

التغذية الأكثر تقدماً علمياً في أمريكا

في عيادة بوسطن برو توكول التغذية

مستقبل الطب الشخصي - BCNP

- يحول كل وجبة إلى برنامج علم الجينوم الزمني وعلم التخلق التفاعلي النظام الغذائي الوحيد المبني على جيني يعيد برمجة خلاياك لتحقيق الصحة المثلى وطول العمر.



تطوير الدكتور سامح مسلوم

كلية الطب بجامعة تافتس | بوسطن، ماساتشوستس

عيادة بوسطن للطب التكاملي المتقدم

نبذة عن الدكتور مسالوم

بروتوكول BCNP

الحالات السريرية

نظام الغذاء

خطة وجبات لمدة 8 أيام

علم طول العمر

مجموعة المكملات الغذائية

احصل على خطة شخصية



نبذة عن الدكتور سامح مسالم

يُعدّ الدكتور مسالم، الأستاذ المساعد في قسم الطب الباطني بكلية الطب بجامعة تافتس، رائداً في علم الجينوم الغذائي والطب الشخصي. ويجمع بحثه الرائد بين علم الأحياء الإيقاعي وعلم التخلق وعلم الميكروبيوم لابتكار أحدث بروتوكولات التغذية المتاحة اليوم.

انطلاقاً من عيادة بوسطن للطب التكاملية المتقدم، قام الدكتور مسالم بعلاج آلاف المرضى باستخدام التدخلات الغذائية القائمة على الأدلة والتي تعمل جنباً إلى جنب مع العلاجات الطبية التقليدية - دون أن تحل محلها أبداً.

البريد الإلكتروني: sameh.mesallum@tufts.edu

العيادة: www.bostonclinic.net

الركائز الخمس لـ BCNP



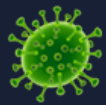
التحكم الزمني الجيني

توقيت تناول العناصر الغذائية مع التعبير الجيني اليومي. تتغير حساسية الأنسولين بنسبة 54% بين الصباح والمساء.



الطب النباتي الكيميائي

كل مركب كيميائي نباتي هو مفتاح جزيئي يفتح الجينات الواقية. ينشط السلفورافان أكثر من 200 جين مضاد للسرطان.



نكاء الميكروبيوم

تنتج 100 تريليون بكتيريا جزيئات تؤثر على المزاج والمناعة وطول العمر. ويتم إنتاج 95% من السيروتونين في الأمعاء.



المرونة الأيضية

تدريب الخلايا على التبدل بسلاسة بين حرق الجلوكوز وحرق الدهون. ينشط AMPK ويثبط mTOR بشكل دوري.



حل الالتهاب النشط

ينتج EPA/DHA الـريزولفين والبروتكتين - وهي جزيئات متطورة تعمل بنشاط على حل الالتهاب وإصلاح الأنسجة.

التحقق من صحة مفهوم المناطق الزرقاء: ماذا يأكل
المعمرون فعلاً؟



أوكيناوا، اليابان

107

تناول فول الصويا يوميًا مع كميات صغيرة
(هارة هاتشي بو) = تقييد معتدل للسعرات
الحرارية بنشط إنزيم AMPK



سردينيا، إيطاليا

100

خبز الحبوب الكاملة + جبن الماعز (CLA)
+ كمية معتدلة من النبيذ الأحمر + المشي
في التلال (تمارين HIIT طبيعية)



إيكاريا، اليونان

102

نظام غذائي متوسطي كامل: بقوليات + زيت
زيتون بكر ممتاز + قيلولة بعد الظهر
(لإعادة ضبط الساعة البيولوجية)



نيكوييا، كوستاريكا

99

الفاصوليا السوداء + الأرز البني (نشأ مقاوم)
+ التعرض اليومي لأشعة الشمس (فيتامين
د3)



لوما ليندا، كاليفورنيا

95

نظام غذائي نباتي + مكسرات وبقوليات
يومية + أطول متوسط عمر متوقع في
أمريكا

ما ليس برنامج BCNP

BCNP is not a replacement for medical treatment — it's an intelligent partner.

Diabetes patients continue their medications and add BCNP to improve insulin sensitivity.

Cancer patients continue their oncology protocols and add BCNP to support immunity.

Heart patients continue their medications and add BCNP to reduce inflammation.

Food strengthens medicine. It doesn't replace it.

This is what separates real science from dangerous
pseudoscience.

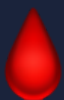
23 Evidence-Based Clinical Applications

Each condition supported by specific biological mechanisms — BCNP enhances
drug effects, never replaces them



Coronary Heart Disease

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



Type 2 Diabetes

Chrono-Eating → +54% morning insulin sensitivity. Berberine → AMPK activation



Cancer Prevention

Sulforaphane → Nrf2/HDAC. Allicin → HIF-1 α . Butyrate → Apoptosis in colon cells



Alzheimer's & Memory

DHA → neural membrane structure. Lion's Mane → NGF synthesis. Fisetin → Senescent cell clearance



Depression & Anxiety

Gut-Brain Axis: 95% serotonin from gut. Omega-3 → neuroinflammation reduction



Sleep Disorders

Melatonin + circadian alignment. Magnesium glycinate → GABA enhancement

8-Day Molecular Meal Plan

Thursday to Thursday — each meal designed to activate specific molecular pathways

Day	Breakfast (7-9 AM)	Lunch (12-2 PM)	Dinner
Thursday	2-egg spinach omelet + avocado + olive oil	Grilled salmon + brown rice + green salad	Lentil s salad +

Day	Breakfast (7-9 AM)	Lunch (12-2 PM)	Dinner
Friday	Greek yogurt + blueberries + walnuts + chia	Chicken breast + quinoa + grilled vegetables	Grilled salmon + salad +
Saturday	Steel-cut oats + strawberries + ground almonds	Grilled mackerel + sweet potato + broccoli	Fava bean + vegetable
Sunday	2 boiled eggs + cucumber + tomato + olives	Lamb + freekeh + garlic spinach	Vegetable + whole g
Monday	Chia pudding + mango + coconut + nuts	Wild cod + quinoa + roasted vegetables	Chickpea + olive oi
Tuesday	Avocado toast + hemp seeds + tomato	Grass-fed beef + brown rice + steamed greens	White bean + arugula
Wednesday	Smoothie bowl + berries + seeds + coconut	Grilled tuna + sweet potato + asparagus	Mushroom + mixed g
Thursday	Quinoa porridge + apple + cinnamon + nuts	Roasted chicken + vegetables + herbs	Split pea + whole c

Get Your Personalized BCNP Plan

AI-powered assessment that analyzes your health profile and creates a completely personalized nutrition protocol

[Start Your Personal Assessment](#)

Boston Clinic Nutrition Protocol


Dr. Sameh Mesallum

Assistant Professor, Internal Medicine

Tufts University School of Medicine — Boston

Boston Clinic for Advanced Integrative Medicine

www.bostonclinic.net

 sameh.mesallum@tufts.edu

Based on 150+ peer-reviewed studies | Does not replace direct medical consultation