



## 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>

للتشر الفوري

خدمة أخبار طب التصحيح الجزيئي ، 14 أبريل ، 2025

إعلان مؤتمر

قمة تغذية المخ المتعافي 2025

طب التصحيح الجزيئي التكاملي:

الرابط المفقود في علاج الإدمان

بقلم ريتشارد زد. تشنغ، دكتور في الطب M.D., دكتوراه وكريستينا فيسيلاك، ماجستير، LMFT, CN

ماذا لو فاتنا الجزء الأكثر أهمية في علاج الإدمان؟

لعقود، ركزت برامج علاج الإدمان على العلاج بالكلام، والأدوية، والتدخلات السلوكية. ولكن ماذا لو كانت المفتاح الحقيقي للتعافي المستدام يقع في مكان أعمق - في الاختلالات الكيميائية الحيوية التي تقود الإدمان نفسه؟

يسلط هذا الإعلان الضوء على واحدة من أكثر الأزمات الصحية إلحاحًا والتي تواجه مجتمعاتنا اليوم - الإدمان ودورة الانتكاسات المدمرة - ويقدم حلًا جديدًا قائمًا على العلم من خلال طب التصحيح الجزيئي التكاملي IOM.

خلال الأسابيع المقبلة، سننشر سلسلة من المقالات التي تستكشف الإدمان من خلال عدسة طب التصحيح الجزيئي التكاملي IOM: نهج يعتمد على الأسباب الجذرية ويركز على المغذيات ويقدم الأمل حيث تتضاءل وسائل العلاج التقليدية.

## إعادة التفكير في الإدمان: نظرة من طب التصحيح الجزيئي

تعتبر العودة إلى الإدمان (الانتكاسة) أكبر تحدٍ في علاج الإدمان. على الرغم من بذل أفضل الجهود، يعيد الكثير من الأشخاص دخول البرامج بشكل متكرر. تشير الدراسات إلى أنه يمكن أن يستغرق الأمر ما يصل إلى 17 عامًا لتحقيق 5 سنوات متتالية من الامتناع عن الإدمان.

لكن لماذا يتعافى البعض بسهولة بينما يكافح الآخرون لسنوات؟

الفرق يكمن في فهم الإدمان كاضطراب كيميائي حيوي، وليس مجرد سلوك. يتطلب التعافي الحقيقي تصحيح هذه الاختلالات على المستوى الخلوي - من خلال العلاج بالمغذيات الموجهة، وإزالة السموم، وتحقيق التوازن الهرموني، والتدخلات من طب التصحيح الجزيئي.

## إدخال نهج IOM: حل متعدد الأنظمة لعلاج الإدمان

يعيد طب التصحيح الجزيئي التكاملي IOM صياغة الإدمان كخلل متعدد الأنظمة يشمل كيمياء الدماغ، نسبة السكر في الدم، مسارات إزالة السموم، الهرمونات، محور الأمعاء والدماغ - وبوجه خاص نقص المغذيات الدقيقة، خصوصًا فيتامين سي C، فيتامين د D، النياسين، والمعادن الأساسية مثل المغنيسيوم والزنك.

والأهم من ذلك، أن الأنظمة الغذائية الغنية بالكربوهيدرات والأطعمة المعالجة بشكل مفرط تزيد من هذا الخلل - ومع ذلك يتم تجاهلها تمامًا تقريبًا في برامج علاج الإدمان التقليدية.

## لماذا يعتبر طب التصحيح الجزيئي هو القطعة المفقودة؟

حتى مع العلاج والأدوية، يكون الامتناع طويل الأمد صعبًا إذا كان الدماغ يعاني من سوء التغذية، الالتهاب، والاختلال الكيميائي الحيوي. الإرادة وحدها ليست كافية عندما يتم حرمان الدماغ مما يحتاجه ليعمل بطريقة مثالية.

### المغذيات الأساسية التي تدعم التعافي:

- **فيتامين سي C:** ضروري لتكوين الناقلات العصبية، إزالة السموم، والاستجابة للتوتر
- **فيتامين د D:** ينظم إفراز الدوبامين والسيروتونين، يدعم تحسين المزاج، ويقلل من الالتهاب
- **النياسين (ب3 B3):** يعيد بناء NAD<sup>+</sup>، يدعم استقلاب طاقة الدماغ، ويهدئ القلق، ويساعد على استعادة وظائف الكبد والدماغ
- **المغنيسيوم والزنك:** يهدنان الجهاز العصبي، يدعمان GABA والسيروتونين، ويقللان الرغبات الملحة
- **فيتامينات المجموعة ب وأوميغا-3:** أساسية لصحة الدماغ واستقرار المزاج

## العوامل الكيميائية الحيوية الأساسية غالبًا ما يتم التغاضي عنها في علاج الإدمان:

### 1. اختلالات الناقلات العصبية:

- نقص الدوبامين، السيروتونين، والإندورفين
- العوامل المساعدة مثل فيتامين سي C، ب6 B6، النياسين، والمغنيسيوم ضرورية لإعادة بناء الناقلات العصبية

### 2. اضطراب سكر الدم:

- الأنظمة الغذائية الغنية بالكربوهيدرات وهبوط السكر تزيد من الرغبات الملحة
- استراتيجية النظام الغذائي من IOM: منخفض الكربوهيدرات، غني بالعناصر الغذائية، يحتوي على دهون نقية، وطعام طبيعي لتثبيت الأنسولين والمزاج

### 3. تراكم السموم وصعوبة إزالة السموم:

- الكحول، المخدرات، والسموم البيئية تؤدي إلى تلف مسارات إزالة السموم
- دعم إزالة السموم: الجلوتاثيون، إن أسيتيل سيسنتابين NAC، حمض ألفا ليبويك ALA، وفيتامين سي C بجرعات عالية
- يدعم النياسين أيضًا مراحل إزالة السموم من الكبد الأولى والثانية

#### 4. اختلالات الهرمونات:

- محفزات للانتكاس غالبًا ما يتم تجاهلها
- استراتيجية IOM: تحسين توازن الغدة الدرقية، التستوستيرون، الإستروجين والبروجسترون، وإضافة فيتامين د D

#### 5. اضطراب والتهاب محور الأمعاء والدماغ :

- الأمعاء المتسربة ومشاكل الميكروبيوم تؤثر على الصحة العقلية
- استراتيجية: مغذيات تعزز شفاء الأمعاء + نظام غذائي مضاد للالتهاب قليل السموم

#### المخرب الخفي: الأنظمة الغذائية الغنية بالكربوهيدرات والمعالجة بشكل مفرط

تقوم العديد من مراكز العلاج بتخريب جهود التعافي دون قصد من خلال تقديم وجبات مليئة بالسكر والأطعمة والمعالجة بشكل مفرط . تؤدي هذه الأطعمة إلى اضطراب مستويات السكر في الدم، وزيادة الرغبات، وتقاوم الصحة العقلية. بعد الخروج من العلاج، غالبًا ما يفتقر العملاء إلى المعرفة التغذوية للحفاظ على نظام غذائي صحي للدماغ.

#### النتيجة:

- استنزاف المغذيات
- الاكتئاب والقلق
- الرغبات الملحة والانتكاسات

### انضم إلى الثورة في قمة تغذية المخ المتعافي 2025

تجمع هذه القمة قادة العالم في طب التصحيح الجزيئي، العلاج بالأحماض الأمينية، وعلوم الأعصاب التغذوية للكشف عن نموذج علاج يعتمد على الكيمياء الحيوية ويركز على الدماغ.

العلاج بالأحماض الأمينية

التغذية منخفضة الكربوهيدرات، الغنية بالعناصر الغذائية

- ☑ فيتامين سي C بجرعات عالية والعلاج بالمغذيات الدقيقة
- ☑ استعادة النياسين و +NAD
- ☑ توازن إزالة السموم والهرمونات
- ☑ إصلاح محور الأمعاء والدماغ
- ☑ بناء مهارات الطعام الحقيقي لتحقيق الامتناع طويل الأمد

## العلاج الحقيقي = تغذية الدماغ

الإدمان ليس مجرد مشكلة صحة عقلية - بل هو طوارئ كيميائية حيوية.

لنتوقف عن إلقاء اللوم على "ضعف الإرادة" ولنعطي الدماغ ما يحتاجه حقًا.

انضم إلينا لتصبح جزءًا من العصر الجديد في علاج الإدمان من خلال طب التصحيح الجزيئي التكاملي IOM.

◆ التاريخ: 30 إبريل - 2 مايو 2025

◆ المكان: Embassy Suites by Hilton Columbus Dublin, Upper Metro Place, Dublin, OH

◆ التسجيل والمعلومات: [feedtherecoveringbrain.com](http://feedtherecoveringbrain.com)

هل أنت جاهز لتحدي النماذج القديمة وتحويل عملية التعافي؟

سجل اليوم واكتشف كيف يمكن للفيتامينات، والطعام، والوظيفة أن تعالج الإدمان من الداخل والخارج.

## عن المتحدثين:

كريستينا ت. فيسيلاك، ماجستير، LMFT, CN - مؤسسة أكاديمية التغذية للإدمان والصحة العقلية

ريتشارد زد. تشنغ، دكتور في الطب M.D., دكتوراه - رئيس تحرير خدمة أخبار طب التصحيح الجزيئي ومستشار صحة دولي للطب التكاملية

إخلاء مسؤولية: تدعم خدمة أخبار طب التصحيح الجزيئي OMNS وتروج لهذا الحدث التعليمي بشكل نشط - فضلاً عن غيره من الأحداث المتماشية مع مهمتها لتعزيز نشر العلوم التصحيحية الجزيئية. ومع ذلك، لا تشترك OMNS مالياً في تخطيط أو تنظيم أو رعاية أو عائدات هذا المؤتمر بأي شكل أو طريقة.

طب التغذية هو طب التصحيح الجزيئي

يستخدم طب التصحيح الجزيئي علاجاً غذائياً آمناً وفعالاً 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. Amoah, 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 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 ياناغيساوا ، 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: هابونجو 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 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 داووننج ، M.B.B.S., M.R.S.B. (المملكة المتحدة)  
محرر مساهم: دبليو 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](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>