

بارد و عذب  
Cool & Sweet

برنامج

التصفية

Detox



## مقدمة عن برنامج التصفية:

انتشر في الآونة الأخيرة عند الغرب برنامج يطلق عليه Detox أو Cleanse ويقصد به تخلص الجسم وتصفيته من السموم والفضلات فاخترنا أن نسميه اختصارا برنامج التصفية؛ لأنه يصفى الجسم وينقيه و يخلصه من السموم والفضلات, قد يقول قائل من أين جاءت هذه السموم والفضلات وهل هناك إنسان عاقل يتناول السموم عمدا؟ الجواب أن كثيرا من الناس يتناول السموم من حيث يشعر أو لا يشعر و من هذه السموم التدخين, فهو يعتبر سم قاتل يقتلك ببطء, فقد أجمع الأطباء والعلماء أنه سبب رئيسي من أسباب سرطان الرئة أيضا الخمر والعياذ بالله يعتبر سم قاتل, ولا شك أن الله تعالى قد حرم على عباده شرب الخمر ولكن بعض المسلمين يشربه وللأسف, أيضا السكر بأنواعه ضار, حيث يرى بعض العلماء والمختصين أن السكر يغذي الخلايا السرطانية وأن معظم الأمراض من الممكن أن تتقن بترك السكر ويجمع العلماء على أن الإكثار من السكر يعتبر مضرًا بالصحة هذه فقط بعض الأمثلة اقتصرنا عليها خوفا من الإطالة.

## ما هي طريقة برنامج التصفية في بارد وعذب؟

هناك طرق كثيرة للتصفية وطريقتنا ليست هي الوحيدة ولا نزعم أنها أفضل طريقة ولكننا نعتقد أنها طريقة مناسبة وصحية ومفيدة من خلال تجاربنا وبحثنا في الموضوع. وطريقتنا تعتمد باختصار على شرب كميات كبيرة من العصائر الصحية المفيدة المليئة بالخضار وبعض الفواكه فقد حاولنا أن نقلل من الفواكه لتقليل السكر والسعرات الحرارية قدر الإمكان و أن نكثر من الخضار لأن فوائدها أعظم وأكثر وسعراتها قليلة والسكر الموجود فيها أقل وكذلك شرب كميات كبيرة من الماء وترك الأكل بالكلية والاختصار على شرب الماء والعصائر المفيدة.





## من الذي يحتاج إلى برنامج التصفية ؟

هناك اعتقاد شائع عند كثير من الناس أن برنامج التصفية خاص بمن أراد أن يخفف وزنه وهذا اعتقاد خاطئ بلا شك، وإن كان يساعد على تخفيف الوزن بسرعة فهذا ليس الغرض الأساسي والوحيد منه فله فوائد أخرى كثيرة. أولها وأهمها مساعدة الجسم على التخلص من السموم والفضلات، ثانياً تعويد النفس على عادات صحية مثل الإكثار من تناول الفواكه والخضار وتجنب الطعام غير الصحي وله فوائد أخرى كثيرة سيأتي ذكرها لاحقاً. فبرنامج التصفية يحتاجه أغلب الناس لأن هدفه الأساسي تصفية الجسم من السموم و الفضلات التي تعيق الإنسان عن القيام بمهامه بقوة ونشاط وحيوية لأن أغلب الناس اليوم لديهم عادات غير صحية كالتدخين، تناول السكر المضاف، شرب مشروبات الطاقة والمشروبات الغازية، الإكثار من اللحوم، تناول الأكل المعالج، الإكثار من الأكل والشرب بشكل عام حتى لو كان الأكل في أصله صحياً. أما إن كان طعامك صحياً مئة بالمئة فأنت إذا لا تحتاج لبرنامج التصفية ونهنتك على اهتمامك بصحتك وعافيتك.

## أليس الجسم بقادر على أن يتخلص من السموم و الفضلات بذاته؟

الأصل أن الجسم منحه الله القدرة على التخلص من السموم والفضلات بذاته ولكن إذا أكثر الإنسان من الأكل والشرب غير الصحي والعادات السيئة في أكله وشربه تصبح عملية التخلص أصعب وأبطئ.

## هل برنامج التصفية يناسب جميع الناس؟

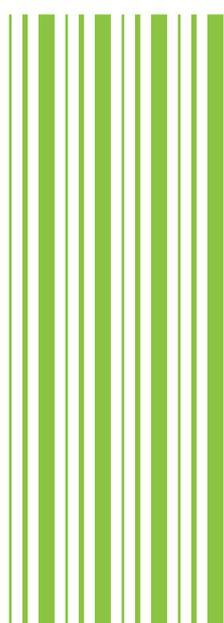
لاشك أن الإكثار من تناول الفواكه والخضار أمر صحي و مفيد لجميع الناس وهذا أمر لا خلاف فيه بين العلماء ولكن ترك الأكل بالكلية لمدة معينة والاقتصار على شرب السوائل قد يضر بعض الفئات من الناس و هم: (١) الحامل والمرضع فهم يحتاجون إلى الأكل والشرب وترك الطعام قد يضرهم فلذلك قد لا يناسبهم برنامج التصفية بشكل عام ولكننا خصصنا لهم برنامج خاص بهم وبأمثالهم اسمه البرنامج السهل (٢) من كان وزنه أقل من الطبيعي بكثير. (٣) المرضى الذين منعهم الطبيب من الصيام من الأكل. (٤) من كان يتناول أدوية فعليه استشارة الطبيب القوي الأمين قبل الاشتراك.

تنبيه مهم نحن أضفنا برنامجاً جديداً اسمه البرنامج السهل يناسب الحامل والمرضع ومن شابههم





# عصائر بمرنامج التصفية







ما هي أنواع برامج التصفية المتوفرة في بارد وعذب؟

## لدينا أربعة برامج:

### ١ البرنامج الكافي:

هو برنامج يقتصر فيه على شرب 3 لتر من العصائر الصحية يوميا وهي عبارة عن الوجبات الثلاثة المعهودة: الفطور، الغداء، العشاء، 1 لتر لكل وجبة وهذا البرنامج هو الأنسب في نظرنا فأكثر الناس يكفيهم شرب 3 لتر من العصائر يوميا.

### ٢ البرنامج الحازم:

هذا البرنامج الجديد ابتكرناه لأصحاب الهمم العالية الذين عندهم صبر وقوة على تحمل العصائر الخضراء ولا ننصح به من كان غير متعودا على العصائر الخضراء وهو من ناحية الكمية مثل البرنامج الكافي 12 لتر في 4 أيام كل يوم 3 لتر ولكن الفرق أن نسبة الخضار فيه عالية جدا فحاولنا أن تكون نسبة الخضار في كل عصارته 80 % تقريبا وأضفنا له كذلك بعض العصائر الجديدة وعدلنا في مقادير الوصفات القديمة ليتفق مع هذا الشرط فمثلا القوة والنشاط في البرنامج الحازم ليس كالقوة والنشاط في البرنامج الكافي.

### فوائد البرنامج الحازم:

- 1 لما قللنا نسبة الفواكه في عصارته بالتالي قل السكر الطبيعي وبالتالي قلت السعرات الحرارية غالبا وبالتالي تزيد سرعة نزول الوزن إن شاء الله.
  2. لما قللنا نسبة الفواكه وزودنا نسبة الخضار بالتالي زادت الفوائد لأن الخضار فوائده أكثر من الفواكه عادة.
- الخلاصة أن البرنامج الحازم في الأصل أقل سعرات و أكثر فوائد ولكن عصارته أقل حلاوة من البرنامج الكافي لقلت نسبة الفواكه في عصارته.

## ٢٣ البرنامج الجامع :

البرنامجين السابقين هما الأصل والبرنامج الجامع تابع لهما وليس مستقلا بمعنى أنك تختار عصائر أحد البرنامجين ولكن الفرق المدة فبدلا أن يكون في 4 أيام يصبح في 6 أيام كل يوم لترين وقد خصصناه لمن لا يطيق ترك الطعام بالكلية أو لا يريد تركه لأي سبب من الأسباب فله أن يجرب البرنامج الجامع وهو أن يجمع بين الأكل والشرب علما بأن بعض فوائد البرنامج قد تقل أو لا تحصل فنصحتنا أن تجرب (البرنامج الكافي) أولا فإن لم تستطع فجرب البرنامج الجامع وقد سمي بالجامع لأنك تجمع فيه بين الأكل والشرب ونقصد بالأكل الفواكه والخضار والمكسرات المفيدة غير المطبوخة ولا المملحة ويمنع تماما أكل أي شيء آخر ونفضل أن تكون الفواكه و الخضار طازجة غير مطبوخة ولك أن تأكل ما تشتهي من الفواكه والخضار ولكن ننصح قبل النوم بثلاث ساعات أن تقتصر على السوائل الماء والعصيرات الطبيعية.

والفوائد التي قد تقل راحة المعدة وذلك لأن طريقة تعامل الجسم مع السوائل غير طريقة هضم الأكل فأنت لما تترك الأكل بالكلية ولا تتناول إلا سوائل صحية فالمعدة ترتاح تماما وكذلك الراحة في النوم قد تقل بسبب الجمع بين الأكل والشرب فالجسم ينام ويرتاح راحة كاملة إذا كان لا يتناول إلا السوائل والله تعالى أعلم.

## ٢٤ البرنامج السهل :

وهذا مثل البرنامج الجامع فهو ليس بمستقل ولك أن تختار العصائر من البرنامج الكافي أو الحازم ومدته 12 يوم كل يوم تشرب لتر واحد ويسمح فيه بتناول الفواكه والخضار والأكل الصحي مع شرب كمية كبيرة من الماء والسوائل المفيدة. وقد خصصناه للحامل والمرضع ومن كان قريبا من حالتهم. وينبغي تناول الطعام الصحي فيه باعتدال ولا ينبغي الإسراف في الأكل والشرب حتى لو كان الأكل صحيا. وكذلك ينبغي تجنب الأكل في الليل وأن يكون بين آخر وجبة و النوم 3 أو 4 ساعات.







## تنبيه مهم

أكدنا فيما مضى أنه يسمح في بعض البرامج بتناول الفواكه والخضار و المكسرات المفيدة وبعض الناس يضع صلصة أو مزيج من المتبلات مع السلطة ويظن أنها صحية, و أحب أن أنبه أن بعض المختصين ذكر أن أكثر متبلات السلطة التي تباع في السوق غير صحية ولا ينبغي استخدامها أثناء البرنامج ولا في غيره وحاول أن تأكل السلطة بدونها فإن لم تستطع فاصنعها في البيت من مكونات طبيعية مثل الليمون وزيت الزيتون ونحوهما.

كما سبق كل ما شئت من الفواكه والخضار وحاول أن تركز في الليل على الخضار أكثر من الفواكه لأنها تحمل درجات حرارة أقل واترك الأكل قبل النوم بثلاث أو أربع ساعات ونحن لن نبيعك الأكل فهو لا يدخل في البرنامج ولكن لك أن تشتري سلطة فواكه أو جفنة سموذي من بارد وعذب في أي وقت ولك أن توزع برنامج الأكل والشرب كما تحب مع العمل بنصائحنا التي ذكرناها والتي سنذكرها.

## الخلاصة:

أن البرامج يقتصر فيها على شرب الماء والعصيرات الطبيعية وماء جوز الهند والشاي الخالي من الكافيين ويمنع الأكل تماما إلا في البرنامج الجامع و البرنامج السهل والحمد لله رب العالمين.



بارد و عذب  
Cool & Sweet

## نصائح قبل بداية البرنامج:

- ننصح بالاهتمام بالطعام الصحي والتقليل من أكل اللحوم قبل بداية البرنامج بأسبوع.
- ننصح بالاعتدال على أكل الفواكه والخضار وتجنب المأكولات الأخرى قبل البدء بالبرنامج بيوم أو يومين.
- ننصح بالابتعاد عن تناول الأكل الدسم خاصة في آخر وجبة قبل البرنامج فهذا خطأ كبير نحذر منه، أفضل شيء أن تأكل وجبة خفيفة مثل سلطة فواكه أو سلطة خضار.

## نصائح أثناء البرنامج:

- من الطبيعي جدا أن يشعر الإنسان بتعب وضعف أو صداع يسير خاصة في أول يوم وإذا حصل ذلك فننصح بشرب ماء جوز الهند.
- لا تستغرب ولا تخف من كثرة الذهاب إلى الحمام لاسيما في أول الأيام فهذا أمر طبيعي وهو مهم في عملية التصفية.
- ينبغي أن يكثر الإنسان من شرب الماء في فترة البرنامج وأن يشرب بين 2 لتر إلى 3 لتر يوميا أو أكثر حسب وزنه وعوامل أخرى مثل الرياضة وغيرها.
- ننصح أن يبتعد الإنسان عن شرب الشاي والقهوة في فترة البرنامج ولا بأس بتناول أنواع الشاي التي لا تحتوي على كافيين مثل شاي الأعشاب والبابونج.
- إذا شعر الإنسان بتعب شديد أو دوخة أو أعراض جانبية قوية فعليه أن يتوقف عن البرنامج فوراً.
- ننصح أن يشرب الإنسان يوميا بين 2 لتر إلى 3.6 لتر من العصيرات وله أن يزيد عن ذلك بشرط أن يكون أن يكون الغالب على عصيراته الخضار لا الفواكه فالعصيرات تكون مكونه من 80 % من الخضار و20 % من الفواكه.
- ننصح أن يشرب الإنسان على الريق يوميا ماء ساخن مع ليمون وزنجبيل 250 مل على الأقل.
- ننصح بشرب كأس عصير 500 مل كل ساعتين أو ثلاث ونحذر من ترك السوائل لمدة طويلة حتى لا يتعب الإنسان ويجوع.

عصائر برنامج التصفية



## نصائح بعد نواية البرنامج:

بعد الانتهاء من البرنامج ننصح أن يبدأ الإنسان بأكل الفواكه والخضار التي يسهل هضمها مثل البطيخ والشمام وغيره والأفضل أن يقتصر في أول يوم أو يومين بعد انتهاء البرنامج على الفواكه والخضار وأن يبتعد عن المأكولات الدسمة والثقيلة التي يعسر هضمها.

و أخيرا أحب أن أهنئك على إنجازك الكبير واهتمامك بصحتك وبعد انتهاءك من برنامج التصفية ستشعر أنك خفيف ونشيط وفي صحة جيدة إن شاء الله فلا تهدم إنجازك وجهدك وتعبك بالرجوع إلى عاداتك السيئة القديمة, فإن كنت تدخن فهذه أفضل فرصة لترك التدخين و إن كنت تكثر من أكل الحلويات والسكر فهذه فرصتك لترك السكر أو التقليل منه وإن كنت تكثر من أكل اللحوم فهذه فرصتك للتقليل منها وإن كنت تكثر من الأكل بشكل عام بأن تتناول أكثر من حاجتك من السعرات الحرارية وعندك زيادة في الوزن فالآن فرصتك لتعديل جدول غذائك بأن يكون برنامجك الغذائي متكامل فيه كل ما يحتاج إليه الجسم من البروتينات والكربوهيدرات والدهون غير المشبعة و الفيتامينات والعناصر المعدنية والماء والفواكه والخضار, ولا تسرف في الأكل والشرب قال عز وجل ((وكلوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين)) (الأعراف ١٣)

إن كانت عندك أي عادة سيئة قبل التصفية فالآن فرصتك لتغييرها إلى عادة محمودة صحية لأن الجسم تعود في هذه المدة على تناول ما ينفعه وهي الفواكه والخضار فهذه فرصة ممتازة لتغيير حياتنا إلى الأفضل من ناحية الاهتمام بالغذاء الصحي أكلا وشربا والزيادة من تناول الفواكه والخضار والابتعاد عما يضرنا. متعك الله بالصحة والعافية دائما وأبدا.







# صحة و جمال: جوج الليمون



# قصة نجاح

ويذكر أحدهم أنه استمر على البرنامج 23 يوما وأن وزنه نزل 8 كيلو تقريبا ويذكر أنه كان لا يمارس الكثير من الرياضة في تلك الفترة إلا أنه يمشي في بعض الأيام 45 دقيقة.

وتحكي إحداهن تجربتها مع البرنامج فتقول "أنا بصراحة حبيت أجرب الديتوكس لأنني كنت أحس أنني مو قاعده أكل أشياء مفيدة وأي رجيم أو نظام صحي أسويه ممكن يكون مش متكامل أو يعتمد على نوع معين من الأكل، فسويت الديتوكس لمدة 8 أيام مع سلطات ونزلت كيلوين وحسيت براحة في الجهاز الهضمي، أظافري صارت تطول بسرعه وخف تساقط الشعر، كان صعب أول يومين بعدين الواحد يتعود ولكن هذا لا يعني أنه سهل، بكل تأكيد أعيد التجربة لو مره كل 3 أشهر".

ويذكر أحدهم أنه بعد نهاية البرنامج عمل فحوصات والحمد لله كانت النتائج طيبة وأن السكر في الدم كان معتدلا وباقي الأمور كانت طيبة والحمد لله رب العالمين.

تنبيه مهم: يسأل كثير من الناس كم سينزل

وزني لو عملت البرنامج؟

الجواب أن هذا ليس ثابتا ويختلف من شخص إلى شخص لعوامل كثيرة منها:

١) عمر الإنسان

٢) وزنه الحالي

٣) كمية الحركة والرياضة التي يمارسها في اليوم

٤) نومه

٥) مدى التزامه بالبرنامج

٦) جنسه فليس الذكر كالأُنثى

هذه بعض العوامل المؤثرة في سرعة النزول أو بطئه ويوجد عوامل أخرى ولكن الشاهد أنه لا يمكن تحديد كمية النزول بالضبط والله أعلم.

# عصائر برنامج التصفية Detox

## البرنامج الكافي

السعر الحراري	البرنامج الكافي	مستل
481	القوة والنشاط	1
651	صحي وشهي	2
461	نافع ولذيذ	3
525	عصير الشتاء	4
579	النضارة والحسن	5
605	الحسن والجمال	6
624	النظر الحاد	7
741	منور ومتهلل	8
377	ملك الكيل	9
476	بارد هنيئ	10
570	حلو طيب	11
546	راحة البال	12

# عصائر برنامج التصفية Detox

## البرنامج الحازم

السعر الحاررية	البرنامج الحازم	مسلسل
528	القوة والنشاط	1
536	صحي وشهي	2
528	نافع ولذيذ	3
621	عصير الشتاء	4
642	النضارة والحسن	5
395	الحسن والجمال	6
398	أخضر الأبطال	7
604	المزيح الأخضر	8
369	ملك الكيل	9
667	الأخضر الخالص	10
534	حلو طيب	11
557	راحة البال	12

## ملاحظة: عصائر البرنامج الحازم تم تعديلها لأجل البرنامج.

اسم البرنامج	مدته	كم لتر في اليوم؟	شروطه؟	الفئة المستهدفة
الكافي	4 أيام	3	يمنع الأكل ويقتصر على شرب العصائر الصحية وكثير من الماء	من يريد يجرب البرنامج أول مرة
الحازم	4 أيام	3	يمنع الأكل ويقتصر على شرب العصائر الصحية وكثير من الماء	من كان متعودا على العصائر الخضراء ويريد نتائج أقوى وأفضل
الجامع	6 أيام	2	يسمح بتناول الفواكه والخضار والمكسرات النية مع شرب العصائر	من لا يستطيع ترك الأكل لأي سبب من الأسباب
السهول	12 أيام	1	يسمح بتناول الفواكه والخضار والأكل الصحي مع شرب العصائر	الحامل والمرضع ومن شابههم



## البرنامج الكافي

اليوم	فطور	غداء	عشاء
الأول	القوة والنشاط	صحي وشهي	نافع ولذيذ
الثاني	عصير الشتاء	النضارة والحسن	الحسن والجمال
الثالث	النظر الحاد	منور ومتهلل	ملك الكيل
الرابع	بارد هنيء	حلو طيب	راحة البال

## البرنامج الحازم

اليوم	فطور	غداء	عشاء
الأول	القوة والنشاط	صحي وشهي	نافع ولذيذ
الثاني	عصير الشتاء	النضارة والحسن	الحسن والجمال
الثالث	أخضر الأبطال	المزيج الأخضر	ملك الكيل
الرابع	الأخضر الخالص	حلو طيب	راحة البال

### تنبيه مهم

١- لو اختار الإنسان البرنامج الجامع (عصائر الكافي) ستكون العصائر بنفس الترتيب ولكن كل يوم عصيرين بدل 3 عصائر فمثلا اليوم الأول القوة والنشاط وصحي وشهي واليوم الثاني نافع ولذيذ وعصير الشتاء وهكذا... ولو اختار البرنامج السهل (عصائر الكافي) نفس الترتيب كذلك ولكن كل يوم عصير بدل 3 فمثلا اليوم الأول القوة والنشاط واليوم الثاني صحي وشهي وهكذا...

٢- يقال نفس الكلام لو اختار البرنامج الجامع (عصائر الحازم) أو البرنامج السهل (عصائر الحازم)

## جداول البرامج و الأسعار:

اسم البرنامج	كم لتر في اليوم؟	مجموع لتترات البرنامج	المدّة	السعر
البرنامج الكافي	3	12	4 أيام	400
البرنامج الحازم	3	12	4 أيام	420
البرنامج الجامع	2	12	6 أيام	حسب اختيارك للعصائر
البرنامج السهل	1	12	12 أيام	حسب اختيارك للعصائر

نشكركم على تجربة البرنامج و أملنا أن تحققوا الأهداف المرجوة منه وأن تكون تجربة مثمرة ومفيدة تحسن من صحتكم وتزيد من نشاطكم وقوتكم وبانتظار تقييمكم للبرنامج وآرائكم واقتراحاتكم الثمينة فلا نستغني عنها والله تعالى أعلم وصلّى الله وسلم على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين والحمد لله رب العالمين.





 0557569238 / 0543027668

 Coolandsweet\_sa

 Coolandsweetsa@gmail.com

