهون أكثر

إذا كان ماؤكم من التناضح العكسي وكنتم تصومون كثيرًا أو تأكلون بلا ألبان أو تتمرّنون أكثر من ساعة ونصف، فاعتنوا بمعادنتكم أكثر: الكالسيوم والمغنيسيوم، وفي طبقكم قبل كل شيء (ص 10).

⚠️ الحمل أو الرضاعة الطبيعية: تحدّثوا إلى طبيبك؛ alkalina ليس لهذه المرحلة (ص 12).

بكل صراحة

ماء التناضح العكسي يربط

ما ينقصه هو المعادن؛ لذلك نعيدها، في الكوب وفي الطبق.

في الطبق: طعام كثيف غذائيًا (ص 10).



في الكوب: بضع قطرات من alkalina في مائكم المفلتر (ص 11).



ما يمكنكم فعله

المصادر: Kozisek F, WHO, Nutrients in Drinking Water, 2005, ص 149-148, BfR, رأي 041/2020, WHO, Guidelines for Drinking-water Quality, 2017, "Hardness" · الرسوم الملكي الإسباني 3/2023, ملحق أ، جزء F، جدول 7، ملاحظة 1 (BOE)، ص 4312.

إعادة المعادن ما تعنيه حقًا

صارت «إعادة المعادن» عبارة فارغة. هنا لها ثلاثة معانٍ محدّدة جدًا.

3 مع الوقت

إنها مواظبة، لا طريق مختصر (ص 13).

2 في التطبيق

الكالسيوم والمغنيسيوم يصلان إليكم غالبًا عبر الطعام. ليس المقصود اتباع نظام غذائي متنوّع، بل الأكل لأجل الكثافة الغذائية.

1 في الكوب

تزيد مائتكم الفلتر بمعادن نزرة وأحماض الفولفيك (ص 11-14).

في التطبيق، اليوم

2 من 3

أشخاص حول العالم لا يحصلون على ما يكفي من الكالسيوم من طعامهم (تحليل شمل 185 دولة، 2024).

1950 → 1999

قلّ متوسط الكالسيوم والفوسفور والحديد في 43 محصولًا بستانيًا بحسب بيانات أمريكية رسمية (Davis, 2004).

الماء والأملاح

لماذا تهتمّ المعادن في الماء

الماء والأملاح متلازمان: تمتصّ الأمعاء الماء جذبًا إلى جنب مع الصوديوم، والجسم لا يفقد أبدًا ماء «نقيًا»، بل دائمًا ماء مع أملاح (منظمة الصحة العالمية، 2005). تلك هي الإلكترونات: معادن تحمل شحنة كهربائية، مثل الصوديوم أو البوتاسيوم أو الكالسيوم أو المغنيسيوم.



دعوة

استكشفوا الترطيب

إضافة الملح إلى الماء ليست من أسلوبينا.

قطراتكم توفرّ معادن نزرة وأحماض الفولفيك.



إذا كنتم تظنون أن الماء المملح يرطب، فجربوا المعادن الحيوية ولاحظوا أي نوع من الترطيب تشعرون به. إنه مختلف جدًا (ص 15).



ثلاثة أشكال للمعادن

معادن في رفقّة، لا معدن بمفرده

المعادن الحيوية معادن مرتبطة بمادة عضوية، كالتي في حمض الفولفيك، ولا تتحدّث عن حمض الفولفيك وحده، بل عن كل ما يأتي معه: معادن نزرة وأحماض عضوية وإلكترونات في شكل طبيعي.



معادن حيوية في مصفوفة مركّبة



تركيبات مخبرية



أملاح معزولة

معادن حيوية · alcalina

alcalina

قطرات لمائكم

قطرات بلا طعم تقريبًا تنسجم مع روتين تطيبكم، في البيت أو أثناء التنقل: تركيبنا الألف. مصدرها ترسبات هيومات قديمة: أحماضها العضوية تأتي من مادة نباتية وحياة ميكروبية تعود إلى نحو 34 مليون سنة.

مصدره



3 · في كوبيكم
قطرات لمائكم المفلتر
قطرة قطرة

2 · الاستخلاص
يُستخلص بالماء، بلا حرارة ولا مذيبات
عملية بطيئة مدتها سنتان

1 · الأصل
ترسبات هيومات قديمة
قبل نحو 34 مليون سنة

ما تمنحونه لمائكم

+75

معادن نذرة، في مصفوفة من أحماض
الفولفيك والهيميك.

لا يحول ماءكم إلى مياه معدنية: الكالسيوم
والمغنيسيوم يصلان إليكم غالبًا عبر
الطعام (ص 10).



ما تتوقعونه في الكوب تتفتح القطرات إلى خيوط كهربائية ويصير الماء ذهبيًا فاتحًا، بلا طعم تقريبًا.

لحساب قطراتكم

100 مل ≈ 200 حصة

30 مل ≈ 60 حصة

1 حصة = 10 قطرات = 0.5 مل

أين مكانه

في قارورتكم بعد الظهر

في كوبيكم الصباحي

في السفر

على معدة فارغة

معادن حيوية
alcalina

عرض alcalina

امسحوا أو اضغطوا



المصادر · ملصق alcalina وورقة بياناته · صفحة منتج alcalina على bionobo.com · ملف المنتج (الأصل).

ما ينبغي معرفته

قبل البدء بكل صراحة

نخبركم ما هو، وما ليس هو، ومن ينبغي أن يستشير أولاً. بالصراحة نفسها كما في بقية الدليل.

ما يقولونه لنا

“

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

انجلس غ · alcalina
مترجمة من الإسبانية

“

الروتين المثالي لكل صباح، alcalina سيبقى معي طويلاً.

كريستينا ر · alcalina
مترجمة من الإسبانية

ما ليس هو

✗ مياه معدنية معبأة على شكل قطرات.

✗ بديل عن الطعام: الطبق أولاً (ص 10).

✗ دفعة نشاط أو علاج.

ما هو

✓ معادن نزره وأحماض الفوليك لمائكم المفلتر.

✓ عادة من دقيقة واحدة، بلا طعم تقريباً.

✓ شيء لأشهر، لا لأيام.

قبل قطرتكم الأولى

صحتكم أولاً

اقرأوه بهدوء، إذا بدا لكم شيء غير منطقي، فتوقفوا واسألوا.

إذا كنتم تتناولون أدوية أو علاجاً هرمونياً، فاستشيروا طبيبك أولاً واتركوا 2 ساعة بين alcalina وأي دواء.



✗ لا نوصي بتناول alcalina أثناء الحمل أو الرضاعة الطبيعية.



مخففاً في الماء أو العصير دائماً، لا في الفم مباشرة.



إذا كانت لديكم حالة صحية (في الكلى أو ضغط الدم مثلاً) أو كنتم تتبعون حمية محدودة المعادن، فتحدثوا إلى مختص صحي أولاً.



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



الحصة 10 قطرات: لا تتجاوزوا حد 40 قطرة يومياً المذكور على العبوة. يُحفظ بعيداً عن متناول الأطفال.



hola@bionobo.com أسئلة؟

نحفض alcalina في مختبر أوروبي مستقل: الرصاص والكاديوم والرئيق تظهر أقل بكثير من حدود الاتحاد الأوروبي.



المصادر: مراجعات مؤقّعة على bionobo.com (الاسم الأول والحرف الأول) · ملصق alcalina وعلبته · مختبر أوروبي مستقل (يناير 2025).

إيقاعكم، جرعتكم

أيامكم الـ 30 الأولى

قطرة قطرة

مع alkalina لا استعجال. ابدؤوا ببضع قطرات، وزيدوا ببطء، ودعوا جسمكم يحدّد الوتيرة. المواظبة أهم من الكمية.

الحصة = 10 قطرات

alkalina · قطرات في ماء مفلتر

اليوم	في الصباح في 200 مل · على معدة فارغة، إن ناسبكم ذلك	بعد الظهر في قارورتكم أو كوبكم	سَلَمكم
اليوم 1	4 قطرات	—	4 قطرات في الصباح
اليوم 3	6 قطرات	—	6 قطرات في الصباح
اليوم 7	10 قطرات	—	10 قطرات في الصباح: حصّتكم الكاملة الأولى
اليوم 14	10 قطرات في الصباح + 4 أو 5 في قارورتكم بعد الظهر (500 مل، ص 14)	4 قطرات	
اليوم 21	10 قطرات في الصباح + 10 بعد الظهر، في كوبكم أو قارورة 1 لتر	10 قطرات	
اليوم 30	جرعتكم: أقل أو أكثر بقليل من 10 قطرات لكل حصة، حسب شعورك: لا أكثر من 40 يومياً أبداً.	10 قطرات	

كلها تُحسب

احسبوا قطراتكم

احسبوا كل قطرة في اليوم (الكوب، القارورة، الإبريق، القهوة) ضمن جرعتكم. الحصة 10 قطرات؛ وإيقاعكم المعتاد 10 + 10. تحدّد العبوة حدّاً أقصى قدره 40 يومياً: لا تتجاوزوه.

اثناء التكيف

أصغوا وعدّلوا

إذا لم يناسبكم شيء، فقلّلوا القطرات واشربوا الماء واستريحوا. إذا استمرّ ذلك أكثر من أسبوع، فراجعوا مختصّاً.

إذا كنتم حسّاسين

تمهلوا أكثر

ابقوا على 4 قطرات بضعة أيام أخرى قبل الزيادة، أو خذوها يوماً وتركوها يوماً، حتى يعتاد جسمكم.

علامة كل يوم، بوتيرتكم

أيامكم الـ 30 · ضعوا علامة كل يوم



بعد الـ 30 يوماً: حافظوا على إيقاعكم وعدّلوه حسب شعورك. أشهر، لا أيام: للجسم إيقاعه الخاص.



كوب وقارورة وإبريق يومكم مع الماء

تشريح الكوب

حصّتكم الصباحية في دقيقة

اشربوا
على معدة فارغة،
إن ناسبكم ذلك



انتظروا لحظة
يصير ذهبياً فاتحاً



حرّكوا
بضع
ثوانٍ



قطراتكم
4 إلى 10
(ص 13)



ماء مفلتر
200 مل، بدرجة
الغرفة أو فاتر



إبريق

1 لتر



حتى 10 قطرات

في إبريق أو قارورة 1 لتر: حصّروه لليوم
واتركوه بضع دقائق.

قارورة

500 مل



4 أو 5 قطرات

قطرات بعد الظهر، تحملونها معكم: في البيت
أو في السفر أو في التمرين.

كوب

200 مل



4 ← 6 ← 10 قطرات

حصّتكم الصباحية، وفق السلم في ص 13.

قطرات القارورة والإبريق ليست إضافية: هي جزء من قطرات يومكم.

ثلاثة أمور أخرى

✓ **الإبريق مع القطرات للبالغين:** للأطفال كمياتهم الخاصة، وهي أقل
بكتير (تجدونها في صفحة **alcalina**).

✓ **رجّوا العبوة قبل الاستخدام:** الرواسب طبيعية.

✓ **بحرارة الغرفة أو فاتر، لا ساخن أبداً (ص 16).**

يومكم في ثلاث لحظات

3



على المائدة

اطبخوا بمائكم

ماء مفلتر للطبخ والقهوة وشاي
الأعشاب (ص 16).



شاي الأعشاب



القهوة



الطبخ

2



بعد الظهر

alcalina في قارورتكم

قارورتكم الزجاجية أو الفولاذية بماء مفلتر
وقطرات بعد الظهر.



في التمرين



في السفر



في البيت

1



عند الاستيقاظ

كوبكم الصباحي

200 مل من الماء المفلتر مع قطراتكم.



معدة فارغة



4 إلى 10



200 مل

🏠 لا فلتر لديكم بعد؟ ابدؤوا العادة بأفضل ماء لديكم في البيت، وأضيفوا الفلتر بعد اختياره (ص 8).

الماء أثناء الصيام بالمعادن الحيوية

أثناء الصيام، يتصدّر الماء المشهد. ومعه المعادن.



استكشفوا الترطيب

إضافة الملح إلى الماء ليست من أسلوبنا. ندعوكم إلى استكشاف الترطيب: إذا كنتم تظنون أن الماء المملح يربط، فجرّبوا المعادن الحيوية ولاحظوا أي نوع من الترطيب تشعرون به. إنه مختلف جدًا.

٨- صيام طويل؟ كل ما تحتاجون إليه، مع طبيبك.

الأيام الأولى

في الأيام الأولى من الصيام يطرح جسمكم الصوديوم والماء (Kerndt وآخرون، 1982). نضيف إلى ماء صيامكم قطراتكم من alkalina: هي بلا سرعات حرارية، فلا تكسر الصيام. احسبوا ضمن قطرات يومكم. وبكل صراحة: بضع قطرات لا تجعل ماءكم مشروبًا لإعادة الترطيب.

عادة لا بروتوكول

ماء صيامكم

قطراتكم من alkalina + ماء مفلتر فاتر

المعادن الحيوية تدعم جسمكم أثناء الصيام.

إذا مدّتم صيامكم

إنزيمات kōso

ki:wami

عرض ki:wami

امسحوا أو اضغطوا



دليل re:set، في المكتبة (ص 19)

كما بعد re:set

ki:wami بدل الطعام

من 2 إلى 4 حصص بحجم 30 مل يوميًا، مع alkalina و shila:jit، وماء دافئ بين الحصص. ملاحظة: لأن ki:wami يحل محل الطعام، لم يعد صيامًا بالماء وحده.

قبل الصيام



إذا كان لديكم ارتفاع ضغط الدم أو مشكلات في الكلى أو القلب، أو كنتم تتناولون أدوية، أو في حالة الحمل، فتحدّثوا إلى طبيبك أولاً.

المصادر: Kerndt PR وآخرون، (West J Med, 1982 (PMID 6758355) - صفحة منتج alkalina على bionobo.com (الأسئلة الشائعة: لا يكسر الصيام).

في المطبخ قهوة وشاي وطعام

الماء ليس للشرب فقط: تطبخون به أيضًا. وهناك أيضًا يهيم أي ماء تستخدمون.

في الكوب القهوة والشاي



طعم القهوة يعتمد على معادن الماء: المغنيسيوم والكالسيوم والصوديوم. تغير ما يُستخلص من حبة البن (Hendon وآخرون، 2014).
بماء التناضح العكسي وحده، يجد كثيرون القهوة والشاي أبهت طعمًا.

في القدر للطبخ



وجدت دراسات قديمة جمعتها منظمة الصحة العالمية عام 2005 أن طبخ الطعام في ماء قليل العسر جدًا قد يسحب حتى 60% مما فيه من المغنيسيوم والكالسيوم.
إذا كنتم تطبخون بماء التناضح العكسي: ابلخوا على البخار بدل ذلك، أو استخدموا ماء الطبخ مرقًا.

بلا حرارة بارد، دائمًا

قهوة منقوعة على البارد وشاي مثَّلج وعصائر وسموذي ومكعبات ثلج بمائكم المفلتر. واغسلوا به فواكهكم وخضاركم أيضًا.



غسل



فواكه



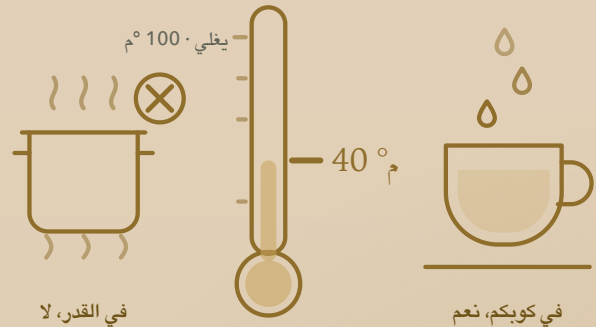
مشروبات



قاعدة واحدة فاتر، لا ساخن أبدًا

40° م أقل من

لا يُضاف alcalina أبدًا إلى ماء يغلي ولا إلى قدر الطبخ. في شاي الأعشاب أو القهوة أو الشورية أو المهورسات، أضيفوه إلى كوبكم أو وعائكم بعد أن تصير فاترة: أقل من 40° م.



في السفر وفي البيت الحفظ والتحضير

روتينكم في البيت



بعد الفلتر، لا يعود في الماء كلور يحميه. **احفظوه مغطى**، في الزجاج إن استطعتم، في مكان بارد أو في الثلاجة، واشربوه خلال اليوم.



الإبريق مع القطرات، لليوم نفسه.



عبوة **alcalina**، محكمة الإغلاق، في مكان بارد وجاف.



غَيِّروا خراطيش فلاتركم في موعدها (ص 8).



للطباعة والتأشير

قائمة سفركم

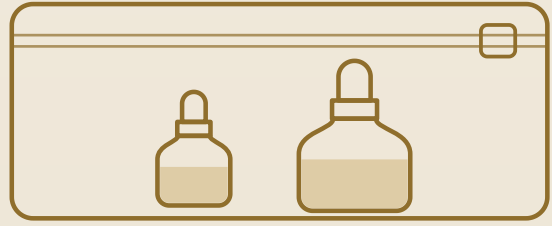
قبل مغادرة البيت

عبوتكم من **alcalina**، في كيس السوائل ☐

قارورتكم الزجاجية أو الفولاذية ☐

فلتركم المحمول، إن كنتم تستخدمونه ☐

خارج البيت في السفر



30 مل

100 مل

عبوتنا **alcalina**، عبوة 30 مل وعبوة 100 مل، تدخلان في كيس السوائل في حقيبة يدكم (عبوات حتى 100 مل). قبل السفر بالطائرة، تحققوا من قواعد مطاركم.



قطراتكم دائماً في الماء: في الطائرة أو الفندق أيضاً.



خارج البيت لن تستطيعوا دائماً اختيار مائكم. إذا أخذتم فلترًا محمولًا فهذا رائع؛ وإلا فافعلوا ما تستطيعون، دون هوس. التخلي عن التحكّم جزء من هذا أيضًا.



أي عبوة؟

200 حصة

للبيت

100 مل

نحو 200 حصة: نحو 200 يوم بحصة واحدة يوميًا؛ ونحو 100 يوم عند 10 + 10.

200 يوم ≈



1 حصة يوميًا



10 + 10

100 يوم ≈



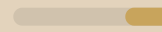
60 حصة

لتحملوها معكم

30 مل

نحو 60 حصة: نحو شهرين بحصة واحدة يوميًا؛ ونحو شهر عند 10 + 10.

60 يومًا ≈

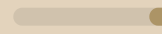


1 حصة يوميًا



10 + 10

30 يومًا ≈



أينما ذهبتم، روتين مائكم يسافر معكم.

المصادر: اللائحة التنفيذية (الاتحاد الأوروبي) 2015/1998، السوائل في المقصورة (بعض المطارات ذات المساحات الجديدة تسمح بأكثر) · ملصق **alcalina** (كل 10 قطرات = 0.5 مل: 60 حصة) · صحيفة البيانات الفنية (الحفظ) · المرسوم الملكي 3/2023، إسبانيا (الكلور المتبقي يحمي الماء في الشبكة).

للتعمّق shila:jit و alcalina

alcalina هو عادتكم اليومية، في مائكم. وإذا أردتم يومًا طقوسًا أعمق، في البيت، فهناك shila:jit. ولكل منهما لحظة.

متى قد بهتمكم shila:jit

- ✓ حين يسير روتين مائكم وحده بالفعل وتريدون التعمّق.
- ✓ حين تفضّلون طقوسًا في البيت، بهدوء أكثر.
- ✓ حين تفكّرون في عادة طويلة الأمد.

أيهما تختارون؟

shila:jit · طقوس في البيت

مرکز وعميق

الخيار الأوفر لطقوس يومية طويلة الأمد. تبدؤون بحبة أرز ويمكنكم التدرّج حتى حبة حمص صغيرة، موزعة على اليوم، دون تجاوز المذكور على العبوة.

عرض shila:jit

امسحوا أو اضغطوا



alcalina · قطرات لمائكم

ثابت وخفيف

لكل يوم وللسفر: في كوبكم أو قارورتكم أو إبريقكم. تبدؤون بـ 4 قطرات في كوب ماء حتى تبلغوا إيقاعكم، 10 + 10 (ص 13). بلا طعم تقريبًا.

عرض alcalina

امسحوا أو اضغطوا



إذا اخترتم الاثنين: عند الاستيقاظ، shila:jit وكوبكم من alcalina؛ وبعد الظهر، alcalina في قارورتكم.

فيديو · طقوس يومية

طريقة تناول منتجنا shila:jit | طقوس يومية



youtu.be/qz1bboYZgN0

shila:jit · daily ritual



How to take
our shila:jit



المصادر: صفحتا المنتجين alcalina و shila:jit على bionobo.com (إرشادات الاستخدام والجرعات) · فيديو How to take our shila:jit | Daily ritual على YouTube.

القرار لكم كوبكم الأول، اليوم



تغيير مائكم خطوة صغيرة، وهي الأولى. في البداية يتطلب جهداً: الفهم، والاختيار، وبناء الروتين. وأحياناً سيبدو لكم ذلك كثيراً، لكنكم ستشكرون أنفسكم لاحقاً. ليس المطلوب الكمال، بل البدء: فلتر، ثم الآخر؛ كوب، ثم قارورتكم. شيئاً فشيئاً، بلا عجلات مساعدة، على طريقتكم.

القرار لكم: يوماً ما أو اليوم الأول. كوبكم الأول يبدأ اليوم.

hola@bionobo.com

أي سؤال عن مائكم أو قطراتكم.



bionobo.ae

أدلة ومنتجات وفحوصات مخبرية.



مكتبة الأدلة

واصلوا التعلم: دليل المبتدئين و
be:liver و re:set وغيرها

bionobo.ae/pages/guide-library



هذا الدليل لأغراض معلوماتية ولا يغني عن نصيحة طبيبك أو مختص صحي. alcalina و shila:jit و ki:wami مكملات غذائية: ليست معدة لتشخيص أي مرض أو علاجه أو شفاؤه أو الوقاية منه. لا تُستخدم المكملات الغذائية بديلاً عن نظام غذائي متنوع ومتوازن ونمط حياة صحي. لا تتجاوزوا الجرعة اليومية المذكورة على العبوة. يُحفظ بعيداً عن متناول الأطفال. © bionobo - إصدار 2026.