



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 ، 6 أغسطس ، 2025

الأصالة، والضغط النفسي، وصحتك: لماذا كونك على طبيعتك قد ينقذ حياتك

تعليق بقلم ريتشارد ز. تشينغ، دكتوراه في الطب، دكتوراه في الفلسفة (M.D., Ph.D.)

رئيس التحرير، خدمة أخبار طب التصحيح الجزيئي

في عالم غارق في المراقبة الرقمية، والكمال المصطنع، وضغط المجتمع، يفقد الكثير من الناس اتصالهم بأنفسهم ما يملكون - ذاتهم الحقيقية. كما كتبت ديانا غيفورد-جونز في عمودها الأخير بعنوان "يتم مراقبة خداعنا لأنفسنا"، فإن الانفصال بين قيمنا الداخلية وسلوكنا الخارجي قد لا يؤثر فقط في علاقاتنا، بل قد يضر بصحتنا بشكل مباشر.

العلم يؤكد ذلك.

التكلفة الخفية لعدم الأصالة

عندما يتصرف الناس بانتظام بطرق تتعارض مع معتقداتهم الداخلية وحقيقتهم العاطفية، فإنهم يُفَعِّلون استجابة ضغط نفسي مزمن. هذا التضارب - الذي يسميه علماء النفس "الاغتراب عن الذات" - له عواقب فسيولوجية حقيقية.

وجدت دراسة عام 2020 نُشرت في *مراجعة علم النفس الاجتماعي والشخصية* أن الأصالة مرتبطة بشكل إيجابي بتقدير الذات، والرضا عن الحياة، والرفاهية النفسية، ومرتبطة بشكل سلبي بالقلق والاكتئاب واضطرابات مرتبطة بالضغط النفسي. (1)

الضغط النفسي المزمن - خاصة عندما يكون غير معترف به - يحفز محور الوطاء-الغدة النخامية-الغدة الكظرية (HPA axis)، مما يزيد من مستويات الكورتيزول، ويثبط جهاز المناعة، ويعجل بالالتهاب والإجهاد التأكسدي (2). وهذه تعد من الآليات الجذرية للشيخوخة والأمراض المزمنة - من اضطرابات القلب والأوعية الدموية إلى السرطان.

الضغط النفسي، الضرر التأكسدي، واستنزاف المغذيات

الضغط النفسي الذي لا يتم التعامل معه يزيد من حاجة الجسم إلى المغذيات المضادة للأكسدة، خاصة:

- فيتامين سي C- الذي يُستنزف بسرعة خلال الضغط النفسي - يعدل الكورتيزول ويدعم وظائف المناعة والغدة الكظرية. (3)
- المغنيسيوم - مهدئ طبيعي يُهدئ الجهاز العصبي ويثبت محور HPA ؛ غالباً ما يكون ناقصاً. (4)
- فيتامينات ب المركبة، خاصة ب6، ب12، وحمض الفوليك (ب9) - ضرورية لتوازن النواقل العصبية والمرونة النفسية. (5)

إن التكلفة الكيميائية الحيوية للعيش بعدم الأصالة غير مرئية - ولكنها تراكمية. وكما تشير غيفورد-جونز، عندما لا تتطابق سلوكياتنا مع معتقداتنا، قد نشعر كأننا "نفلت من العقاب". لكن فسيولوجياً، نحن لا نفلت.

الوصفة التصحيحية الجزئية للصحة الأصلية

طب التصحيح الجزئي التكاملي IOM يركز على معالجة السبب الجذري، وليس كبت الأعراض. ويشمل ذلك التعامل مع الضغط النفسي العاطفي والنفسي من خلال إعادة تنظيم أسلوب الحياة وتحسين التغذية.

إليك نهج عملي:

1. دقق في أصلتك.

اسأل نفسك: ما الذي أفعله ويتعارض مع ما أنا عليه؟ الانزعاج المزمن، السرية، أو الشعور بالذنب علامات على عدم التوافق.

2. أصلح ما يحتاج إصلاحه.

ليست كل المشاكل بحاجة إلى دواء. أحياناً تكون الوصفة هي الشجاعة. تخلص من الوظيفة السامة. ضع الحدود. قل ما يجب قوله.

3. ادمع بيولوجيتك.

أضف مغذيات تصحيحية جزئية لتخفيف الضغط النفسي واستعادة التوازن الكيميائي الحيوي:

- فيتامين سي C : من 2,000–10,000 ملغ/اليوم موزعة على جرعات.
- ماغنسيوم غلايسينات أو ثريونيت: من 500–1,000 ملغ/اليوم.
- فيتامين د D3 : من 5,000–10,000 وحدة دولية/اليوم مع فيتامين ك2 (MK-7) بجرعة 200–400 مكغ/اليوم.
- النياسين (فيتامين ب3): من 500–2,000 ملغ/اليوم (فوري المفعول، تحت إشراف).

4. أعد الاتصال بالطبيعة والمعنى.

خذ وقتاً بعيداً عن الشاشات والجدول الزمنية. اخرج في الهواء الطلق. اكتب بخط اليد، كما تفعل غيفورد-جونز. الأصالة ليست كلمة رنانة - إنها ضرورة بيولوجية.

أفكار ختامية

في مقالتها، تذكرنا ديانا أنه في هذا العصر من التعرض الرقمي، أفضل سياسة للخصوصية هي النزاهة. ومن منظور تصحيحي جزيئي، نضيف: أفضل سياسة صحية هي الأصالة - المدعومة بالقوة الغذائية، والمرونة الكيميائية الحيوية، وحياة متوافقة مع حقيقتك.

المراجع

1. Sutton A. A review of the relationship between authenticity and well-being. Pers Soc Psychol Rev. 2020;24(1):90-117.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S019188691930577X>
2. McEwen BS. Protective and damaging effects of stress mediators. N Engl J Med. 1998;338:171-179.
https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S019188691930577X?utm_source=chatgpt.com
3. Carr AC, Maggini S. Vitamin C and immune function. Nutrients. 2017;9(11):1211.
https://www.mdpi.com/2072-6643/9/11/1211?utm_source=chatgpt.com
4. Barbagallo M, Dominguez LJ. Magnesium and aging. Curr Pharm Des. 2010;16(7):832-839. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20388094/>
5. Kennedy DO. B Vitamins and the Brain: Mechanisms, Dose and Efficacy-A Review. Nutrients. 2016;8(2):68. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26828517/>

عن المؤلف

ريتشارد ز. تشينغ، دكتوراه في الطب M.D. ، دكتوراه Ph.D.

رئيس التحرير، خدمة أخبار طب التصحيح الجزيئي

د. تشينغ طبيب مدرب في الولايات المتحدة وحاصل على اعتماد بورد، يمارس في كل من الولايات المتحدة والصين. وهو متخصص في الطب التكاملي والتصحيح الجزيئي مع خبرة سريرية في التغذية منخفضة الكربوهيدرات، العلاج بجرعات عالية من الفيتامينات، مقاومة الشيخوخة، والطب الوظيفي. كما يعمل د. تشينغ دولياً كمعلم طبي، واستشاري صحي، ومناصر لإصلاح الرعاية الصحية المعتمدة على التغذية وأسباب المرض الجذرية.

قراءة وإلهام إضافي

استلهم هذا المقال من موضوعات نوقشت أصلاً بواسطة الكاتبة الكندية في الصحة ديانا غيفورد-جونز في مقالها يوليو 2025 بعنوان "يتم مراقبة خداعنا لأنفسنا".

اشترك عبر www.docgiff.com لتصلك نشرتها الإلكترونية الأسبوعية.

للتعليقات : diana@docgiff.com

تابعها على إنستغرام : [@diana_gifford_jones](https://www.instagram.com/diana_gifford_jones)

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. 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 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: أتسويا ناجيساوا ، 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 دانتشيلر ، 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 داوينج ، 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>