



تغذية علاجية على أساس فردية كيميائية حيوية

يمكن إعادة طبع هذه المقالة مجاناً 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 ، 26 مارس ، 2025

احتفال بعيد الميلاد الـ 101 للدكتور كين ووكر (د. ج.

جيفورد-جونز): إرث من الحكمة الطبية وطول العمر

بقلم ريتشارد زد. تشنغ، دكتور في الطب M.D., دكتوراه

النقاط الرئيسية:

- مقابلة مع الدكتور كين ووكر أجراها الدكتوران توماس إي. ليفي وريتشارد زد. تشنغ
- تقديم أحدث كتاب للدكتور دبليو. جيفورد-جونز بعنوان: "الحياة الصحية في دار رعاية المسنين: ماذا يقول الطبيب؟"

قبل 28 عامًا، تعرض الدكتور ووكر لنوبة قلبية حادة كبيرة في سن 73. وعلى الرغم من نصيحة طبيبه المختص بأمراض القلب، رفض تناول الستاتين وبدلاً من ذلك اتبع توصيات الدكتور لاينوس بولنغ - الحائز على جائزة نوبل مرتين ومؤسس طب

التصحيح الجزيئي - بتناول جرعات عالية من فيتامين سي C (10 جرام أو أكثر يوميًا). واليوم يتمتع بصحة جيدة، في حين أن أطباء القلب الذين نصحوه باستخدام الستاتين قد فارقوا الحياة .

شيفرة طول العمر: سر فيتامين سي لطبيب عمره ١٠١ عامًا

من مقابلة مع الدكتور ج. جيفورد جونز أجراها الدكتوران توماس إي. ليفي وريتشارد ز. تشنغ

رابط فيديو للمقابلة :

<https://rzchengmd.substack.com/p/the-longevity-code-a-101-year-old?r=lbr5k>

فبراير 2025 يمثل محطة مذهلة - عيد الميلاد الـ 101 للدكتور كين ووكر، المشهور لملايين الناس باسم الدكتور ج. جيفورد-جونز، الطبيب الكندي المحبوب، والكاتب الطبي الغزير الإنتاج. إرثه كمناصر لا يكل للحرية الطبية، وفيتامين سي C بجرعات عالية، وطول العمر لا يزال يُلهم أجيالاً من الأطباء والأشخاص المهتمين بالصحة في جميع أنحاء العالم .

لقد كان لي الشرف، إلى جانب الدكتور توماس ليفي، بإجراء مقابلة مع الدكتور ووكر حول أسرار طول عمره، وتظل رؤيته بليغة كما كانت دائماً. كمؤمن راسخ بقوة طب التصحيح الجزيئي، الصحة الوقائية، والمسؤولية الشخصية، تحدى كثيراً العقيدة الطبية الراسخة في سعيه للرعاية المرتكزة على العلم والمريض .

لقد كان تأييد الدكتور ووكر لفيتامين سي C بجرعات عالية لعدة عقود من الزمان، والذي كان بوحى من العمل الرائد للدكتور لاينوس بولنغ، سابقاً لعصره. قبل أن يعترف الطب التقليدي بأهمية الصحة التغذوية والأيضية، كان يحث قراءه على تحمل مسؤولية عافيتهم وصحتهم من خلال حلول طبيعية قائمة على أدلة .

يتردد صدى دعوته لاستخدام فيتامين سي C وطب التصحيح الجزيئي معي على المستوى الشخصي. لقد كنت أتبع وأروج نهجاً تكاملياً للتصحيح الجزيئي، يشمل نظاماً غذائياً صحياً (نظام كيتوني منخفض الكربوهيدرات، منخفض الأطعمة المعالجة بشكل مفرط، منخفض زيوت الأوميغا-6 النباتية، صيام متقطع)، جرعات عالية من مكملات المغذيات التصحيحية الجزيئية، ممارسة التمارين الرياضية بانتظام (العب الريشة بدرجة معتدلة 3-4 مرات أسبوعياً لمدة ساعتين تقريباً في كل مرة)، والتعرض اليومي للضوء القريب من الأشعة تحت الحمراء) العلاج الديناميكي الضوئي PBMT بطول موجة 660 و 850 نانومتر. (لقد التزم والداي، اللذان يبلغان حوالي 90 عامًا، وأنا بهذه المبادئ لسنوات عديدة. مؤخراً، أجرينا فحوصات جسدية شاملة، بما في ذلك فحص بالموجات فوق الصوتية للشرابين السباتية، ولدهشتنا (رغم أنني لم أتفاجأ)، وجدنا أن شراييننا نظيفة تماماً وخالية من الترسبات أو التضييق. هذه التجربة الشخصية هي شهادة على قوة المبادئ ذاتها التي دافع عنها الدكتور ووكر - الطب التغذوي وإدارة الصحة الاستباقية .

إلى جانب كتاباته الطبية، فإن روح الدكتور ووكر الثابتة، وفضوله الفكري، وذكائه الحاد، جعلته شخصية محبوبة في الأوساط الصحية. كانت مقالاته، التي امتدت لعقود، منارةً للحقيقة في الطب، مشجعةً عددًا لا يحصى من القراء على إعادة النظر في أمراض القلب، والوقاية من السرطان، والشيخوخة المثلى.

وبينما نحتفل بعيد ميلاده الحادي عشر بعد المائة، فإننا نُكرم ليس فقط مساهماته في الطب، بل أيضًا مثاله الشخصي في الحياة الصحية والمرونة. يُذكرنا إرثه بأن السعي وراء الحقيقة، والصحة الجيدة، وطول العمر، رحلةٌ تستمر مدى الحياة - رحلةٌ دافع عنها بشغفٍ وتفانٍ.

عيد ميلاد حادي عشر بعد المائة سعيد يا دكتور ووكر! لا تزال حكمتك تُرشدنا وتُلهمنا جميعًا.

يمتد تأثير الدكتور ووكر على الصحة وطول العمر إلى ما هو أبعد من رحلته الشخصية. حتى في سن الحادية عشرة بعد المائة، لا يزال التزامه بتمكين الناس بالمعرفة مستمرًا من خلال كتابه الأخير.

نقدم لكم أحدث كتب الدكتور دبلو. جيفورد-جونز: "الحياة الصحية في دار رعاية المسنين: ماذا يقول الطبيب؟"

بعد أكثر من 50 عامًا من كتابة عمود طبي أسبوعي، يُقدّم لنا الدكتور دبلو. جيفورد-جونز، في سن المئة، كتابه العاشر: حياة صحية في دار رعاية المسنين: ماذا يقول الطبيب؟ مستفيدًا من خبرته التي اكتسبها على مدى عقود من النضال من أجل صحة أفضل للكنديين، يُمكن هذا الدليل الذي لا غنى عنه كبار السن وعائلاتهم من المعلومات التي لن يسمعوها من فرق التسويق في دور رعاية المسنين - ويحثّ الكتاب هذا القطاع على بذل المزيد من الجهود.

يتناول الدكتور جيفورد-جونز واقع الانتقال إلى دار رعاية المسنين - وهي مرحلة انتقالية مليئة بالغموض والتغيير. بأسلوبه المباشر، يُقدّم نصائح لمساعدة القراء على مواجهة التحديات، والتكيف مع بيئتهم الجديدة، والاستمتاع بأسلوب حياة مُرضٍ. يُركّز الكتاب على العافية والاستقلالية واتخاذ قرارات مدروسة بشأن حياة التقاعد. وهو زاخر بالنصائح الصحية، والفكاهة الصريحة، وعقود من الحكمة الطبية.

يتناول كل فصل المخاطر والتحديات الصحية التي تواجهها في دور رعاية المسنين، مقدمًا نصائح طبية بأسلوب فكاهي وسليم، وهو ما تشتهر به الدكتور جيفورد-جونز. وفي فصل بعنوان "أين الحانة؟"، ينتقد الكاتب مالكي دور رعاية المسنين لحرمانهم نزلاءها من أجواء مريحة تُشبه الحانات للتجمع في نهاية اليوم. وفي فصل آخر، يُحذر جيفورد-جونز من الجمع بين وفرة الطعام وقلة التمارين الرياضية. وتقدم عدة فصول النصائح الطبية التي يقدمها الأطباء على أفضل وجه في مواضيع تتعلق بالحمامات وصحة الأمعاء.

مع شيخوخة السكان في كندا، أصبح هذا الكتاب أكثر أهمية من أي وقت مضى. وستجد آراء الدكتور دبلو. جيفورد-جونز صدى لدى القراء الذين يفكرون في العيش في دور رعاية المسنين أو الذين يدعمون أحبائهم خلال هذه العملية.

لشراء نسخة: قم بزيارة

www.docgiff.com/books أو الاتصال على 2227-222-613

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)
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 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 ياناجيساوا ، Ph.D. ، M.D. (اليابان)
 محرر الطبعة الصينية: ريتشارد تشينج ، Ph.D. ، M.D. (الولايات المتحدة الأمريكية)
 محرر الطبعة النرويجية: داج فيلين پوليزينسكي ، Ph.D. (النرويج)
 محرر الطبعة العربية: مصطفى كامل ، P.G.C.M ، R.Ph (جمهورية مصر العربية)
 محرر الطبعة الكورية: هايونجو شين ، M.D. (كوريا الجنوبية)
 محرر الطبعة الأسبانية: سونيا ريتا رايل ، Ph.D. (الأرجنتين)
 محرر الطبعة الألمانية: برنارد ويلكر ، M.D. (ألمانيا)
 محرر مساعد الطبعة الألمانية: جيرهارد دانتشلي ، 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. ستوارت ، 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>