

## المُتَمَمَّاتُ الغِذَائِيَّةُ هل هي حقاً مُفيدةٌ لأجسامنا؟ Nutritional Supplements

لمشاهدة الفيديو، انقر على الرّبط أدناه



خبريئة اليوم هي عن المُتَمَمَّاتِ الغِذَائِيَّةِ. وتحديدًا عن هذه الحبة الصّغيرة المُعجزة التي تحتوي بداخلها كمًّا كبيراً من المعادن، محشورةً مع كمٍّ أكبر من الفيتامينات. والتي يشهد تعاطيها رواجاً كبيراً هذه الأيام. وسؤال الخبريئة، هل هذه المُركَّبَات هي حقاً مفيدةٌ للإنسان؟

لطالما سُئلتُ، ولطالما كان جوابي قاطعاً باتراً، أن لا هي غيرُ مفيدة. وأمّا اليوم، فأضيفُ شطراً آخرَ لجوابي، بل هي ضارّةٌ. وبذلك يكونُ تمامُ الجواب، لا هي غيرُ مفيدةٍ بل هي ضارّةٌ. وأمّا تفسيرُ القولِ فأسوقُه على النّحو التّالي: واقع الأمر. أنا منذُ أن تعرّفتُ على هذه الحبة العجيبة، وأنا أطرُحُ على نفسي ذاتِ الأسئلةِ الثلاثة:

أولاً، هل الصّناعةُ قادرةٌ على حشرِ هذا الكمِّ من العناصر في حبةٍ صغيرة، وتبقى هذه العناصرُ ثابتةً الخصائص والصفّات؟

ثانياً، هل تبقى هذه العناصرُ ثابتةً الصفّات في وسط المعدة الحامضي؟

وثالثاً وهامّاً، هل سينجحُ جهازُنا الهضميُّ في امتصاصِ جميعِ هذه العناصر متى أصبحت هذه الأخيرة داخل تجويفه؟

والجوابُ على ما يبدو، وعلى ما تقدّمه لنا التّجارُبُ السّريريّةُ المُتراكمه، أن لا هي غيرُ مفيدة. بل ذهبَ بعضهم للقولِ بضررِ هذه المركّبات. ومن أحدثِ ما أطلعتُ عليه في هذا الخصوص، هو تحقيقُ صحفّي جادٌ عُرضَ على القناة الخامسة الفرنسيّة TV5. وفيه، قام الصّحفيُّ المُحقّقُ بمعايرةِ جميعِ المعادن والفيتامينات في دمه قبلَ ومن ثمّ بعدَ تناولِ هذه المركّبات. اختارَ منها أفضلها، والعائدةُ لكُبرياتِ الشّركاتِ الدّوائيّةِ المشهورِ لها بالحرفيّة. وأشهدُ على تحقيقه مشاهيرَ أطباءِ التّغذية في فرنسا.

وكانتِ النّتيجةُ غريبةً، وغيرَ متوقّعة. إذ انخفضَ تركيزُ جميعِ هذه العناصر في دمه بعدَ عدّةِ أشهرٍ من التّنالِ المنتظمِ لهذه المركّبات. وكانتِ خلاصةُ التّحقيق، والذي أيّدهُ جميعُ من اشترك فيه من باحثين أطباء، أنّ هذه المركّبات هي غيرُ مفيدةٍ بالمطلق، بل هي مركّباتُ ضارّةٌ. وخلصوا إلى القولِ بأنّها مركّباتُ تجاريّةٌ لا علاقةٌ لها بالأدويّةِ لا من قريبٍ ولا من بعيد.

هذا ما كان منهم، وهذا ما أنا أكيدٌ منه. أحببتُ أن أضعهُ بين أيديكم وبأيمانكم. فخذوا القرارَ الذي ترتؤونه إمّا إقداماً وإمّا إحجاماً؟ في النّهاية، المالُ مالكم.. وجسدكم هو المختبرُ والشّاهدُ.

في سياقاتٍ أخرى، أنصحُ بقراءةِ المقالاتِ التّالية:

- أدبياتُ العصبون المُحرّكِ العلويّ، الفيزيولوجيا المرضيّةُ للأعراضِ والعلاماتِ السّريريّةِ  
Upper Motor Neuron Injuries, Pathophysiology of Symptomatology
- هل يفيدُ التّدخلُ الجراحيُّ الفوريُّ في أدبياتِ النّخاعِ الشّوكيِّ وذيّلِ الفرسِ الرّضّيّةِ؟
- النّقلُ العصبيّ، بين مفهومِ قاصرٍ وجديدٍ حاضرٍ  
The Neural Conduction.. Personal View vs. International View  
في النّقلِ العصبيّ، موجاتُ الضّغطِ العاملةِ  
Action Pressure Waves



- Action Potentials في النقل العصبي، كمونات العمل
- وظيفة كمونات العمل والتيارات الكهربائية العاملة
- Action Electrical Currents في النقل العصبي، التيارات الكهربائية العاملة
- الأطوار الثلاثة للنقل العصبي
- المستقبلات الحسية، عبقرية الخلق وجمال المخلوق
- The Neural Conduction in the Synapses النقل في المشابك العصبية
- The Node of Ranvier, The Equalizer عقدة رانفييه، ضابطة الإيقاع
- The Functions of Node of Ranvier وظائف عقدة رانفييه
- وظائف عقدة رانفييه، الوظيفة الأولى في ضبط معايير الموجة العاملة
- وظائف عقدة رانفييه، الوظيفة الثانية في ضبط مسار الموجة العاملة
- وظائف عقدة رانفييه، الوظيفة الثالثة في توليد كمونات العمل
- The Pain is First في فقه الأعصاب، الألم أولاً
- The Philosophy of Form في فقه الأعصاب، الشكل.. الضرورة
- تخطيط الأعصاب الكهربائي، بين الحقيقي والموهوم
- The Spinal Shock (Innovated Conception) الصدمة النخاعية (مفهوم جديد)
- The Spinal أدبيات النخاع الشوكي، الأعراض والعلامات السريرية، بحث في آليات الحدوث
- Injury, The Symptomatology
- الرَّمع Clonus
- اشتداد المنعكس الشوكي Hyperactive Hyperreflexia
- أَسَاعُ باحة المنعكس الشوكي الاشتدادي Extended Reflex Sector
- Bilateral Responses الاستجابة ثنائية الجانب للمنعكس الشوكي الاشتدادي
- Multiple Responses الاستجابة الحركية العديدة للمنعكس الشوكي
- التنكس الفاليري، يهاجم المحاور العصبية الحركية للعصب المحيطي.. ويعف عن محاوره الحسية
- Wallerian Degeneration, Attacks the Motor Axons of Injured Nerve and Conserves its Sensory Axons
- التنكس الفاليري، رؤية جديدة (Innovated View) Wallerian Degeneration
- التجدد العصبي، رؤية جديدة (Innovated View) Neural Regeneration
- Spinal Reflexes, Ancient Conceptions المنعكسات الشوكية، المفاهيم القديمة
- Spinal Reflexes, Innovated Conception المنعكسات الشوكية، تحديث المفاهيم
- خُلقت المرأة من ضلع الرجل، رائعة الإحياء الفلسفي والمجاز العلمي
- المرأة تقرّر جنس ولدها، والرجل يدعي!
- الروح والنفس.. عطية خالق وصنعة مخلوق
- خلق السموات والأرض أكبر من خلق الناس.. في المرامي والدلالات
- تفاحة آدم وضلع آدم، وجهان لصورة الإنسان
- حواء.. هذه
- سفينة نوح، طوق نجاة لا معراج خلاص
- المصباح الكهربائي، بين التجريد والتنفيذ رحلة ألف عام
- هكذا تكلم إبراهيم الخليل
- فقه الحضارات، بين قوة الفكر وفكر القوة
- العدة وعلّة الاختلاف بين مُطَقَّة وأرملة نواتي عفاف

تعدُّ الزَّوجات وملكُ اليمين.. المنسوخُ الأجلُ  
التَّقبُ الأسودُ، وفرَضِيَّةُ النَّجمِ السَّاقطِ

جُسيمُ بار، مفتاحُ أحجِيَّةِ الخلقِ

صبيُّ أمِ بنتٍ، الأمُّ تُقرَّرُ!

القدمُ الهابطةُ، حالةٌ سريريَّةٌ

خلقُ حواءَ من ضلعِ آدمَ، حقيقةٌ أم أسطورةٌ؟

شللُ الصَّفيرةِ العضديَّةِ الولاديِّ *Obstetrical Brachial Plexus Palsy*

الأذْيَاتُ الرَّضِيَّةُ للأعصابِ المحيطةِ (١) التَّشريحُ الوصفيُّ والوظيفيُّ

الأذْيَاتُ الرَّضِيَّةُ للأعصابِ المحيطةِ (٢) تقييمُ الأذْيَةِ العصبِيَّةِ

الأذْيَاتُ الرَّضِيَّةُ للأعصابِ المحيطةِ (٣) التَّدبيرُ والإصلاحُ الجراحيُّ

الأذْيَاتُ الرَّضِيَّةُ للأعصابِ المحيطةِ (٤) تصنيفُ الأذْيَةِ العصبِيَّةِ

قوسُ العضلةِ الكاتبةِ المُدوَّرةِ *Pronator Teres Muscle Arcade*

شبيهُ رباطِ *Struthers-like Ligament* ...

عمليَّاتُ النَّقلِ الوترِيِّ في تدبيرِ شللِ العصبِ الكعبريِّ *Tendon Transfers for Radial Palsy*

*Who Decides the Sex of Coming Baby? (Concise)*

من يُقرَّرُ جنسَ الوليدِ (مُختصرٌ)

ثالوثُ الذِّكاءِ.. زادُ مسافرٍ! الذِّكاءُ الفطريُّ، والإنسانيُّ، والاصطناعيُّ.. بحثٌ في الصِّفاتِ والمآلاتِ

المعادلاتُ الصَّفيريَّةُ.. الحداثَةُ، مالها وما عليها

متلازمة العصبِ بينِ العظامِ الخلفيِّ *Posterior Interosseous Nerve Syndrome*

المُنْعكسُ الشُّوكيُّ، فيزيولوجيا جديدةٌ *Spinal Reflex, Innovated Physiology*

المُنْعكسُ الشُّوكيُّ الاشتداديُّ، في الفيزيولوجيا المرضيَّةِ *Hyperreflex, Innovated*

*Pathophysiology*

المُنْعكسُ الشُّوكيُّ الاشتداديُّ (١)، الفيزيولوجيا المرضيَّةُ لقوَّةِ المنعكسِ *Hyperreflexia,*

*Pathophysiology of Hyperactive Hyperreflex*

المُنْعكسُ الشُّوكيُّ الاشتداديُّ (٢)، الفيزيولوجيا المرضيَّةُ للاستجابة ثنائيَّة الجانبِ للمنعكسِ

*Hyperreflexia, Pathophysiology of Bilateral- Response Hyperreflex*

المُنْعكسُ الشُّوكيُّ الاشتداديُّ (٣)، الفيزيولوجيا المرضيَّةُ لانتِسابِ ساحةِ العملِ *Extended*

*Hyperreflex, Pathophysiology*

المُنْعكسُ الشُّوكيُّ الاشتداديُّ (٤)، الفيزيولوجيا المرضيَّةُ للمنعكسِ عديدِ الاستجابة الحركيَّةِ

*Hyperreflexia, Pathophysiology of Multi-Response hyperreflex*

الرَّمعُ (١)، الفرَضِيَّةُ الأولى في الفيزيولوجيا المرضيَّةِ

الرَّمعُ (٢)، الفرَضِيَّةُ الثَّانيَّةُ في الفيزيولوجيا المرضيَّةِ

خلقُ آدمَ وخلقُ حواءَ، ومن ضلعه كانت حواءُ *Adam & Eve, Adam's Rib*

جسيمُ بار، الشَّاهدُ والبصيرةُ *Barr Body, The Witness*

جدليَّةُ المعنى واللامعنى

التَّدبيرُ الجراحيُّ لليدِ المخليبيَّةِ *(Brand Operation)* *Surgical Treatment of Claw Hand*

الانقسامُ الخلويُّ المُتساوي الـ *Mitosis*

المُتمماتُ الغذائيَّةُ الـ *Nutritional Supplements*، هل هي حقاً مفيدةٌ لأجسامنا؟

الانقسامُ الخلويُّ المُنصف الـ *Meiosis*

فيتامين د Vitamin D، ضمانة الشباب الدائم  
فيتامين ب6 Vitamin B6، قليلة مفيدة.. وكثيره ضار جداً



٢٠٢٠/٨/١٨