



تغذية علاجية على أساس فردية كيميائية حيوية

يمكن إعادة طبع هذه المقالة مجانًا بشرط

1. أن يكون هناك إسناد واضح إلى "خدمة أخبار طب التصحيح الجزيئي" Orthomolecular Medicine News Service
2. أن يتم تضمين كلاً من رابط الاشتراك المجاني في "خدمة أخبار طب التصحيح الجزيئي" <http://orthomolecular.org/subscribe.html> وكذلك رابط أرشيف "خدمة أخبار طب التصحيح الجزيئي" <http://orthomolecular.org/resources/omns/index.shtml>

للتنشر الفوري

خدمة أخبار طب التصحيح الجزيئي ، 12 يوليو ، 2023

جيمس كاليب جاكسون وبرنار ماكفادين:

رواد الصحة الطبيعية في دانسفيل، نيويورك

بقلم أندرو دبليو سول، المحرر

(12 يوليو 2023) OMNS

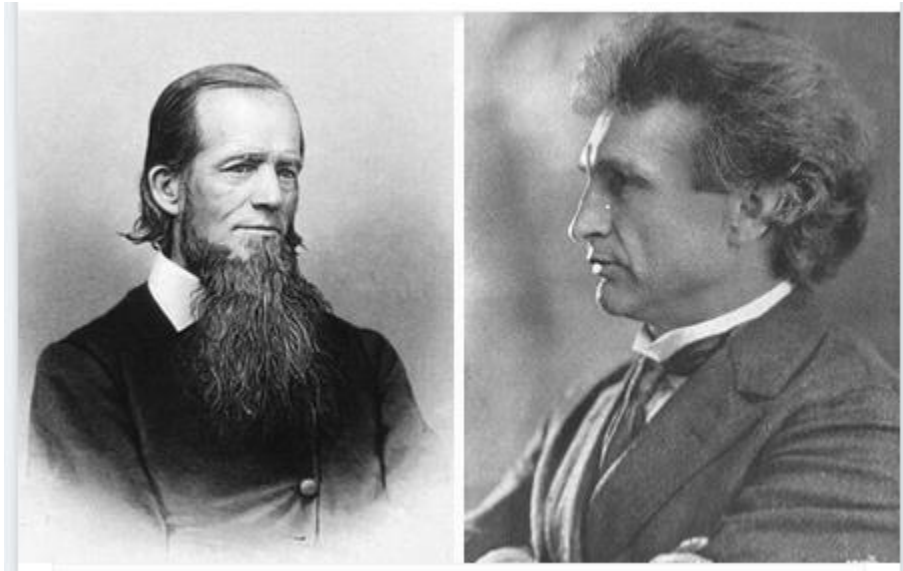
كان ضوء النهار يتلاشى بسرعة بينما كنت أشقّ طريقَي متعمّجًا عبر شق مغطى بالأعشاب في السياج المعدني المحيط بمصحة جاكسون القديمة. لا، لم أكن سجيناً متغيّباً بدون إذن يتسلل عائداً قبل حظر التجول. كان ذلك في عام 1979، وكنت محاضراً في الصحة الطبيعية لمدة عامين فقط. عندما وُعدت بجولة في ما تبقى من مستشفى العلاج الطبيعي الكبير القديم المكون من خمسة طوابق في دانسفيل، نيويورك، قفزت مشاركاً على الفور. لم يكن لدي أي فكرة عما يمكن توقعه. لكن لحسن الحظ، كان هنري، أخصائي الصحة الطبيعية- والمشرف غير الرسمي ودليلي في وقت متأخر من بعد ظهر هذا الخريف- باحثاً متحمساً (إن لم يكن مسعوراً) لأعمال جيمس كاليب جاكسون، دكتوراه في الطب (1811-1895). لقد قام بإعادة تعليمي على الفور. لأنني، مثل معظم الناس، لم أكن أعرف شيئاً عن الدكتور جاكسون، على الرغم من أنه كان في الواقع أحد أكثر ممارسي الصحة الطبيعية تأثيراً في القرن التاسع عشر. كان جاكسون صديقاً شخصياً لكل من فريدريك دوغلاس وسوزان بي أنتوني، وكان الطبيب الشخصي لكلاهما بارتون. لم يكن من قبيل الصدفة أن يتم تأسيس الفرع الأول للصليب الأحمر الأمريكي في دانسفيل. (1) لقد تم حجب مساهمات جاكسون في مجال الصحة الغذائية إلى حد كبير من قبل معاصره الأكثر شهرة، جون هارفي كيلوج، (دكتور في الطب).

وبينما كنا نتلمس طريقنا نحو باب جانبي في قبو المستشفى المظلم، ملأني مرشدي. وأوضح لي في البداية أن جاكسون، وليس كيلوج، هو المنشئ الحقيقي لأول حبوب إفطار جافة. في الأساس، تم تحميلها مرتين من البسكويت المفتت المصنوع من القمح الكامل، ولم يتم جعل "جرانولا" جاكسون على شكل رقائق ولم يتم تسويقها على نطاق واسع بنجاح.

كنا داخل المبنى الكبير الآن. نظرت حولي وكان هناك ما يكفي من الضوء لأرى أنني أقف في ما كان في السابق غرفة للعلاج المائي. كانت هناك أحواض متنوعة، وخزانات مياه ساخنة، وحمامات مقعدة، وطاولات للتدليك، وبعضها به مناشف كمادات مطوية بعناية ولا تزال معلقة بجانبها بصمت.

سألت إذا كانت تلك المناشف معلقة هناك منذ أيام الدكتور جاكسون.

"لا"، قالها هنري بابتسامته باهتة. "تم تشغيل المنشأة لاحقاً من قبل بيرنار ماكفادين وبعد وفاته في عام 1955، ظل مفتوحاً كمنتجع علاجي ومنتجع صحي حتى عام 1971".



جيمس كاليب جاكسون وبرنار ماكفادين

آه، نعم: برنارد أدولفوس ماكفادين، ولد عام 1868، وتيمم في سن 11 عامًا، وأصبح مليونيرًا في سن 35 عامًا. لقد كان ناشرًا ناجحًا للغاية للمجلات الشعبية الطويلة الأمد بما في ذلك "True Detective" و "Photoplay" و "Physical Culture" في وقت من الأوقات، تفوقت مبيعات ماكفادين على هيرست في أكشاك بيع الصحف؛ يتم نشر "True Story" حتى يومنا هذا. كان ماكفادين أيضًا مؤسس "New York Evening Graphic" المشهورة، ومع ذلك كان صديقًا شخصيًا لجورج برنارد شو. كونه "مجنون الصحة" النموذجي، قاد ماكفادين شخصيًا مسيرة صحية جماعية كل عام على طول الطريق من مدينة نيويورك إلى دانسفيل. تقع مدينة دانسفيل في شمال الولاية بالقرب من مدينة روتشستر، لذا يعد هذا بمثابة رحلة طويلة سيرًا على الأقدام. أطلق على الماراثون الذي يبلغ طوله

325 ميلاً والذي يعتمد على الأغذية الصحية اسم "ديربي القمح المتصدع". قرر ماكفادين، عيقرى العلاقات العامة – إذا كان هناك واحد -، تجربة القفز بالمظلة عندما كان في الثمانينات من عمره. ولقد هبط دون إصابة، ربما يرجع ذلك جزئياً إلى حقيقة أنه اعتاد النوم بشكل روتيني على الأرض المجردة. (2) كان "أبو الثقافة البدنية" يبلغ من العمر 87 عامًا عندما توفي. تم دفنه في مقبرة وودلون في برونكس. (3، 4)

وتبقى صورة تلك المناشف القديمة، التي لا تزال في انتظار استخدامها، واضحة في ذهني حتى يومنا هذا.

صعدنا إلى الطابق العلوي إلى ردهة كهفية مبلطة تبدو وكأنها جزء من قاعة احتفالات رسمية أنيقة. لقد وجدت أدبيات ماكفادين وحرماً تعليمية في أحد الأدراج، مكتوبة بدقة وعفنة بعض الشيء. انتقلنا إلى الردهة الرئيسية، التي كان في وسطها درج ضخم من الحديد الزهر. قال هنري: "إنه مقاوم للحريق، لأن أول مصحة لجاكسون احترقت بالكامل. تم بناء هذا المبنى في عام 1883، وتم بناؤه ليديم".

وهكذا كان الأمر. صعدنا السلم الكبير دون أن نسمع أي صرير يُذكر. عندما وصلنا إلى الطابق الخامس، سلكتنا ممراً طويلاً باهت اللون مطلياً باللون الفيروزي. على كلا الجانبين، يمكنك أن ترى أن غرفة كل مريض بها باب مزود بفتحات، لتحسين تدفق الهواء النقي. دخلت إلى إحدى الغرف، وأول ما لاحظته هو أنها كان طولها أكبر من عرضها، ولها نافذة ضخمة وسقف مرتفع بشكل استثنائي. قال هنري إن مثل هذه الأسقف العالية كانت موجودة في جميع طوابق المستشفى، لأن الهواء النقي وأشعة الشمس كانا جزءاً من "تناول العلاج" مثل المياه المعدنية وأطعمة الحديقة الطازجة.

رحلة أخرى من السلالم إلى الأعلى وكنا على السطح. أنا لست صديقاً للمرتفعات الكبيرة، ووجودي في أعلى هذا المبنى الذي لم يتم إصلاحه أصابني بالرعب. لكن هنري صرف انتباهي بمهارة بارعة. لقد قادني إلى ما بدا وكأنه واحدة من العديد من ألعاب دوامة الخيل في الملعب، كما تعلمون، مثل تلك التي كانت في طفولتك. لكن هذه كانت مختلفة. بدت كل منصة من المنصات المستديرة كما لو أن شخصاً ما قد وضع عليها صوبة زجاجية صغيرة ذات إطار خشبي ومغطاة بالأواح الزجاجية.

وأوضح هنري: "كان المرضى يجلسون في واحدة منها لتشميس أنفسهم". "وفي كل ساعة أو نحو ذلك، يقوم أحد المرافقين بتدوير الشيء بحيث يظل ضوء الشمس مسلطاً على المريض باستمرار".

يشبه جزء كبير من بقية السقف تقاطعاً بين حلبة للرقص وصالة للألعاب الرياضية بالمدرسة الثانوية.

"كانت هناك تمارين يومية هنا، وكان الناس يقفون حيث توجد هذه العلامات. ونعم، كانت هناك رقصات أيضاً. هناك جسر وممر يؤديان إلى أعلى التل إلى نبع معدني، انفتح بعد زلزال طفيف هنا في 1798. ذلك النبع هو السبب وراء بناء الدكتور جاكسون هنا في المقام الأول.

لم يكن من الممكن [أي حال من الأحوال أن أعبّر ما تبقى من هذا الجسر المتهاك بشكل لا يصدق، ولحسن الحظ لم يطلب مني هنري ذلك. لقد حل الظلام الآن، وحن وقت الرحيل. قام هنري بتشغيل مصباح يدوي غير كافي، وتمكنا بفضل شعاعه الأصفر الضعيف من شق طريقنا عاندين عبر درج أصبح مظلماً تقريباً، وخرجنا من الطريق الذي دخلنا منه.

عندما غادرنا، نظرت مباشرة إلى جانب المبنى الضخم المبنى من الطوب، والذي أصبح بالكاد مرئياً في وقت الشفق. فكرت كم سيكون رائعاً اليوم أن يكون لديك خيار حقيقي في المستشفيات كما كان الحال مع الناس قبل مائة عام. إذا كان هناك مستشفى عام متكامل الخدمات قائم على التغذية في مكان ما في أمريكا، فهذا الخبر سيكون جديداً بالنسبة لي. حتى دار رعاية مسنين ذات نظام غذائي طبيعي ستكون بمثابة إنجاز طبي حقيقي.

حقائق عن أصحاب التقاليع

(مقصود به أصحاب تقاليع النمط الصحي في الطعام وغيره)

أولئك الذين يتحدثون فقط عن غرابة أطوار أصحاب "التقاليع" الصحية يهتمون مساهماتهم الطبية العديدة الدائمة. إن الكثير مما يسمعه عامة الناس اليوم يصرفهم فعلياً عن النجاح الحقيقي الذي حققه أنصار العلاج الطبيعي. عندما نركز بشكل أقل على شخصيات الممارسين، ونركز أكثر على علاجاتهم الفعلية، فإننا نرى تركيزاً مسبقاً على النشاط البدني وتناول الطعام بشكل صحيح. من الصعب للغاية العثور على أي أساس علمي حديث لإدانة نمط الحياة الأساسي "الصحي". تحت السلطات الصحية الأكثر احتراماً اليوم على ممارسة التمارين الرياضية بانتظام وتناول الأطعمة الغنية بالألياف والمغذيات. منذ فترة طويلة، دعت "عقيدة الثقافة البدنية" لماكفادين على وجه التحديد إلى "الاستخدام المنتظم المعقول للجهاز العضلي" و"نظام غذائي صحي من الأطعمة الحيوية". مثل هذه النصيحة لا يمكن لومها.

قد ينجم اعتلال الصحة عن استهلاك الكثير من الأشياء الخاطئة وكذلك تناول القليل جداً من الأشياء الصحيحة. لقد كان "أصحاب التقاليع" في مجال الأغذية الصحية هم أول من روج للامتناع عن التدخين والكحول والوجبات السريعة والإفراط في تناول الطعام. منذ فترة طويلة قبل جاكسون إلى فترة طويلة بعد ماكفادين، ما أصر عليه "أصحاب التقاليع" آنذاك أصبح الآن يعتبر عالمياً جزءاً لا يتجزأ من الصحة الجيدة.

العلاج المائي

حتى تأكيد الدكتور جاكسون على القوى العلاجية للمياه له ميزة كبيرة. كان جاكسون شاباً مريضاً جداً، وعزا تحسن حالته الدراماتيكي إلى المعالجة المائية. (5) لم يكن وحيداً: ففي قرنه، كانت ممارسة العلاج بالماء منتشرة على نطاق واسع. في حين أن العقيدة الغذائية التي تصاحب المعالجة المائية كان لها بالتأكيد دور رئيسي في الشفاء الشخصي للطبيب وتعافي مرضاه، فقد تم استيعاب الكثير من المعالجة المائية بهدوء في الممارسة الطبية التقليدية. يعتبر الاستحمام والنظافة الصحية المناسبة والنقع في أملاح إبسوم وحمامات المقعدة والتدليك والتقدير الشديد للمعادن الغذائية النادرة وأهمية الترطيب المناسب بمثابة شيء بديهي في الطب.

لطالما حث الطبيب الشخصي للرئيس رونالد ريغان، رالف بوكمان، مرضاه الذين يعانون من الحساسية على شرب الكثير من الماء لتخفيف أعراضهم. في إحدى المقابلات، قال الدكتور بوكمان: "مما لا شك فيه أن العنصر الوحيد الأكثر أهمية في علاج الربو وأعراض حساسية القصبات الهوائية الأخرى هو الترطيب. وما لم تتوفر سوائل كافية للغدد المخاطية في القصبات الهوائية، فإن إفرازاتها سيكون صعباً للغاية رفعها. في الربو، السوائل هي أدوية.. السوائل تجعل المخاط سائلاً. وتحوله من مادة صلبة مزعجة تجعل التنفس صعباً إلى سائل يسهل إخراجها بالسعال. أطلب مرضاي بشرب 10 أكواب كاملة من السوائل يوميا،" وأسألهم باستمرار للتأكد من أنهم يفهمون مدى أهمية الأمر.. الماء هو الأفضل، بالطبع، ولكني أقول لهم أن يشربوا ما يحلو لهم.. أي سوائل ستفي بالغرض، لكن يجب أن تجعلوها عادة مقدسة (6)."

كان الدكتور جاكسون سيوافق على كل كلمة.

النظام الغذائي الرائد

كانت الأنظمة الغذائية الصحية في المنتجات الصحية تميل إلى أن تكون بسيطة، وطازجة من الحديقة، وقليلة اللحوم أو خالية من اللحوم. وإن لم يكونوا نباتيين حصراً، كما كان الحال بالنسبة لجاكسون، فإنهم لم يكونوا بعيدين عن ذلك. ماكفادين، الذي يعتبره خبراء الصحة الطبيعية النباتية التقليديون منقحاً لنظام الحليب الغذائي، مع ذلك قدم قوائم مغذية، وقليلة الدهون، ومنخفضة الكوليسترول، ومنخفضة السكر، وغنية بالألياف. على الرغم من أن ادعاءات ماكفادين الموسعة بمثل هذا النظام الغذائي جعلته يواجه مشكلة مع السلطة التنظيمية بشكل مستمر، إلا أن هذا النظام الغذائي علاجي بغض النظر عن يضعه أمامك. في الأونة الأخيرة، أثبت الدكتور دين أورنيس أن النظام الغذائي النباتي الصارم هو وسيلة فعالة للغاية للوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية الخطيرة وحتى عكس اتجاهها. هذا علاج مأخوذ مباشرة من دانسفيل، وكما يعترف الدكتور أورنيس، فهو من مصادر أقدم بكثير.

يبدو وصف الناشر التالي لأحد كتب أورنيس مشابهاً لكتيب ماكفادين الصحي وحماسياً مثله، وأقصد بهذا أن أكون مجاملاً لكلا الرجلين:

"الدكتور دين أورنيس هو أول طبيب يقدم دليلاً موثقاً على إمكانية إيقاف أمراض القلب، أو حتى عكسها، بمجرد تغيير نمط حياتك. واستناداً إلى دراسته العلمية المشهورة عالمياً، والتي استمرت لسنوات، فإن برنامج الدكتور أورنيس لقد أسفر عن نتائج مذهلة. فقد قلل المشاركون أو توقفوا عن تناول الأدوية، وقل أو اختفى ألم الصدر لديهم، وشعروا بمزيد من النشاط والسعادة والهدوء، وفقدوا الوزن أثناء تناول المزيد من الطعام، وانخفضت بالفعل انسدادات الشرايين التاجية (7)."

أعتقد أن الكثير من وصفات النظام الغذائي لأورنيس تدعو إلى المقارنة مع "عقيدة برنار ماكفادين الطهوية"، والتي توجد نسخة أصلية منها في حوزتي. تذكر، في جزء منها:

"من أجل توفير المال وخفض تكاليف الغذاء وبناء صحة أفضل:

"استخدم عصير الليمون بدلاً من الخل في الصلصات وتتبيلة السلطة. استخدم الليمون في جميع السلطات مع أطباق السمك وكلما أمكن ذلك. لا تتخلص من الأوراق الخارجية الخضراء للملفوف أو الخس.

"لا تستخدم الدقيق الأبيض أو السكر الأبيض المبيض كيميائياً.

"لا تتخلص أبداً من بقايا عصائر أواني الخضار. يمكن استخدامها في الحساء، أو تقديمها ككوكتيلات خضار مع إضافة عصير الليمون والطماطم. ضع ما تبقى من العصائر و ماء طهي الخضراوات في الثلاجة، في حاويات مغطاة بإحكام، لمنع تلف الفيتامينات. قم بطهي الجزر والبنجر مع الحساء الخاص بك، فهي تحتوي على معادن قيمة، ويمكن استخدام رؤوس البنجر الطازجة كخضروات خضراء، أضف البقدونس والنعناع والفلفل الحلو والجرجير والليمون حيثما أمكن ذلك إلى السلطات والأطباق، فهي لذيذة المذاق وتزودك بالمعادن. .

"طوال أشهر الشتاء، استمر في استخدام أكبر عدد ممكن من الفواكه والخضروات الطازجة يمكنك الحصول عليها. فهي الأطعمة الواقية.

"راقب الفواكه والخضروات بحثاً عن بقايا رش المبيدات الحشرية التي تحتوي على السموم (والتي غالباً ما تسبب أمراضاً غادرة يصعب تتبعها. (إذا كان هناك تنبؤ أفضل بالحساسية الكيميائية المتعددة، فأنا لم أسمع به بعد).

"يجب مضغ الطعام جيداً وخلطه باللعاب.

"استخدم الأطعمة الحيوية فقط، تلك التي تحتوي على جميع الفيتامينات والمعادن الضرورية.

"استخدم الملح باعتدال.

"يوصى بشكل خاص بجميع عصائر الخضار النيئة.

"تناول الكثير من نباتات الهندباء البرية الموجودة في الحقول خلال أشهر عديدة من السنة. ويمكنك صنع الشاي الذي يحتوي على عناصر غذائية قيمة من الأعشاب أو البرسيم أو أوراق البرسيم المجففة في مطبخك الخاص".

الأطعمة المذكورة أعلاه هي مصادر أفضل بكثير للفيتامينات والمعادن من الأطعمة المصنعة عالية المعالجة، وقبل ظهور مقويات الغذاء، كانت المصادر الوحيدة. بالمقارنة مع طب التصحيح الجزيئي، فإن الجرعات الغذائية للعديد من الفيتامينات الرئيسية منخفضة. لم تكن المكملات الغذائية متوفرة على الإطلاق منذ قرن ونصف. لم يتم اكتشاف الفيتامينات حتى عام 1895، وهو العام الذي توفي فيه الدكتور جاكسون، ولم يتم تصنيعها حتى ثلاثينيات القرن العشرين. كان الالتزام الصارم بتناول الطعام الطازج أو الخام أو غير المعالج في المصحة، مهما بدا ظاهرياً، هو النظام الوحيد المعقول لتصحيح الجزيئات في ذلك الوقت.

كانت الأنظمة الغذائية في المصحات (ويمكنك اختيار أي مصحة ترغب فيها، من باتل كريك إلى تيجوانا) لا تزال تحتوي على نسبة عالية جداً من فيتامين سي (من الفواكه والحليب الخام والحبوب النابتة)، ونسبة عالية نسبياً من فيتامين هاء (من المكسرات والبيذور والحبوب الكاملة وجنين القمح)، ونسبة عالية جداً من الكاروتينات (من الفواكه والخضروات وعصير الخضار). وشدد ماكفادين على كل هذه الأطعمة، ومن المؤكد أن الرجل أحب الجزر أكثر من أي شخص عرفه التاريخ.

الصيام

ولأن ماكفادين كان صائماً لفترة قصيرة عندما مات، فغالباً ما تُنسب وفاته خطأً إلى الصيام. إن حقيقة أنه أكمل عددًا لا يحصى من الصيام طوال حياته الطويلة الخالية من الاحتياج إلى الأطباء هو أمر يتم التقليل من أهميته بشكل عام. في واقع الأمر، لعفود من الزمن، كان يصوم بشكل روتيني كل يوم اثنين، سنة بعد سنة، مع العديد من الصيام الإضافي المطول. كان ماكفادين معروفاً للجميع بأيام عمله الطويلة و مشهوراً بقوة قدرته البدنية. هذا هو الرجل الذي يمكنه تمزيق مجموعة أوراق اللعب إلى نصفين، مرتين، ورفع 100 رطل بشكل منكر فوق رأسه بيد واحدة. (8) لا عجب أن شاباً يُدعى أنجيلو سيسيليانو أصبح أحد تلاميذ ماكفادين وحقق فيما بعد شهرته باسم تشارلز أطلس (9).

كان أبتون سنكلير من المؤيدين الآخرين لماكفادين. بعد الصيام لمدة سبعة أيام، كتب سنكلير: "لقد كنت منشغلاً في كل دقيقة من النهار وحتى وقت متأخر من الليل. لقد مشيت أمياً كل يوم ولم أشعر بأي ضعف يمكن الحديث عنه. سأستمر في الصيام حتى أشعر جوعان".

ففعّل ذلك، وبعد 12 يوماً خلص إلى القول: "الصوم ليس محنة، بل راحة". (10) الفائز بجائزة بوليتزر، الذي صام كثيراً، عاش حتى عمر 90 عاماً.

في حين أنه اقترح الصيام لمدة أسبوع أو أسبوعين في بعض كتاباته، فقد أيد ماكفادين في المقام الأول الصيام القصير، وعلى وجه الخصوص، التقليل من تناول الطعام بشكل اعتيادي. كتب في عقيدته: "إذا لم تكن شهيتك حاضرة في وقت الوجبة، فانتظر حتى الوجبة التالية" و "الإطالة العمر، لا تأكل حتى الشبع. توقف عندما يمكنك الاستمتاع بالمزيد، أو الأفضل من ذلك، الصيام على الماء وحده أو عصائر الفاكهة ليوم واحد كل أسبوع." وهذه بالكاد توصيات يمكن وصفها بالمتهورة. في الواقع، فإن تبني العقلية الشاملة للصيام العلاجي على نطاق واسع ("عندما تكون في شك، اتركه") من شأنه أن يفيد مجتمعنا الغربي الذي يعاني من فرط التغذية والوزن الزائد. أوصى الدكتور روي ولفورد بالتقليل المنهجي في تناول الطعام (مع إضافة جرعات عالية من

الفيتامينات التكميلية) من أجل زيادة عمر الإنسان بما يصل إلى 40 عامًا. (11) قام أطباء آخرون، ولا سيما الدكتور آلان كوت، بتأليف كتب إرشادية توصي بالصيام لفقدان الوزن وأيضًا لتعزيز الصحة العامة والرفاهية. (12، 13)

السياسة الطبية

بينما عانى مكفادين من هجمات قاسية من القوى الطبية السياسية في منتصف القرن العشرين، قام الدكتور جاكسون بتشغيل ما أطلق عليه مرضاه الممتنون بمودة "بيتنا على جانب التل" في القرن السابق، في وقت كانت توجد فيه الجمعيات الطبية التقليدية وصناعة الأدوية لكنهم لم يكتسبوا النفوذ الحكومي والإعلامي الاستثنائي الذي يحتفظون به حتى يومنا هذا. بين نهاية الحرب الأهلية وبداية الحرب العالمية الأولى، كانت لا تزال هناك حرية الاختيار في مجال الرعاية الصحية في أمريكا. المعالجة المثلية، وعلم الأعشاب، والعلاج الطبيعي، والعلاج المائي، وانطلاقة المهنة الجديدة تمامًا لتقويم العمود الفقري، وبالطبع، تنافس جميع أنواع رجال الطب الحاصلين على براءة اختراع بلا خجل على جسدهم. لقد كان موسمًا مفتوحًا إيديولوجيًا، حيث لم يكن هناك أي نظام توصيل متفوق. أنا لست حزبيًا لرؤية إنتهاء عصر الدجالين في عرض الطب بالعربة المغطاة. (حسنًا، ربما لم ينتهي الأمر بقدر ما انتقل إلى إعلانات المجالات والإعلانات التلفزيونية).

إنها خسارة كبيرة أن معظم دول العالم استثمرت منذ ذلك الحين بشكل كبير جدًا، وغالبًا بشكل حصري، في الرعاية الصحية القائمة على الأدوية. إن نظام الحزب الواحد هذا يمنع المريض من الاختيار، وفي رأيي، يعيق تعافي المريض بشكل أكبر بكثير.

كم كان الأمر مختلفًا عندما لم يكن "المنزل الموجود على جانب التل" الذي يضم 122 سريرًا هو المركز الصحي في الشمال الشرقي فحسب، بل "كان في يوم من الأيام أكبر مؤسسة صحية في العالم". (14). حتى أن المصححة كان لها خط السكك الحديدية الخاص بها. ما الذي جعل مستشفى العلاج الطبيعي يحظى بشعبية كبيرة، حتى في مكان بعيد مثل دانسفيل؟ ربما كان الماء، أو حدائق الخضروات العضوية الضخمة. ربما كانت شخصية الدكتور جاكسون في البداية هي التي كانت مثيرة للإعجاب بكل المقاييس. في الأجيال اللاحقة، كانت جاذبية مكفادين بالتأكيد عاملاً مهمًا. ولكن ربما كان معدل نجاح المصححة هو ما جلب الحشود. العلاج القائم على التغذية ناجح. لقد نجح حينها وهو ناجح الآن.

لقد تغير الزمن منذ أيام جاكسون وحتى أيام مكفادين. ولم يعد الناس يتدفقون على الفنادق الصحية الكبرى "للتناول العلاج". ولكن لا يوجد ما يمنعنا من تحويل منازلنا إلى منتجعات صحية شخصية خاصة بنا. يمكن أن تكون الروتينات اليومية هي نفس برنامج تعزيز الصحة المتمثل في اتباع نظام غذائي متكامل الأطعمة وتمارين تعزيز الحياة التي قادت الآلاف ذات يوم إلى "منزلهم على التلال" في دانسفيل، حيث نشأت جذور الطب الجزيئي من الأرض.

"مؤسس على الصخر. للمتألمين والمتعبين،

بيت آمن من هموم الدنيا وصراعاها.

الطبيعية، سيده الشفاء، تعنتي ببواباتها،

يشير بيده اللطيفة إلى سبل الحياة." (١٥)

(ظهرت هذه المقالة في الأصل في J Orthomolecular Med, 2004، المجلد 19، رقم 3، الصفحات 167-172 وأعيد طبعها بإذن).

الملاحظات والمراجع والقراءة الموصى بها

1. Clara Barton Chapter No. 1, founded 1881, is still located at 57 Elizabeth Street, Dansville, NY, 14437. <http://dansville.lib.ny.us/clara.html>
2. Oursler F. The most unforgettable character I've met. Reader's Digest, July 1951, p 78-82. Posted at <http://www.riverflow.com/macfadden/mucim.html> .
3. Ernst R. Weakness is a crime: The life of Bernarr Macfadden. Syracuse, NY: Syracuse University Press, 1991.
4. Hunt WR. Body Love: The amazing career of Bernarr Macfadden. Bowling Green, OH: Popular Press, 1989.
5. Gilbert D. Dansville's "Castle on the Hill." Dansville Area Historical Society, 4 Church Street, Dansville, NY, 14437. <https://dansvillelibrary.org/community/castle-on-the-hill/> .
6. Bookman R. 101 hints, tips and bits of wisdom from the president's allergist: Timely help for people with allergies and asthma. Emmaus PA: Rodale's Allergy Relief, Vol 3 No 7, July 1988, p 1-8. See also: Bookman R. The dimensions of clinical allergy. Springfield, IL: Charles C. Thomas, 1985.
7. Ornish D. Dr. Dean Ornish's program for reversing heart disease. NY: Random House/Ivy Books, 1995.
8. Bennett J. <http://www.bernarrMacfadden.com> , accessed February 2004, which also has an extensive bibliography of Bernarr Macfadden's books.
9. Bennett J. <http://www.riverflow.com/macfadden/atlas.html>, accessed February, 2004.
10. Sinclair U. The fasting cure. (First published in 1911). Whitefish, MT: Kessinger Publishing Company, 2003. Also: Pomeroy, WA: Health Research, 1993.
11. Walford RL. Maximum life span. New York: W. W. Norton, 1983. Reviewed at <http://www.doctoryourself.com/lifespan.html> .
12. Cott A. Fasting: The ultimate diet. NY: Bantam, 1975.

13. Cott A. Fasting as a way of life. NY: Bantam, 1981.

14. Burns D. (Ed.) The greatest health discovery: Natural hygiene and its evolution, past present and future. Chicago: Natural Hygiene Press, 1972, p 86.

15. Excerpt from a poem by Dr. Kate J. Jackson, in tribute to her father-in-law's work, as reprinted in "The Dansville Institute's 1979 Historical Calendar." In 1979, I toured the house, known as Alta Vista, in which Kate and her husband lived and worked.

طب التغذية هو طب التصحيح الجزيئي

يستخدم طب التصحيح الجزيئي علاجًا غذائيًا آمنًا وفعالًا لمحاربة المرض. لمزيد من المعلومات :

<http://www.orthomolecular.org>

اعثر على طبيب

لتحديد موقع طبيب في التصحيح الجزيئي بالقرب منك:

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v06n09.shtml>

خدمة أخبار طب التصحيح الجزيئي التي تمت مراجعتها من قبل الأقران هي مصدر معلومات غير ربحي وغير تجاري.

مجلس مراجعة التحرير:

Albert G. B. Amoah, MB.Ch.B, Ph.D. (Ghana)

Seth Ayettey, M.B., Ch.B., Ph.D. (Ghana)

Ilyès Baghli, M.D. (Algeria)

Barry Breger, M.D. (Canada)

Ian Brighthope, MBBS, FACNEM (Australia)

Gilbert Henri Crussol, D.M.D. (Spain)

Carolyn Dean, M.D., N.D. (USA)

Ian Dettman, Ph.D. (Australia)

Susan R. Downs, M.D., M.P.H. (USA)

Ron Ehrlich, B.D.S. (Australia)

Hugo Galindo, M.D. (Colombia)

Gary S. Goldman, Ph.D. (USA)

William B. Grant, Ph.D. (USA)

Claus Hancke, MD, FACAM (Denmark)

Patrick Holford, BSc (United Kingdom)

Ron Hunninghake, M.D. (USA)

Bo H. Jonsson, M.D., Ph.D. (Sweden)

Dwight Kalita, Ph.D. (USA)

Felix I. D. Konotey-Ahulu, M.D., FRCP (Ghana)

Peter H. Lauda, M.D. (Austria)
 Fabrice Leu, N.D., (Switzerland)
 Alan Lien, Ph.D. (Taiwan)
 Homer Lim, M.D. (Philippines)
 Stuart Lindsey, Pharm.D. (USA)
 Pedro Gonzalez Lombana, M.D., Ph.D. (Colombia)
 Victor A. Marcial-Vega, M.D. (Puerto Rico)
 Juan Manuel Martinez, M.D. (Colombia)
 Mignonne Mary, M.D. (USA)
 Joseph Mercola, D.O. (USA)
 Jorge R. Miranda-Massari, Pharm.D. (Puerto Rico)
 Karin Munsterhjelm-Ahumada, M.D. (Finland)
 Sarah Myhill, MB, BS (United Kingdom)
 Tahar Naili, M.D. (Algeria)
 Zhiyong Peng, M.D. (China)
 Isabella Akyinbah Quakyi, Ph.D. (Ghana)
 Selvam Rengasamy, MBBS, FRCOG (Malaysia)
 Jeffrey A. Ruterbusch, D.O. (USA)
 Gert E. Schuitemaker, Ph.D. (Netherlands)
 Thomas N. Seyfried, Ph.D. (USA)
 Han Ping Shi, M.D., Ph.D. (China)
 T.E. Gabriel Stewart, M.B.B.CH. (Ireland)
 Jagan Nathan Vamanan, M.D. (India)

رئيس التحرير: [أندرو ديليو. سول](#) ، Ph.D. (الولايات المتحدة الأمريكية)

محرر مشارك: روبرت جي. سميث ، Ph.D. (الولايات المتحدة الأمريكية)

محرر الطبعة اليابانية: أتسو ياناچيساوا ، M.D. ، Ph.D. (اليابان)

محرر الطبعة الصينية: ريتشارد تشينج ، M.D. ، Ph.D. (الولايات المتحدة الأمريكية)

محرر الطبعة النرويجية: داج فيلين پوليزينسكي ، Ph.D. (النرويج)

محرر الطبعة العربية: مصطفى كامل ، R.Ph ، P.G.C.M (جمهورية مصر العربية)

محرر الطبعة الكورية: هايونجو شين ، M.D. (كوريا الجنوبية)

محرر الطبعة الأسبانية: سونيا ريتا رايبال ، Ph.D. (الأرجنتين)

محرر الطبعة الألمانية: برنارد ويلكر ، M.D. (ألمانيا)

محرر مساعد الطبعة الألمانية: جيرهارد داتشسر ، M.Eng. (ألمانيا)

محرر مساعد: مايكل باسووتر (الولايات المتحدة الأمريكية)

محرر مساهم: توماس إي. ليفي ، J.D. ، M.D. (الولايات المتحدة الأمريكية)

محرر مساهم: داميان داوونينج ، M.B.B.S. ، M.R.S.B. (المملكة المتحدة)

محرر مساهم: ديليو تود بينثيري، Ph.D (الولايات المتحدة الأمريكية)

محرر مساهم: كين واكر، M.D (كندا)

محرر مساهم: مايكل ج. جونزاليس، .N.M.D ، Ph.D (بورتوريكو)

محرر تقني: مايكل إس. ستيوارت ، B.Sc.C.S. (الولايات المتحدة الأمريكية)

محرر تقني مساعد: روبرت سي. كينيدي، M.S. (الولايات المتحدة الأمريكية)

مستشار قانوني: جيسون إم سول ، J.D. (الولايات المتحدة الأمريكية) ،

للتعليقات والاتصال الإعلامي:

drsaul@doctoryourself.com

ترحب OMNS "خدمة أخبار طب التصحيح الجزيئي" برسائل البريد الإلكتروني للقراء ولكنها غير قادرة على الرد على بشكل فردي على جميع الرسائل.

تصبح تعليقات القراء ملكاً لـ OMNS "خدمة أخبار طب التصحيح الجزيئي" وقد يتم استخدامها للنشر أو لا.

للتسجيل مجاناً:

<http://www.orthomolecular.org/subscribe.html>

لإلغاء التسجيل في هذه القائمة:

<http://www.orthomolecular.org/unsubscribe.html>