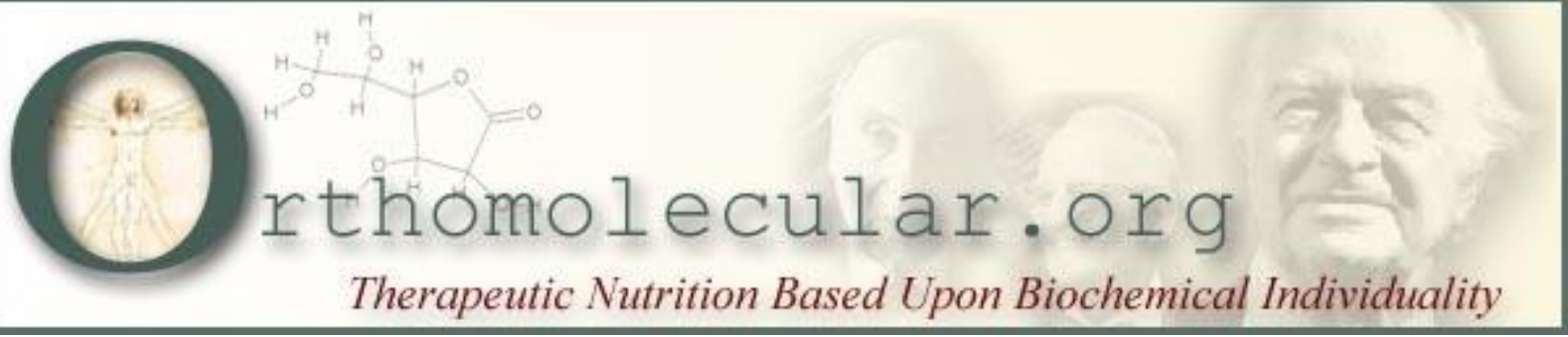




## تغذية علاجية على أساس فردية كيميائية حيوية

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 ، 3 يوليو ، 2025

### أعمدة الشفاء السبعة

استراتيجية قائمة على السبب الجذري للصحة والتعافي

بقلم ريتشارد زد. تشينغ، دكتوراه في الطب، دكتوراه

رئيس التحرير، خدمة أخبار طب التصحيح الجزيئي

### نموذج صحي جديد

أحد مرضاي المسنين - وهو طبيب أيضًا - قدم تحديًا غير معتاد للغاية: لم يكن قادرًا على تحمل أي مكملات غذائية تقريبًا. حتى الجرعات الصغيرة كانت تبقيته مستيقظًا طوال الليل، مما يعطل نومه ويفاقم إرهاقه. على مر السنين، جرب العديد من المكملات والعلاجات المختلفة، دون جدوى.

كما يعاني أيضًا من كوفيد طويل الأمد (Long COVID) ، مع علامات واضحة على ارتفاع الإجهاد التأكسدي (oxidative stress) - وهي حالة غالبًا ما تتطلب دعمًا عالي الجرعة من مضادات الأكسدة. لقد وصل إلى حافة اليأس - غير قادر على تحمل المغذيات التي يحتاجها جسده بوضوح شديد. ولا تزال حالته دون حل. ولكن عندما تبدو كل من الأدوات التقليدية وأدوات طب التصحيح الجزيئي (Orthomolecular Medicine) بعيدة المنال، أعود إلى الأساسيات. أوصيت بأن يعيد بناء صحته من الأساس - من خلال الأعمدة السبعة لطب التصحيح الجزيئي التكاملية (Integrative Orthomolecular Medicine - IOM). هذا الإطار الشامل يعالج الأنظمة الجزيئية للصحة: النظام الغذائي، إزالة السموم، الهرمونات، صحة الأمعاء، وأكثر من ذلك.

الحالات مثل حالته تذكرنا: عندما يفشل كل شيء آخر، فإن إعادة بناء أساس الجسم ليس مفيدًا فحسب - بل هو أمر أساسي.

### هل الأنظمة الأساسية للصحة سليمة؟ هل يتم اتباع الأعمدة السبعة؟

في خبرتي السريرية، غالبًا ما يؤدي تصحيح النواقص - بدءًا بهذه الأعمدة السبعة - إلى تحسن كبير أو حتى تعافٍ كامل. بينما تنطبق هذه المبادئ عالميًا، يظل طب التصحيح الجزيئي التكاملية (IOM) شديد التخصص. يكمن النجاح السريري ليس فقط في المبادئ نفسها، بل في تطبيقها بشكل متكيف مع سياق كل فرد على حدة.

هذه الأعمدة السبعة ليست اختيارية - إنها تمثل الأساس الجديد للرعاية من أجل صحة وتعافٍ طويل الأمد.

## نظرة عامة على الأعمدة السبعة لطب التصحيح الجزيئي التكاملية (IOM)

1. نمط الحياة والتمكين
2. إعادة ضبط الاستقلاب: الحمية الكيتونية والصيام
3. التغذية التصحيحية الجزيئية
4. إزالة السموم والإخراج
5. توازن الهرمونات والإيقاع
6. صحة الأمعاء والميكروبيوم
7. العقلية، المعنى، والاتصال

## 1. نمط الحياة والتمكين

العادات الأساسية - مثل النوم المنتظم، والنشاط البدني، والتعرض للشمس، ونظافة الأسنان، وتقليل الضغوط العاطفية - لا غنى عنها للصحة. لكن إلى جانب الجوانب الميكانيكية لنمط الحياة، يشمل هذا العمود أيضًا التعليم: تمكين المرضى بالمعرفة والأدوات للسيطرة على رحلتهم العلاجية.

الأدوات الرئيسية: صحة النوم، الحركة في الهواء الطلق، تمارين التنفس، مياه نظيفة، العناية بالفم، تدريب العقلية.

## 2. إعادة ضبط الاستقلاب: الحمية الكيتونية والصيام

غالبًا ما تدفع مقاومة الإنسولين، واختلال وظيفة الميتوكوندريا، والالتهاب المزمن أمراض العصر الحديث المزمنة. يساعد النظام الغذائي منخفض الكربوهيدرات (low-carb) أو الكيتوني (ketogenic diet) المُخصَّص بشكل جيد، والمترافق مع الصيام المتقطع أو المطول، في استعادة المرونة الاستقلابية، وتقليل الالتهاب، وتعزيز الالتئام الذاتي وإصلاح الميتوكوندريا.



يعد تقليل تناول الأطعمة المعالجة بشكل مفرط - (ultra-processed) بما في ذلك زيوت البذور الصناعية - أمرًا بالغ الأهمية لتقليل الالتهاب والضرر الاستقلابي.

الأدوات الرئيسية: نظام غذائي قائم على اللحوم أو كيتوني، الأكل المقيد بالوقت، الصيام المطول (2-7 أيام/الشهر)، تقليل الأطعمة المعالجة بشكل مفرط (بما في ذلك زيوت البذور).

### 3. التغذية التصحيحية الجزيئية

معظم المرضى اليوم يعانون من نقص مزمن في المغذيات الأساسية - حتى أولئك الذين يتبعون أنظمة غذائية "صحية". يستخدم طب التصحيح الجزيئي التكامل (IOM) إعادة تزويد علاجية عالية الجرعة من المغذيات مصممة خصيصًا للفرد. المغذيات مثل فيتامين سي C ، د3 D3 ، ك2 K2 ، المغنيسيوم ، النياسين (فيتامين ب3 B3) ، أوميغا-3 ، والزنك هي أساس لصحة المناعة والجهاز العصبي والميتوكوندريا.

الأدوات الرئيسية: فيتامينات/معادن بجرعات عالية، اختبارات المغذيات، بروتوكولات فردية.

### 4. إزالة السموم والإخراج

السموم البيئية (مبيدات الآفات، البلاستيك، المعادن الثقيلة، معطلات الغدد الصماء) هي محركات صامتة للأمراض. يجب دعم مسارات إزالة السموم بالجسم - خاصة الكبد والأمعاء - للتعامل مع أعباء السموم الحديثة. غالبًا ما يتحسن المرضى بشكل كبير عندما تُحدد وتُقلل أعباء السموم الخفية.

الأدوات الرئيسية: التمارين الرياضية، التعرق، برامج إزالة السموم للكبد/الأمعاء، اختبارات السموم، الساونا، الروابط الماصة (binders) ، هواء/غذاء/ماء نقي.

### 5. توازن الهرمونات والإيقاع

يعد التوازن الهرموني محورًا لتنظيم الطاقة والصحة النفسية والاستقرار الاستقلابي والشيخوخة الصحية. يشكل هرمونات الغدة الدرقية والغدة الكظرية والهرمونات الجنسية الثلاثي الأساسي للجهاز الغدد الصماء - ويمكن أن تؤثر الاختلالات في أي منها بعمق على الرفاهية العامة. يضع نهج طب التصحيح الجزيئي التكامل (IOM) تركيزًا قويًا على تحديد وتصحيح هذه الاختلالات من خلال تغييرات نمط الحياة، التغذية المستهدفة، وعند الاقتضاء، العلاج التعويضي بالهرمونات الحيوية المطابقة (BHRT).

إن استعادة النظم اليومي (circadian rhythm) أمر بالغ الأهمية أيضًا لتنظيم الهرمونات والحيوية طويلة المدى.

الأدوات الرئيسية: تحاليل شاملة لهرمونات الغدة الدرقية والكظرية والجنسية؛ العلاج التعويضي بالهرمونات الحيوية المطابقة BHRT ؛ تحسين النظم اليومي النهاري ؛ تدخلات تغذية وتعديل الضغوط.

## 6. صحة الأمعاء والميكروبيوم

تلعب الأمعاء دورًا مركزيًا في امتصاص المغذيات، وتنظيم المناعة، والمزاج، وإزالة السموم. الخلل الميكروبي (dysbiosis) شائع في المجتمعات الحديثة، وغالبًا ما يزداد سوءًا بفعل المضادات الحيوية، والأطعمة المعالجة بشكل مفرط (UPFs)، والسموم الطبيعية الموجودة في الأطعمة النباتية (مثل الغلوتين، والليكتينات، والأوكسالات، والفيتواستروجينات)، والملوثات البيئية، والإجهاد المزمن.

يعد النظام الغذائي الصحي منخفض الكربوهيدرات والخالي من السكريات المكررة، والزيت الصناعية، والإضافات الكيميائية، غالبًا الخطوة الأولى والأهم لاستعادة صحة الأمعاء. تعيد هذه إعادة ضبط النظام الغذائي تقليل الالتهاب، وتجيع الميكروبات الضارة، ودعم تنوع الميكروبات وسلامة الحاجز المعوي.

**الأدوات الرئيسية:** دعم الهضم، الأطعمة المخمرة، البروبيوتيك، الحميات الاستيعادية، نظام غذائي منخفض السموم ومنخفض الكربوهيدرات، اختبار البراز.

## 7. العقلية، المعنى، والاتصال

الأمراض المزمنة ليست جسدية فحسب - بل تشمل العقل أيضًا. إن تنمية الأمل، والغرض من الحياة، والمرونة العاطفية أمر بالغ الأهمية للشفاء. يشمل ذلك تحرير الصدمات، وتقليل الخوف، وإعادة الارتباط بالمجتمع والطبيعة والقيم الداخلية.

**الأدوات الرئيسية:** الامتنان، الاستشارة، الممارسات الروحية، الدعم الجماعي، الانغماس في الطبيعة.

## الخلاصة: دعوة لإعادة صياغة الصحة

الجسم لا يريد أن يكون مريضًا - بل يريد أن يشفى. لكن الشفاء يتطلب الظروف المناسبة. إذا ظل المريض غير متعافٍ بالرغم من نتائج التحاليل المخبرية الطبيعية، فغالبًا ما يكون السبب في أن واحدًا أو أكثر من الأنظمة الأساسية غير منسجم.

هذه الأعمدة السبعة لطب التصحيح الجزيئي التكامل (Integrative Orthomolecular Medicine) ليست طبًا بديلاً. إنها الطب الجوهري والأساسي.

بالنهاية، لا تُوجد الصحة داخل زجاجة دواء - بل تُبنى، يومًا بعد يوم، من خلال كيف نعيش، ونأكل، ونفكر، ونتواصل.

**ملاحظة:** تمثل هذه المقالة آراء المؤلف ولا تعكس بالضرورة آراء جميع أعضاء هيئة تحرير خدمة أخبار طب التصحيح الجزيئي (OMNS) وهي مخصصة لأغراض تعليمية وليست نصيحة طبية تُشجّع الأفراد على التماس التدخل الطبي التكاملي من أطبائهم، بما في ذلك أولئك المنتسبين إلى OMNS. المنهجية المعتمدة على الأعمدة السبعة الموضحة هنا معتمدة من العديد من الممارسين التكامليين الرواد، بما في ذلك الدكتور إلياس بغلي، رئيس الجمعية الدولية لطب التصحيح الجزيئي. يؤكد ممارسو طب التصحيح الجزيئي (Orthomolecular Medicine) على علاج تغذوي بجرعات عالية وفردية ومثالية كحجر أساس لاستعادة الصحة والوقاية من الأمراض.

## عن المؤلف

ريتشارد ز. تشينغ، دكتوراه في الطب، دكتوراه

رئيس تحرير، خدمة أخبار طب التصحيح الجزيئي (Orthomolecular Medicine News Service)

الدكتور تشينغ طبيب مدرب في الولايات المتحدة ومعتمد من مجلس التراخيص الطبية ويمارس في الولايات المتحدة والصين. متخصص في الطب التكاملي وطب التصحيح الجزيئي (Orthomolecular Medicine) مع خبرة سريرية في التغذية منخفضة الكربوهيدرات، العلاج بجرعات عالية من الفيتامينات، مضاد الشيخوخة، والطب الوظيفي (functional medicine). كما يعمل الدكتور تشينغ دوليًا كمتقّف طبي، ومستشار صحي، وداعم لإصلاح الرعاية الصحية المعتمدة على إيجاد السبب الجذري والتغذية.

## 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:

Jennifer L. Aliano, M.S., L.Ac., C.C.N. (USA)  
Albert G. B. Amoa, MB.Ch.B, Ph.D. (Ghana)  
Seth Ayettey, M.B., Ch.B., Ph.D. (Ghana)  
Ilyès Baghli, M.D. (Algeria)  
Greg Beattie, Author (Australia)  
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)  
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)  
 Zhiwei Ning, M.D., Ph.D. (China)  
 Zhiyong Peng, M.D. (China)  
 Pawel Pludowski, M.D. (Poland)  
 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)  
 Dr. Sunil Wimalawansa, M.D., Ph.D. (Sri Lanka)

المحرر المؤسس: [أندرو دبليو. 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 ياناجيساوا ، M.D. ، Ph.D. (اليابان)

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

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

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

محرر مساعد الطبعة العربية: أيمن كامل ، DVM ، MBA (جمهورية مصر العربية)

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

محرر الطبعة الأسبانية: سونيا ريتا رايا ، 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 ، J.D. ، M.D. (الولايات المتحدة الأمريكية)

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

محرر مساهم: دبليو تود بينتيري ، 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](mailto: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>