

🏆 أحدث نظام غذائي في أمريكا والعالم 🏆

بروتوكول الإيقاع الخلوي نظام تغذية بوسطن كلينيك

BOSTON CLINIC NUTRITION PROTOCOL

النظام الغذائي الوحيد المبني على علوم الكرونوجينوميكس والإبيجينيتكس — يُحوّل كل وجبة إلى برنامج
جيني يُعيد برمجة خلاياك للصحة المثلى والعمر المديد



وضعه وطوّره د. سامح مسلم

Tufts University | جامعة تافنس للطب

عيادة بوسطن للطب التكاملي المتقدم

علم العمر الطويل

الجدول الأسبوعي

نظام الطعام

الحالات المرضية

تقييم شخصي

المكملات

الركائز الخمس للبروتوكول



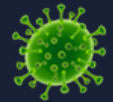
التحكم الزمني الجيني

توقيت المغذيات مع الإيقاع اليومي للجينات. حساسية الأنسولين تتغير 54% بين الصباح والمساء.



الطب الفيتوكيميائي

كل فيتوكيميكال مفتاح جزيئي يفتح جينات الحماية. Sulforaphane ينشط +200 جين مضاد للسرطان.



ذكاء الميكروبيوم

100 تريليون بكتيريا تنتج جزيئات تؤثر على مزاجك ومناعتك وطول عمرك. 95% من السيروتونين يُصنع في الأمعاء.



المرونة الأيضية

تدريب الخلايا على التبدل بين حرق الجلوكوز والدهون. ينشط AMPK ويثبط mTOR دورياً للعمر الطويل.



حل الالتهاب النشط

EPA/DHA تنتج Protectins و Resolvins — جزيئات متقدمة تحل الالتهاب وتصلح الأنسجة.

23 حالة طبية مدعومة علمياً

كل حالة مدعومة بآلية بيولوجية محددة — البروتوكول يعظم تأثير الأدوية، لا يستبدلها



أمراض القلب التاجية

Oleocanthal → COX-2 inhibition. EPA/DHA → Resolvins. -30%
(RCT) أحداث قلبية (PREDIMED)



السكري النوع الثاني

Chrono-Eating → +54% حساسية أنسولين صباحاً. Berberine → AMPK activation



الوقاية من السرطان

Sulforaphane → Nrf2/HDAC. Allicin → HIF-1 α . Butyrate → Apoptosis في خلايا القولون



ألزهايمر ووقاية الذاكرة

Lion's Mane → NGF synthesis. Fisetin → Senescent Cell Clearance. بنية أعشبة عصبية → DHA



الاكتئاب والقلق

↓ Omega-3 → Neuroinflammation. من الأمعاء. Gut-Brain Axis: 95% Serotonin



اضطرابات النوم

Melatonin + Circadian alignment. Magnesium Glycinate → GABA enhancement

الجدول الأسبوعي الجزئي

من الخميس للخميس - كل وجبة مصممة لتنشيط مسار جزئي محدد

اليوم	الإفطار (7-9ص)	الغداء (12-2ظ)	العشاء
الخميس	عجة بيضتين بالسبانخ + أفوكادو + زيت زيتون	سالمون مشوي + أرز بني + سلطة خضراء	حساء عدس +
الجمعة	زبادي يوناني + توت أزرق + جوز + بذور شيا	صدر دجاج + كينوا + خضار مشوية	سردين مشوي زيتون
السبت	شوفان كامل + فراولة + لوز مطحون	ماكربل مشوي + بطاطا حلوة + بروكلي	فول مدمس +
الأحد	بيضتان مسلوقتان + خيار + طماطم + زيتون	لحم ضأن + فريك + ملوخية بالثوم	شوربة خضار

احصل على نظامك الغذائي المخصص


تقييم ذكي تفاعلي يحلل حالتك الصحية ويصمم نظاماً غذائياً مخصصاً لك تماماً

ابدأ التقييم الشخصي الآن

بروتوكول الإيقاع الخلوي

د. سامح مسلم
أستاذ مساعد، قسم الأمراض الباطنة
كلية الطب، جامعة تافتس — بوسطن
عيادة بوسطن للطب التكاملي المتقدم

www.bostonclinic.net

sameh.mesallum@tufts.edu 

مبني على أكثر من 150 دراسة علمية محكمة | لا يعني عن الاستشارة الطبية المباشرة