



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>

للنشر الفوري

خدمة أخبار طب التصحيح الجزيئي ، 27 ديسمبر ، 2024

معجزات التغذية التصحيحية الجزيئية عالية الجرعة: تكريم

للدكتور بروس إيمز

ريتشارد ز. تشنغ، دكتوراه في الطب، دكتوراه في الفلسفة

توفي الدكتور بروس إيمز، الرائد في الكيمياء الحيوية والمدافع المتحمس عن التغذية والصحة، مؤخرًا عن عمر يناهز 95 عامًا. كان عضوًا متميزًا في الأكاديمية الوطنية للعلوم والحائز على العديد من الجوائز، منها وسام العلوم الوطني، وقد تم إدخاله إلى قاعة مشاهير طب التصحيح الجزيئي. وعُرف بعمله العلمي الرائد والتزامه بتحسين الصحة العامة، تاركًا إرثًا بارزًا أثر بعمق في طريقة تفكيرنا بخصوص التغذية والعافية.

على مدار مسيرته الطويلة والمثمرة، أحدث الدكتور إيمز ثورة في فهمنا للعلاقة بين التغذية والمرض وطول العمر. فقد ألهمت مساهماته في مجال التغذية التصحيحية الجزيئية — علم تحسين الصحة من خلال الجرعات العالية من الفيتامينات والمعادن — العديد من الباحثين والأطباء والمؤيدين الصحيين حول العالم. وتعد حياته النابضة التي امتدت 95 عامًا دليلًا على المبادئ

التي دافع عنها، على غرار نظرائه لاينوس بولينغ، أبراهام هوفر، وروجر ويليامز، الذين عاشوا جميعًا ما بين التسعينيات فما فوق وكانوا روادًا في هذا النهج التحويلي للصحة.



بروس إيمز حاصل على درجة الدكتوراه (1928-2024)

رائد في الكيمياء الحيوية ومدافع متحمس عن قوة التغذية والصحة.



الدكتور بروس إيمز: حياة مكرسة للصحة والتغذية

يشتهر الدكتور إيمز بشكل خاص باختبار إيمز، وهو أداة بسيطة لكنها ثورية للكشف عن المواد الكيميائية الضارة التي تلحق الضرر بالحمض النووي. لكن عمله في مجال التغذية لاحقًا هو ما رسخ سمعته كصاحب رؤية. فقد قدم **(نظرية الترياج)**، **(Triage Theory)** التي تقترح أنه عندما يكون هناك نقص في المغذيات الأساسية، يفضل الجسم القدرة الحالية على البقاء الفوري على المستوى الصحي على المدى الطويل. ولهذه النظرية دلالات عميقة لفهم الأمراض المزمنة والشيخوخة، وكيف يمكن حتى لنقص طفيف في الفيتامينات أو المعادن أن يكون له تأثيرات دائمة على صحتنا.

كان الدكتور إيمز يؤمن بأن تحسين التغذية لا يقتصر على تجنب النقص؛ بل هو عن الازدهار. وكان يدعو إلى استخدام جرعات عالية من المغذيات الأساسية لإصلاح الخلايا، دعم إنتاج الطاقة، تقوية الجهاز المناعي، وحتى تقليل خطر الإصابة بأمراض مثل أمراض القلب والسكري والسرطان. كانت رسالته بسيطة لكنها قوية: **التغذية هي أساس الصحة وطول العمر.**

الأدوار التآزرية لأكثر من 40 نوعًا من الفيتامينات والمواد الدقيقة

كان الدكتور إيمز غالبًا ما يبرز التفاعل المعقد لأكثر من 40 فيتامينًا ومعادن أساسية، مؤكدًا أدوارها التآزرية في الحفاظ على الصحة المثلى. وأظهر كيف تعمل هذه المغذيات معًا لدعم العديد من العمليات الكيميائية الحيوية الضرورية للحياة والوقاية من الأمراض.

1. المسارات الكيميائية الحيوية المترابطة

شرح الدكتور إيمز أن المواد الدقيقة لا تعمل معزولة. على سبيل المثال:

- يُفعل المغنيسيوم الإنزيمات اللازمة لإصلاح الحمض النووي وأيض الطاقة.
- فيتامينات ب B (مثل فيتامين ب6، ب12، والفولات) ضرورية لعمليات المثيلة التي تنظم التعبير الجيني وتمنع تلف الحمض النووي.
- يعمل فيتامين سي C وفيتامين هاء E معًا على تحييد الجذور الحرة، مما يحمي الخلايا من الإجهاد التأكسدي.

2. معالجة النواقص تحت الإكلينيكية

شدد على أن حتى النواقص الطفيفة في أي مادة دقيقة واحدة يمكن أن تعطل هذه المسارات، مما يزيد المشاكل الصحية مع مرور الوقت. على سبيل المثال:

- يمكن لنقص السيلينيوم أو الزنك أن يضعف شبكة مضادات الأكسدة، مما يترك الخلايا معرضة للتلف رغم كفاية مستويات المواد الدقيقة الأخرى.

3. التكميل الشامل

دعا الدكتور إيمز إلى التكميل الشامل لضمان وجود كل المواد الدقيقة بالكميات الكافية. يتوافق هذا النهج مع نظرية الترياج التي تحذر من العواقب طويلة الأمد لنقص المغذيات:

- تؤدي النواقص المزمنة إلى تلف الحمض النووي، اختلال وظيفة الميتوكوندريا، وتسارع الشيخوخة.

- يساعد التكميل الشامل على معالجة هذه النواقص، محققًا صحة قصيرة وطويلة الأمد متوازنة.

"نظرية الترياج تقدم مبررًا ميكانيكيًا لمثل هذا الضرر: نقص مادة مغذية يفعل آلية تقنين مدمجة توزع المادة النادرة على البروتينات اللازمة للبقاء الفوري (بروتينات البقاء)، على حساب تلك المطلوبة للبقاء طويل الأمد (بروتينات طول العمر)."-
بروس إيمز

4. التأزر بين المواد الدقيقة وفترة الحياة الصحية

من خلال ضمان التوازن الأمثل لكل من أكثر من 40 فيتامينًا ومعدنًا أساسيًا، أظهر الدكتور إيمز أننا نستطيع تعزيز إنتاج الطاقة، تقليل الالتهاب، وتحسين الصلابة ضد الأمراض المزمنة.

ما هي التغذية التصحيحية الجزئية؟

يركز طب التغذية التصحيحية الجزئية على تزويد الجسم بمستويات مثلى من المغذيات الأساسية لتحقيق أفضل صحة ممكنة. بينما تهدف التوصيات الغذائية التقليدية إلى منع الأمراض الناجمة عن نقص حاد مثل الإسقربوط أو الكساح، تتجاوز التغذية التصحيحية الجزئية ذلك بمعالجة مستويات المغذيات المطلوبة للصحة والحيوية طويلة الأمد.

فيما يلي بعض الطرق التي يمكن بها للمغذيات عالية الجرعة أن تحول الصحة:

1. دعم صحة الخلايا

تعمل مواد مثل فيتامين سي C وفيتامين هاء E كمضادات أكسدة، تحمي الخلايا من التلف الناتج عن الإجهاد والشيخوخة. على سبيل المثال:

- فيتامين سي C يعزز الجهاز المناعي، يحارب حالات العدوى، ويدعم صحة الجلد.

- فيتامين هاء E يقي من أمراض القلب عن طريق منع تلف الأوعية الدموية.

"نقص حمض الفوليك يفعل نفس الضرر مثل الإشعاع." - بروس إيمز

2. تعزيز إنتاج الطاقة

تدعم المواد الأساسية مثل فيتامينات ب، B، والمغنيسيوم، وكوكيو ١٠ CoQ10 الميتوكوندريا، والتي هي مراكز طاقة خلايانا. من خلال تحسين وظيفة الميتوكوندريا، تعزز هذه المغذيات مستويات الطاقة وتقلل التعب.

3. تقوية الجهاز المناعي

يساعد فيتامين د D عالي الجرعة على تنظيم الجهاز المناعي، بينما يدعم الزنك إنتاج الخلايا المقاومة للعدوى. معًا، يقوون دفاعات الجسم ضد الأمراض.

"فيتامين د D ينشط إنتاج السيروتونين في المخ." - بروس إيمز

4. الوقاية من الأمراض المزمنة

تبرز نظرية الترياج للدكتور إيمز كيف يمكن حتى للنواقص الطفيفة في المغذيات أن تؤدي إلى تلف الحمض النووي، تسارع الشيخوخة، وأمراض مزمنة مثل السرطان، السكري، وأمراض القلب والأوعية الدموية. تساعد المكملات عالية الجرعة في الوقاية من هذه المشاكل قبل ظهورها.

لماذا التوجيهات التقليدية ليست كافية؟

تركز التوجيهات الغذائية القياسية مثل الجرعة الغذائية الموصى بها RDA على منع نقص المغذيات الحاد. إلا أن هذه المستويات غالبًا ما تكون أقل مما هو مطلوب لدعم الصحة طويلة الأمد. وضح الدكتور إيمز أن معظم الناس يعانون من **نواقص تحت إكلينيكية** — وهذا يعني مستويات مغذيات قد لا تسبب أعراضًا واضحة لكنها تسهم في الأمراض المزمنة بمرور الوقت.

على سبيل المثال:

- مستويات فيتامين د D الموصى بها كافية لمنع الكساح لكنها غير كافية لتقليل الالتهاب وتحسين قوة العظام.
- النياسين (فيتامين ب3) بجرعات عالية تفوق متطلبات الجرعة الغذائية الموصى بها يمكن أن يحسن مستويات الكوليسترول ويدعم صحة القلب.

تسد التغذية التصحيحية الجزئية هذه الفجوة من خلال التركيز على مستويات المغذيات التي تعزز الصحة المثلى بدلاً من مجرد الوقاية من المرض.

الفوائد العملية للتغذية عالية الجرعة

1. التعامل مع الأمراض المزمنة

أظهرت المناهج التصحيحية الجزئية نجاحًا في إدارة وحتى عكس الأمراض المزمنة:

- أمراض القلب: تحسن جرعات النياسين العالية مستويات الكوليسترول وتقلل تراكم اللويحات.
- السكري: مغذيات مثل حمض ألفا-ليبويك والكروم تعزز حساسية الأنسولين وتنظم مستوى السكر في الدم.
- التدهور الإدراكي: تحمي أحماض أوميغا-3 الدهنية ومضادات الأكسدة المخ من الشيخوخة والأمراض التنكسية العصبية.

2. الوقاية من السرطان والدعم

ثبت أن مغذيات مثل السيلينيوم وفيتامين سي C تقلل من خطر السرطان. يتميز فيتامين سي C عالي الجرعة بقدرته الفريدة على استهداف الخلايا السرطانية مع الحفاظ على الخلايا السليمة، مقدمًا نهجًا تكميليًا للعلاجات التقليدية.

3. تعزيز طول العمر

تعالج التغذية التصحيحية الجزيئية الأسباب الجذرية للشيخوخة من خلال إصلاح تلف الحمض النووي، تحسين إنتاج الطاقة، وتقليل الالتهاب، مما يساعد الناس على العيش حياة أطول وأكثر صحة.

تكريم رؤية الدكتور إيمز

"إن تناولًا مثاليًا من المواد الدقيقة والمنتجات الاستقلابية، والذي يختلف حسب العمر والتركيبة الوراثية، من شأنه أن يحسن الأيض ويعطي زيادة ملحوظة في الصحة، لا سيما للفقراء وكبار السن، كل هذا بتكلفة منخفضة." - بروس إيمز

كرّس الدكتور إيمز حياته لفهم كيفية تأثير التغذية على صحتنا على أعمق المستويات. ألهم عمله في طب التصحيح الجزيئي حركة عالمية تعطي الأولوية للتغذية كأساس للصحة وطول العمر. عند التأمل في مساهماته، نتذكر القوة التحويلية للتغذية المثلى. أكد الدكتور إيمز ذات مرة على أن نظامنا الغذائي يشكل صحتنا بعمق—حقيقة جوهرية تدعم عمله طوال حياته. من خلال تبني رؤيته للتغذية التصحيحية الجزيئية عالية الجرعة، يمكننا مواصلة مهمته لخلق عالم أكثر صحة وحيوية للأجيال القادمة. مع التغذية التصحيحية الجزيئية، لا يمكننا فقط أن نجعل أمريكا صحية من جديد، بل يمكننا أيضًا أن نجعل العالم صحيًا من جديد.

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. Amoa, 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)
Dr.Aarti Midha M.D., ABAARM (India)
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)

المحرر المؤسس: أندرو ديليو. سول ، Ph.D. (الولايات المتحدة الأمريكية)

رئيس التحرير: ريتشارد تشينج ، 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 رايال ، Ph.D. (الأرجنتين)

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

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

محرر مساعد: مايكل باسووتر (الولايات المتحدة الأمريكية)

محرر مساهم: توماس إي. ليفي ، M.D. ، J.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:

editor@orthomolecular.org

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>