

YIN SHI

هضمي

متلازمة القولون العصبي (IBS)

بطاقة بروتوكول في التغذية الصينية العلاجية

البطن المتهيج ليس بطناً نازهاً: إنه حوار انقطع بين الكبد والطحال والأمعاء. سبعة أنماط ممكنة، وسبع طرق لاستعادة الخيط. أن تتعرف على نمطك هو نصف الراحة أصلاً.

فهم الحالة المرضية

متلازمة القولون العصبي (IBS)

تصل متلازمة القولون العصبي إلى نحو 10 % من السكان: آلام بطنية وانتفاخات واضطراب في العبور، كلها دون آفة ظاهرة في الفحص. في الطب الصيني ليست مرضاً في الأمعاء بل خلل في أوركسترا الهضم: كبد يتشنج تحت الضغط ويزاحم الطحال، وطحال يتعب ويحوّل بسوء، وحرارة أو رطوبة تسد الأمعاء الغليظة، أو على العكس سوائل تنقص لإزلاق الكتلة. التشخيص الغربي نفسه يغطي تضاريس متعاكسة: إسهال الصباح العاجل لا يطلب الصحن نفسه الذي تطلبه الفضلات الجافة الصغيرة لنمط الخمول. الخطأ الكلاسيكي هو تطبيق حمية واحدة (دون هذا ودون ذاك) على كل البطن: تفصّل البطاقة الأنماط السبعة للإصابة بدقة، وتتكأ على معطيات FODMAP الحديثة، البروتوكول الغذائي الأوثق توثيقاً في القولون العصبي.

علامات موحية

- آلام أو مغص بطني، تُخفف أو لا تُخفف بالتبرز
- انتفاخات، تورم البطن على مدار اليوم
- اضطراب العبور: إسهال (IBS-D) أو إمساك (IBS-C) أو تناوب (IBS-M)
- فضلات شاذة: سائلة أو مخاطية أو صلبة أو على شكل فتات صغير
- ارتباط متكرر بالتوتر أو الوجبات أو فترات التعب
- غياب علامات الآفة في الفحص الطبي

اللسان والنبض

متغير حسب النمط: نبض وتري ولسان شبه طبيعي في ركود الكبد؛ لسان شاحب تعلّمه الأسنان مع نبض ضعيف في نقص الطحال؛ طلاء أصفر دهني ونبض زلق سريع في الرطوبة-الحرارة؛ لسان جاف قليل الطلاء في نقص السوائل؛ نبض عميق بطيء في نقص اليانغ.

أرضية مواتية

التضاريس الخلفية هي دائماً تقريباً بطن صار فرط الحساسية: طحال يعمل بنصف سرعته منذ سنوات، وكبد يتفاعل مع كل عاطفة، وبقايا من الامتلاء (رطوبة، ركود غذائي) تسد على فترات. القولون العصبي يعاش بنوبات وبهدوء: البطاقة تخدم للتعرف على النمط الغالب للحظة وتعديل الصحن تبعاً له، دون تحجر.

التفريق في الطب الصيني

ما النمط المناسب؟

القولون العصبي ليس نمطاً واحداً بل مفترق طرق: سبع تضاريس يمكن أن تنتج التشخيص الغربي نفسه. العلامة الأكثر تمييزاً هي العلاقة بالتوتر: إن كانت النوبات تتبع العواطف ففكّر في الكبد-الطحال؛ وإن كانت تتبع الوجبات ففكّر في الطحال أو الركود؛ وإن كانت تتبع البرد ففكّر في اليانغ. طبيعة الفضلات تحسم الباقي بعد ذلك.

نمط الطب الصيني	علامات مميزة	اللسان والنبض	إشارة سريعة
ركود تشي الكبد الذي يغزو الطحال، بطن التوتر	تناوب إسهال وإمساك، مغص قبل الاجتماعات أو الخلافات، تنهدات، شد في الأضلاع، انتفاخ يصعد ويهبط مع المزاج	لسان شبه طبيعي أو محمر قليلاً عند الحواف، نبض وتري	نوبات مضبوطة على العواطف
نقص تشي الطحال، الطحال المتعب	فضلات لينة مزمنة، تعب بعد الأكل، انتفاخ خفيف لكنه دائم، شهية بلا حماس، لون شاحب	لسان شاحب تعلّمه الأسنان، طلاء أبيض رقيق، نبض ضعيف لين	تعب + فضلات لينة دائمة
نقص يانغ الطحال، الموقد المطفأ	فضلات سائلة، ألم كليل يخففه الدفء، برودة هضمية، تفاقم واضح مع النيء والبرد، تبول صافٍ	لسان شاحب رطب وأحياناً مزرق، نبض عميق ضعيف بطيء	الدفء يخفف والبرد يطلق
نقص يانغ الكلى، إسهال الفجر	إسهال صباحي منعكس عند النهوض من السرير (المسمى إسهال «السهر الخامس»)، قطنية باردة مؤلمة، برودة شديدة، تعب عميق، إنهاك قديم	لسان شاحب منتفخ، نبض عميق ضعيف، خاصة عند موضع الكلى (موضع تشي)	اندفاع إلى المرحاض عند الاستيقاظ + برد في الكلى
رطوبة-حرارة في الأمعاء الغليظة، الأزمة الحارقة	فضلات عاجلة حارقة كريهة أو مخاطية، شرج متهيج، عطش دون رغبة كبيرة في الشرب، إحساس بثقل حار، تفاقم مع الوجبات الدسمة أو الحارة	لسان أحمر بطلاء أصفر دهني، نبض زلق سريع	عجلة + حرقة + رائحة
نقص سوائل الأمعاء الغليظة، الصحراء المعوية	إمساك بفضلات صلبة جافة على شكل فتات صغير، جفاف يصل إلى الجلد والفم، جهد عند التبرز، تفاقم في فترات الإجهاد أو بعد الحمى	لسان جاف قليل الطلاء أو بلا طلاء، نبض دقيق	فضلات جافة فتاتية + عطش
ركود طعام في المعدة، الوجبة التي تبقى	ثقل وانتفاخ بعد الوجبة، تجشؤ برائحة الطعام، نَفَس مثقل، عبور غير منتظم بعد الإفراط، طلاء سميك	طلاء سميك أبيض أو مصفر، نبض زلق	انتفاخ يتبع الوجبة + تجشؤ

في الاستشارة تتركب الأنماط: ثنائي ركود الكبد + نقص الطحال هو الأكثر شيوعاً (الخشب يحجب الأرض التي تنضب)، وغالباً في توتر مع نوبات من الرطوبة-الحرارة أو ركود غذائي متراكب. نمطان أقل شيوعاً يستحقان المعرفة: البرد-الرطوبة الذي يغزو الأمعاء الغليظة (إسهال مائي مفاجئ بعد البرد أو هضم نيء، مطوي هنا في نقص اليانغ) وركود الدم في الأمعاء الغليظة (ألم جانبي ثابت قديم، غالباً ما بعد جراحة أو التهاب: يتطلب رأياً طبياً). ابحث عن النمط الغالب للحظة لا عن تسمية نهائية: القولون العصبي يتحرك والصحن يتبع.

خطط غذائية

خطة لكل نمط

1 ركود تشي الكبد الذي يغزو الطحال، بطن التوتر · *Gan Qi Yu Jie / Gan Pi Bu He* (肝气郁结 / 肝脾不和)

هذا هو النمط الشكلي للقولون العصبي: التوتر والعواطف المحتجزة تجمّد تشي الكبد الذي «يغزو» الطحال ويفكك العبور. الآلام والانتفاخات تصعد وتهبط مع المزاج؛ والإسهال يتناوب مع الإمساك. تجعله الأكاديمية الحالة المدرسية: «الكبد والطحال لم يعودا يتناغمان». الاستراتيجية: إرخاء الكبد بالعطرية التي تحرك التشي، ودعم الطحال بلطف، والعمل على التضاريس العاطفية بقدر الصحن.

الغذاء	الطبيعة	الطعم	التأثير	نصيحة عملية
الشمر (بصلة)	محايد	حلو, لاذع	يرخي تشي المعدة-الأمعاء، يهدئ تقلصات البطن	خضار البطن المتيبس: مطهواً أو في الشوربة، أو البذرة تمضغ بعد الوجبة. ألطف الطاردات للريح.
نعناع	منعش	لاذع	يبدد تشي الكبد الراكد، يرخّي التشنج المعوي	منقوع أعشاب بعد الوجبات المتوترة. زيت النعناع الفلفلي العطري في كبسولات مقاومة للأحماض يملك أقوى مدونة التجارب السريرية في القولون العصبي (تحليل شامل 2022).
الهال (هيل)	دافئ	لاذع	يحرك التشي، يحوّل الرطوبة، يوقظ الطحال	كبسولتان أو ثلاث مهروستان في الأرز أو المنقوع: التوابل التي تعيد البطن إلى الحركة دون تسخينه.
حبق (ريحان عطري)	دافئ	حلو, لاذع	يحرر الحجاب الحاجز، ينزل التشي العالق	ورقة التوتر: مفرومة في النهاية، ترخي الوجبات المأخوذة في القلق.
الكزبرة (عشبة عطرية)	دافئ	لاذع	يفتح التشي الراكد، ينسجم المركز	العشبة الطازجة في نهاية الطهي: الإيماءة التي تهوي الطبق الثقيل والحالة النفسية المشدودة.
شبث (بذور)	دافئ	لاذع	يفك التشي، يهدئ المغص	بذرة الشمال المضادة للمغص: منقوعة 10 دقائق، أو في أطباق السمك والشوربات الخفيفة.
كومكوات	دافئ	حلو, عفصي	يملس تشي الكبد، ينظم المركز	الحمضية الصغيرة التي تؤكل كاملة: اثنتان أو ثلاث بعد الوجبة حين يتعقد البطن.
لويزة	منعش	مرّ	يفك التوترات، يهدئ الاضطراب الداخلي	منقوع مساء الأيام المتيبسة: يعمل على الجزء العلوي من النمط، العاطفة التي تطلق الأزمة.
البابونج	منعش	حلو	يهدئ التشنج والتهيّج، يرخي الذهن	منقوع مغطى 8 دقائق: مضاد التشنج اللطيف، حليف البطن العصبي.
دايكون : فجل صيني	دافئ	لاذع, حلو	ينزل التشي الراكد، يزيل انسداد المركز	الدايكون مطهواً في الشوربة: الخضار التي «تسحب التشي إلى الأسفل» حين يبقى كل شيء عالقاً فوق.
زهر البرتقال	محايد	حلو, لاذع, مرّ قليلا	ينسجم التشي، يخفف التصلب	بضع قطرات في ماء الطهي أو المنقوع: العطر الذي يفك الضفيرة الشمسية.

للحدّ منه	الطبيعة	السبب
Café	دافئ	يسرّع العبور ويحرّك تشياً مهتزاً أصلاً: في هذا النمط كل فنجان قد يكرر الأزمة. ارتباط القهوة بالقولون العصبي موثق في الدراسات الجماعية.
وجبات مأخوذة واقفاً أو على عجل	متغير	الأكل متوتراً هو الأكل والكبد في حالة حصار: الإجراء الأول للنمط هو الجلوس والإبطاء.
بصل وثوم وشالوت نيئة	دافئ	لإذعها يفتح التشي، لكن فركتانها (أكثر FODMAP تخميراً) ينفخان البطن الذي نريد إرخاءه: تُخفّض إلى جرعة التوابل وتطهى جيداً.
مشروبات غازية	متغير	غاز مبتلع + سكر أو محليات البوليول: الانتفاخ الميكانيكي الذي يحاكي الأزمة ويغذيها.

القاعدة الذهبية

أرخ الكبد قبل ملء الطحال: البطن الذي يعيش على إيقاع العواطف يُطهى بعطرية متحركة، لا بقيود تزيده تصلباً أبداً.

التغذية الحديثة

زيت النعناع الفلفري هو أفضل علاج مضاد للتشنج موثقاً في القولون العصبي: تحليل 2022 الشامل (Alimentary Pharmacology & Therapeutics) يؤكد فعاليته على الآلام والتشنج العام. القهوة مرتبطة بانتشار أعلى للأعراض (Frontiers in Nutrition، 2021). وأخيراً النمط الغذائي الغربي العام (دهون، سكريات، منتجات فائقة المعالجة) مرتبط بالقولون العصبي في الدراسة الجماعية الفرنسية NutriNet-Santé (American Journal of Gastroenterology، 2018): الكبد-الطحال الصيني يقول منذ ألفي عام إن البطن يمقت العجلة والتوتر.

2 نقص تشي الطحال، الطحال المتعب · *Pi Qi Xu* (脾气虚)

الطحال المنهك لم يعد يحوّل: الفضلات تبقى لينة، البطن ينتفخ بلطف، الطاقة تتسرب. هذا هو IBS-D الخلفي، الذي دام سنوات والذي تزيده القيود سوءاً: كل غذاء يسحب يضعف أكثر قدرة التحويل. الاستراتيجية: تغذية المركز بحبوب حلوة مطهوة طويلاً، وقبض باعتدال، ومقاومة إغراء حذف كل شيء.

الغذاء	الطبيعة	الطعم	التأثير	نصيحة عملية
الأرز	محايد	حلو	يقوي المركز بلطف، أساس العصيدة المنظمة	عصيدة الأرز الصباحية هي «دواء» البطن الهش الأول: طهي طويل، ماء وفير، حبة تذوب.
الأرز الدبق	دافئ	حلو	يقوي تشي الطحال، يسخن المركز	في عصيدة حلوة أو كونجي مالح: أغنى من الأرز العادي، في حصص صغيرة منتظمة.
اليام	محايد	حلو, حامض	يقوي الطحال-الرئة ويقبض الجوهر، يثبّت العبور	الدرنة الملكة لنقص الطحال: «يقوي الطحال والرئة، يقبض الجوهر» (*Bencao Bei Yao*، 1683). على البخار أو في الشوربة أو الكونجي.
دمع أيوب	منعش	حلو	يعزز الطحال مصفّياً الرطوبة، يحرر الأمعاء	*Qianjin Yaofang* (652): «ينفع الأمعاء والمعدة، يبدد الوذمات». في كونجي مع الزنجبيل لموازنة برودته.
الدخن	منعش	حلو, مالح	يغذي الطحال والمعدة، ينزل التشي	حبوب النقاهة الهضمية: العصيدة المسائية صفراء كريمية، حين يرفض البطن كل شيء.
الجزر	محايد	حلو	يقوي الطحال، ينظم العبور بلطف	مطهوة جيداً: الجزر الطري في الشوربات والمرق، صديقة البطن الهش منذ الأزل.
اليقطين	دافئ	حلو	يقوي المركز، يغذي الطحال بلطف	الشوربات الكريمية والمهروسيات: الحلاوة البرتقالية التي تغذي دون تعب، طوال موسم البرد.
دجاج	دافئ	حلو	يقوي التشي والمركز، يستعيد الشهية	مرق الدجاج هو أكثر المقويات تهذيباً: مطهو ببطء، يغذي الطحال دون تسديده.
السلمون المرقط	دافئ	حلو	يقوي الطحال، يغذي بخفة	سمك لطيف في ورق الزبدة أو على البخار: البروتين الذي لا يتحدى الهضم.
سفرجل	دافئ	حامض, حلو	يقبض الأمعاء، ينظم الفضلات اللينة	الفاكهة القابضة الكلاسيكية: مطهوة كمربى أو جيلي، تشد بلطف العبور الذي نسي.
كرشة البقر	دافئ	حلو	يقوي الطحال-المعدة بألفة التضاريس	«المماثل يغذي المماثل»: مطهوة بالعطرية اللطيفة، هي دواء المعد المتعبة الريفي.

للحدّ منه	الطبيعة	السبب
كميات كبيرة من النيء	بارد	النيء يطلب عملاً في التحويل لم يعد للطحال المنهك: السلطة هي أول «غذاء صحي» يُعلّق زمن إعادة البناء.
ألبان باردة	منعش	باردة ورطبة، تسد المركز: إن قُبلت فلتُفضّل الأجبان المعتقة بجرعة صغيرة والألبان بدرجة حرارة الغرفة.
إفراط في الفواكه النيئة	بارد	ثلاث تفاحات وعصير مخفوق حمولة لا يحوّلها الطحال: فضّل الكمبوتات والفواكه المطهوة في الأثناء.
إفراط في الألياف الخشنة	متغير	نخالة القمح والحبوب الكاملة النيئة: الألياف غير الذائبة «تحك» أمعاء هشاً أصلاً. الألياف الذائبة تساعد.

القاعدة الذهبية

أعد الجمر قبل طلب العمل: حبوب حلوة مطهوة طويلاً، حرارة لطيفة، انتظام. البطن يعاد بناؤه كنار: بشحنات صغيرة منتظمة، لا بإفراط أبداً.

التغذية الحديثة

أظهرت تجربة Staudacher (Gastroenterology، 2017) أن الحمية منخفضة FODMAP الفعالة تخفض أيضاً البكتيريا الثنائية النافعة: القيود المفرطة تُفقر الميكروبيوم، تماماً كما يُفقر نقص الطحال التضاريس. التجربة نفسها تُظهر أن بروبيوتيك متعدد السلالات يستعيد تلك الفئة. المتابعة طويلة الأمد (Neurogastroenterology & Motility، 2022) تؤكد: حمية FODMAP مخصصة تحسن الأعراض بشكل دائم مع حفظ البكتيريا الثنائية: FODMAP طور لا حياة، والتخصيص هو الأولوية. هذا هو الحجة الحديثة للحبوب الحلوة بدل قوائم المحظورات.

3 نقص يانغ الطحال، الموقد المطفأ · *Pi Yang Xu* (脾阳虚)

حين ينطفئ نار الطحال، لم يعد الغِيء يُطهى: فضلات سائلة، ألم كليل تخففه قربة الماء الساخنة، برودة هضمية واضحة. هذا هو IBS-D للشخص الذي يشعر دائماً بالبرد، المتفاقم مع كل سلطة. الاستراتيجية: سخّن المركز بالتوابل الدافئة والطهي الطويل، واحظر الغِيء والبرد حتى عودة الجمر.

الغذاء	الطبيعة	الطعم	التأثير	نصيحة عملية
قرفة	حار	لاذع, حلو	يسخن المركز، يشعل التحويل من جديد	رشة في الكبوت أو الأرز أو المرق: الشرارة اللطيفة للموقد الذي يعود للانطلاق.
زنجبيل يابس	دافئ	لاذع	يسخن الطحال-المعدة، يوقف إسهال البرد	الجاف أحر من الطازج: شريحة في مرق الصباح، الجمر الذي يصعد البطن.
كراوية	دافئ	لاذع, حلو	يسخن المركز، يحرك التشي الهضمي	توابل مطابخ الشمال حيث يُعرف أن البطن يحتاج حرارة: خبز، شوربة، خضار مطهوة.
الكروياء (بذور)	دافئ	لاذع	يسخن ويتحرك، يبدد الانتفاخ البارد	البذرة التي تهضم الثقل: بضع مهروسات على الخضار الجذرية والأطباق المطهوة.
جوزة الطيب	دافئ	لاذع, حلو	يسخن المركز ويقبض الإسهال البارد	برش في المهروسة أو البشاميل اللطيف: التوابل التي تسخن وتشدد معاً، تركيبة نادرة.
الهال (هيل)	دافئ	لاذع	يسخن دون حرق، يوقظ الطحال	أخضر أو أسود: الكبسولة التي تعيد الموقد إلى العمل بلطف.
اليقطين	دافئ	حلو	يغذي المركز بحرارة لطيفة	شوربة، مهروسة، ريزوتو: الحلاوة التي تغذي البطن الجائع للدفء دون مهاجمته.
اليام	محايد	حلو, حامض	يقوي الطحال، يقبض الجوهر	على البخار أو في العصيدة: الدرنة التي تدعم الطحال دون تبريده.
دجاج	دافئ	حلو	يقوي التشي ويسخن المركز	مرق، قدر، دجاجة: لحم إصلاح البطن الجائع للدفء.
الضأن والحمل	حار	حلو	يسخن المركز بقوة، يغذي اليانغ	يخنة الأحد اللطيفة: حين يطلب البطن حرارة عميقة، في حصص متواضعة.
أنقليس	محايد	حلو, مالح	يقوي اليانغ والمركز، يعوض الإنهاك	سمك المقويات القديمين، في مرق أو مطهواً: غني ومُرمم.
الدخن	منعش	حلو, مالح	يغذي الطحال، ينزل التشي	معوضاً بالتوابل الدافئة: عصيدة المساء بالقرفة والزنجبيل.

للحدّ منه	الطبيعة	السبب
نيء وسلطات	بارد	كل ورقة نيئة تطلب ناراً لم تعد موجودة: في زمن إعادة البناء كل شيء يمر بالقدر.
مثلجات ومشروبات مثلجة	بارد	البرد المباشر على الموقد المطفأ: الماء يُشرب دافئاً أو بدرجة حرارة الغرفة، لا بارداً من الثلاجة أبداً.
فواكه نيئة وعصائر باردة	بارد	الموز وعصير البرتقال المثلج يخربان صعود اليانغ: كمبوتات وفواكه مسلوقة في الأثناء.
ألبان باردة	منعش	اللبن من الثلاجة يضاعف المشكلة: ألبان بدرجة حرارة الغرفة وبجرعة صغيرة، أو لا شيء أثناء الأزمة.

القاعدة الذهبية

سخّن قبل أن تغذي: القدر هو الدواء الأول، والتوابل الدافئة أعواد الثقاب. البرد هو العدو، والانتظام الدافئ هو الحليف.

التغذية الحديثة

الألياف الذائبة هي «الحبوب الحلوة» في التغذية الحديثة: ساعد Psyllium قشر القمح في تجربة Bijkerk (BMJ، 2009)، فالقشر زاد الأعراض عند واحد من كل أربعة مرضى IBS-D. التوصية الرسمية لكلية أمراض الجهاز الهضمي الأمريكية (American Journal of Gastroenterology، 2021) تقول الشيء نفسه: الألياف الذائبة لا غير الذائبة: البدء بطهي يجعل الألياف متاحة دون فرضها دفعة واحدة.

4 نقص يانغ الكلى، إسهال الفجر · *Shen Yang Xu* (肾阳虚)

حين ينضب نار بوابة القدر، لم يعد الطحال يتلقى الحرارة التي تجعله يعمل: الإسهال يصير صباحياً منعكساً عند النهوض من السرير، «إسهال السهر الخامس» عند القدماء. قطنية باردة، تعب عميق، تضاريس مسنة أو منهكة. الاستراتيجية: غذِّ الجذر، النكهات العميقة الحارة، الفطور الساخن، الصبر.

الغذاء	الطبيعة	الطعم	التأثير	نصيحة عملية
روبيان	دافئ	حلو, مالح	يقوي يانغ الكلى، يسخن الجذر	بكمية صغيرة، مقلياً أو في الشوربة: القشري الذي يغذي النار العميقة دون تسديدها.
الضأن والحمل	حار	حلو	يسخن يانغ الجذر، يغذي الأعماق	مرق الضأن الصباحي في مطابخ البرد: حين يستقر إسهال الفجر.
كستناء	دافئ	حلو	يقوي الكلى والطحال، يقبض	مهروسة أو في الشوربة أو مسكرة: فاكهة الخريف التي تثبّت قاع النار.
قرفة	حار	لاذع, حلو	يسخن بوابة القدر، يدعم اليانغ	قرفة غوي هوي عند القدماء تسخن الكلى: في عصيدة الصباح تعمل على الجذر.
الحلبة	دافئ	حلو	يقوي اليانغ، يطرد البرد الداخلي	بذور الحلبة في منقوع أو طبخ: المقوية اللطيفة للجذر المتعب.
جوزة الطيب	دافئ	لاذع, حلو	يسخن المركز ويقبض إسهال الفجر	التوابل التي تشد وتسخن معاً: البرش الذي يقوم مقام «حبة الأرواح الأربعة» الغذائية.
اليام	محايد	حلو, حامض	يقوي الطحال والكلى، يثبّت الجوهر	الدرنة مزدوجة الفعل: تمسك الطحال وتغذي الجذر في آن واحد.
سمسم أسود	محايد	حلو	يغذي بين الجذر منزلقاً للأمعاء في آن واحد	مطحونة في العصيدة: البذرة التي تدعم الأعماق دون تجميد العبور.
الجوز	محايد	حلو	يقوي الكلى، يغذي وينزلق	جوزتان أو ثلاث يومياً: الفاكهة المجففة التي تغذي الجذر بالحلاوة.
سردين	محايد، دافئ	حلو	يقوي المركز، يغذي في العمق	السمك الصغير الكامل: مشوياً أو في إسكيبيش لطيف، يغذي اليانغ دون دفنه.
زنجبيل يابس	دافئ	لاذع	يسخن أسفل الموقد، يوقف الإسهال البارد	في مرق الاستيقاظ: الشريحة التي تسخن البطن مسبقاً قبل بدء اليوم.

للحدّ منه	الطبيعة	السبب
أي غذاء نيء أو بارد	بارد	جذر النار أضعف من أن يحوّل النيء: كل شيء مطهو، كل شيء ساخن، حتى إشعار آخر.
فطور بارد	بارد	إسهال الفجر يتغذى من أول صدمة باردة صباحية: العصيدة الساخنة هي الوصفة الأولى للنمط.
فواكه نيئة في الشتاء	بارد	تفاحة صباح يناير تشد الجذر القصير أصلاً: كمبوتات دافئة حتى عودة الربيع.
إفراط في الملح والمنتجات شديدة الملوحة	متغير	إفراط الملح يثقل وظيفة الكلى، الجذر يفضّل النكهات الحلوة الحارة.

القاعدة الذهبية

غذِّ الجذر بدل حبس القشرة: نار الكلى تشعل نار الطحال. فطور ساخن، نكهات عميقة، انتظام: إسهال الفجر يحل من القاعدة لا بالمقبضات.

التغذية الحديثة

الألياف الذائبة تعمل أيضاً في هذا النمط: التحليل الشامل لـ Lancet Gastroenterology (2020) يصنف الألياف الذائبة ومضادات التشنج بين تدخلات القولون العصبي الفعالة، في الخط الأول غير الدوائي. الإيماءة الغذائية الحاسمة تبقى الترطيب الساخن المنتظم: الفطور الساخن وصفة غذائية بقدر ما هو راحة.

5 رطوبة-حرارة في الأمعاء الغليظة، الأزمة الحارقة · *Da Chang Shi Re* (大肠湿热)

هذا هو IBS-D للأزمة: فضلات عاجلة حارقة كريهة، غالباً بعد سنوات من الدسم والتوابل والوجبات المستعجلة. الحرارة تحرق، الرطوبة تلصق: الأمعاء ترفض بعجلة ما لم تعد قادرة على فرزه. الاستراتيجية: صفِّ الحرارة بالخضار الطازجة المرة، وأفرغ الرطوبة بالنكهات المصرفة، وأزل الوقود (المقليات، الفلفل، الإفراط).

الغذاء	الطبيعة	الطعم	التأثير	نصيحة عملية
البقلة (الرجلة)	بارد	حامض	يصفّي الحرارة، يهدئ الزحار الحار	نبتة زحارات القدماء: يخصصها *Yanglao Fengqin Shu* (القرن 11) لـ«الشيخ ذي الزحار الأحمر-الأبيض والحبوب غير المهضومة». في الشوربة أو مسلوقة.
الحنطة السوداء	بارد	حلو	يصفّي الرطوبة-الحرارة، ينزل التشي	الكاشا لرياح البرودة: الحبة التي تبرد الموقد الهضمي دون إضعافه.
باذنجان	بارد	حلو	يصفّي الحرارة، يصرف للأسفل	على البخار أو مطهوة بلطف: الخضار التي تمتص حرارة الموقد.
هليون	بارد	حلو, مرّ	يصفّي الرطوبة-الحرارة، يدعم العبور	مطهوة بلطف: خضار الربيع التي تغسل القناة.
شاي	منعش	حلو, مرّ	يصفّي الحرارة، يقبض قليلاً	الشاي الأخضر الخفيف بين الوجبات: المرارة التي تصفّي دون مهاجمة التضاريس.
روبارب	منعش	حامض, حلو	يصفّي الحرارة، يصرف للأسفل	في الكمبوت مع الزنجبيل: الراوند المطهو ينزل الحرارة الفوارة.
الملفوف الصيني (نابا)	دافئ	حلو	يغذي بخفة، يصفّي بلطف	ملفوف اللطف: مطهواً يستعيد القناة دون تفاقم النمط.
الكرفس البري - كرفس المستنقعات	منعش	حلو, مرّ	يصفّي الحرارة، يصرف الرطوبة	كرفس التقليد في الشوربات الصافية: المرارة اللطيفة التي تهوي الموقد.
البامبو (البراعم)	بارد	حلو, مرّ	يصفّي الحرارة، ينزلق الرطوبة	في الشوربة: الخضار التي تبرد القناة المسدودة.
قرع	دافئ	حلو	يغذي المركز مصفّياً بلطف في آن واحد	في شوربة كريمية دافئة: الحلاوة التي ترمم الأمعاء المتهيجة دون تبريدها.

للحدّ منه	الطبيعة	السبب
مقليات ومشويات دسمة	حار	الدسم المسخن المتفحم هو أول وقود الرطوبة-الحرارة: المقلاة تُعلّق طوال الأزمة.
فلفل حار وتوابل حارقة	حار	الكابسايسين يضيف ناراً على قناة حارقة أصلاً: الحرارة المفرطة تؤخر الحل.
بصل وثوم	دافئ	فركتان قابلة للتخمر + لاذع: هجوم مزدوج على الموقد الملتهب. خضار البصل الأخضر تقدم العطر دون FODMAP.
حلويات ومعجنات	متغير	السكر يخمر حرارةً رطبة: الحلويات البسيطة تنتظر نهاية الأزمة.

القاعدة الذهبية

صفِّ أولاً ثم أعد البناء: الأمعاء الحارقة لا تُغذى بل تُفرَّغ. خضار طازجة، طهي لطيف، إزالة الوقود: الأزمة تطلب خفض الحرارة لا التطهير.

التغذية الحديثة

حمية FODMAP المنخفضة هي التدخل الغذائي الأفضل تصنيفاً في القولون العصبي: التحليل الشبكي الشامل لـ Gut (2022) يضعها في مقدمة المقاربات الغذائية لمجمل الأعراض. التحليل الأوروبي الشامل (European Journal of Nutrition، 2021) يؤكد تحسناً عاماً ملحوظاً للأعراض. الإشارة هي نفسها كالرطوبة-الحرارة: الكربوهيدرات القابلة للتخمر تغذي التخمير والغاز والماء المحلوب، أي الأزمة. الحمية الغربية الغنية بالدهون والسكريات مرتبطة هي أيضاً بالقولون العصبي في دراسة NutriNet (American Journal of Gastroenterology، 2018): السبب الحديث للحرارة الرطبة عند القدماء.

6 نقص سوائل الأمعاء الغليظة، الصحراء المعوية · *Da Chang Jin Ye Bu Zu* (大肠津液不足)

هذا هو IBS-C للصحراء: فضلات صلبة فتاتية صغيرة، جهد مؤلم، جفاف يصل إلى الجلد والفم. سوائل تنقص لإزلاق الكتلة: لا الطحال ولا الأمعاء لديها ما يرطب العبور. الاستراتيجية: غذِّ السوائل بالبذور الزيتية والمخاطيات والفواكه الناضجة، رطّب بلا توقف، واحظر الألياف الخشنة التي تزيد الجفاف سوءاً.

الغذاء	الطبيعة	الطعم	التأثير	نصيحة عملية
سمسم أسود	محايد	حلو	يغذي البين، ينزلق الأمعاء الغليظة	*Qianjin Yaofang*: «ينفع الأمعاء الغليظة». مطحوناً طازجاً في العصيدة أو الكمبوت، هو مزلق القدماء اللطيف.
الكيفي	بارد	حلو, حامض	يغذي السوائل، ينشط العبور	كيويتان أخضران يومياً: أفضل فاكهة مجربة للإمساك (*AJG*، 2023)، تؤخذ صباحاً.
اللوز (بذرة)	محايد	حلو	يغذي البين، ينزلق العبور	عشرة منقوعة أو زبدة اللوز: الزيتية التي ترطب القناة.
بذور الشيا	منعش	حلو	مخاطية ترطب الكتلة وتنفخها بلطف	منقوعة طوال الليل بودينغ: الألياف المتجلطة التي تحاكي مخاطية الأمعاء.
البابايا	محايد	حلو	يغذي السوائل، يهضم بلطف	فاكهة الصباح الناضجة: بابايته يساعد التحويل ولبّها يرطب.
هليون	بارد	حلو, مرّ	يغذي السوائل، يدعم الانزلاق	مطهوة بلطف: الخضار التي ترطب القناة في العمق.
روبارب	منعش	حامض, حلو	ينزلق الكتلة، يصفّي قليلاً	في الكمبوت: الراوند المطهو هو الملينّ اللطيف لإمساك مطابخ الشمال.
المشمش	حار	حلو, حامض	يغذي السوائل، ينزلق	المشمش الناضج أو المجفف بجرعة صغيرة: الفاكهة التي ترطب القناة بلطف.
زيت السمسم	بارد	حلو	يشحم القناة المعوية	رشّة في نهاية الطهي: الدسم الذي يجعل الانزلاق، إيماءة مطابخ الصين للإمساك الجاف.
موز	بارد	حلو	يغذي السوائل، ينزلق بلطف	الموز الناضج لا الأخضر: ناضجاً يرطب القناة، أخضر يشدها.
فيتا	منعش	حلو, حامض, مالح	يغذي البين، يرطب القناة	الجبن المعتق الذي يغذي بخفة: جرعة صغيرة في سلطة دافئة من خضار مطهوة.

للحدّ منه	الطبيعة	السبب
نخالة قمح وألياف غير ذائبة نيئة	متغير	تجربة Bijkerk (BMJ، 2009) واضحة: القشر يزيد الأعراض وPsyllium يخففها. على صحراء معوية الألياف الخشنة تجفف أكثر: فضّل المخاطيات.
أغذية تستنزف الماء	متغير	قهوة قوية، شاي شديد العفص، إفراط صوديوم: كل واحد يضخ السوائل التي تنقص القناة أصلاً.
إفراط في الأرز الأبيض والنشويات المكررة	متغير	النشا المكرر يمتص الماء ويجمد الكتلة الجافة: حبوب بأنعم حبة وترطيب.
تجاهل رغبة التبرز	متغير	كل رغبة في التبرز مؤجلة تدع الأمعاء تمتص ماء الكتلة: المنعكس الصباحي يُزرع لا يُنتظر.

القاعدة الذهبية

غذِّ النهر قبل دفع القارب: بذور زيتية، مخاطيات، فواكه ناضجة، ماء متواصل. الإمساك الجاف يُحل بالترطيب لا بالألياف الخشنة التي تزيد الصحراء سوءاً.

التغذية الحديثة

كيويتان أخضران يومياً حسّنا الإمساك وراحة البطن في تجربة دولية محكمة (American Journal of Gastroenterology، 2023). الألياف الذائبة تفوز حيث تفشل غير الذائبة: أظهر Bijkerk (BMJ، 2009) تفوق Psyllium على القشر والدواء الوهمي، والتحليل الشامل (European Journal of Gastroenterology & Hepatology، 2015) يؤكد أن الذوبانية لا كمية الألياف هي الفارق. البروبيوتيكات تحسن أعراض القولون العصبي العامة (تحليل Gastroenterology الشامل، 2023). القاعدة هي نفسها كالبين: رطّب قبل التحفيز.

7 ركود طعام في المعدة، الوجبة التي تبقى · *Shi Zhi* (食滞)

الوجبة التي لا تنزل: ثقل، انتفاخ بعد الأكل، تجشؤ برائحة الطعام، نَفَس مثقل. إنه الحمل الزائد على الجهاز الهضمي: حجم زائد، سرعة زائدة، قابلية للتخمر زائدة للتضاريس الحالية. الاستراتيجية: ساعد النزول باللاذع اللطيف والأغذية الهاضمة، قلّص الحمل، وأعد الوجبة إلى حجمها العادل.

الغذاء	الطبيعة	الطعم	التأثير	نصيحة عملية
دايكون : فجل صيني	دافئ	لاذع, حلو	ينزل الركود، يزيل الانسداد	الدايكون في مطابخ المساء: مبشوراً في الشوربة، هو الخضار الذي «ينزل الوجبة التي تبقى».
الفجل الأسود	منعش، محايد	لاذع, حلو	ينزل التشي الراكد، يصرف	في سلطة خفيفة أو شوربة: الفجل الذي ينظف المركز المسدود.
زعتر بري (أوريغانو)	دافئ	لاذع	يحرك التشي، يهضم الركود	عشبة البيتزا لأنها تهضم الطبق: في منقوع أو على الخضار، تفتح الوجبة العالقة.
الهال (هيل)	دافئ	لاذع	يتحرك، يحوّل رطوبة المركز	الكبسولة المهروسة في الطبق أو المنقوع: التوابل التي تفتح قفل الركود.
الكروياء (بذور)	دافئ	لاذع	يهضم الركود، يبدد الانتفاخ	بذرة الملفوف والأطباق الثقيلة: ترافق الوجبات المهددة بالبقاء.
شبث (بذور)	دافئ	لاذع	يفك التشي، يهدئ توتر المركز	منقوعة بعد الوجبة أو في الطبق: البذرة التي تنسي الوجبة الثقيلة.
يانسون نجمي	دافئ	حلو, لاذع	يحرك التشي، يبدد البرد والركود	نجمة في المرق أو المنقوع: المنقي للطبخ الكبير الآسيوي.
حبق (ريحان عطري)	دافئ	حلو, لاذع	يفتح التشي، ينزل الركود	مفرومة في النهاية: الورقة التي تنظف أعلى المعدة.
الكزبرة (عشبة عطرية)	دافئ	لاذع	يفتح التشي، ينسجم المركز	طازجة في نهاية الطبق: الإيماءة التي تدع الوجبة الثقيلة تعبر.
الأناناس	محايد	حلو, حامض	يهضم بإنزيماته، ينزل الركود	شريحة طازجة بعد وجبة الاحتفال: البروميلين يساعد نزول الكتلة العالقة.
شاي	منعش	حلو, مرّ	يصفّي، ينزل الركود	الشاي الخفيف بعد الوجبة الثقيلة: المرارة التي تغسل القناة.
خل	دافئ	حامض, حلو	حموضة تهضم، تنزل الركود	صلصة نهاية الوجبة: الحموضة التي تساعد تحويل الكتلة الثقيلة.

للحدّ منه	الطبيعة	السبب
وجبات دسمة وسريعة جداً	متغير	أول سبب للنمط هو الحمل: الحجم الذي لا تستطيع المعدة خضه يصير ركوداً، أول دواء هو حجم الوجبة.
بقوليات بحصص كبيرة	متغير	العدس والحمص والفاصوليا تجلب GOS قابلة للتخمر: غذاء جيد، جرعة سيئة للبطن المسدود.
بصل وقرنبيط وتوبينامبر	متغير	الفركتان والإينولين أكثر FODMAP إنتاجاً للغاز: محجوزان للجرعات الصغيرة المطهوة جيداً.
مشروبات غازية مع الوجبات	متغير	غاز + سكر + بوليولات: الحمل الثلاثي للانتفاخ الميكانيكي الذي يزيد الركود سوءاً.

القاعدة الذهبية

أنزل قبل أن تملأ: البطن المسدود لا يطلب غذاءً بل دوراناً. لاذع لطيف، أغذية هاضمة، شحنات صغيرة: الركود يفك لا يسد أكثر.

التغذية الحديثة

FODMAP تنتج أثرها بآلية مقاسة: غاز تخمير + ماء أسموزي منجذب إلى القناة، أي الانتفاخ الفيزيائي (مراجعة Gut، 2017). قصة الغلوتين مثالية: أظهر Biesiekierski (AJG، 2011) الغلوتين مذنباً في تجربة مزدوجة التعمية، ثم برأه الفريق نفسه (Gastroenterology، 2013): بعد تخفيض FODMAP لم يعد الغلوتين يسبب شيئاً، فركتان القمح كان المذنب الحقيقي. هذه هي الأمانة العلمية في أحسن صورها: «خال من الغلوتين» في القولون العصبي هو في الغالب «خال من الفركتان». البريبايوتيك والبروبيوتيك يساعدان في التحليل الشامل (Alimentary Pharmacology، 2018) لكن الآثار تبقى متواضعة: حمل الوجبة يبقى الرافعة الأولى.

نصائح عامة

صالحة مهما كان النمط

ما وراء الأنماط السبعة، بعض القواعد تنطبق على كل بطن متهيج: الإيقاع يطمئن الجهاز العصبي المعوي بقدر ما يغذي الصحن، وFODMAP أداة تشخيص لا غاية.

- احتفظ بيوميات وجبات-أعراض خمسة عشر يوماً: محفزات القولون العصبي شخصية؛ الحمية الوحيدة الموثوقة هي التي يكشفها البطن عن نفسه.
- كل جالسا، امضغ، ضع الشوك: المعقد الحركي المهاجر، منظف الدقيق، يحتاج وجبات موسومة وهدوءاً ليعمل.
- حافظ على إيقاع وجبات منتظم: ثلاث وجبات حقيقية خير من ثماني وجبات خفيفة لا تترك الأمعاء ترتاح أبداً.
- فضّل الطهي اللطيف (بخار، مطهو مغطى، يخنة): المطهو أسهل تحويلا من النيء دائماً لبطن متهيج.
- رطّب بين الوجبات، ماء دافئ أو بدرجة حرارة الغرفة: لا مثلج أبداً، ولا بكمية كبيرة أثناء الوجبة.
- عشّ خفيفاً ومبكراً: مساءً يبطئ العبور ويستعد الكبد لليل؛ الوجبة الأخيرة ليست معدّة لتثقل.
- اخرج وتحرك بلطف بعد الوجبة: عشر دقائق مشي تحرك شيء البطن خيراً من كثير من المكملات.
- اعمل العلوي قبل السفلي: تنفس، إدارة التوتر، إيقاع الحياة. القولون العصبي حوار دماغ-أمعاء؛ الصحن ليس إلا كلمة منه.

في المطبخ

وصفات مناسبة

اليومي، الأسس الفرنسية اللطيفة

بلانكيت لحم العجل
فرنسا

المطهو بامتياز: بروتين طري، مرق ساخن، خضار ذائبة. الطبق الذي يغذي دون تحدي الطحال.

كمبوت التفاح بالقرفة
فرنسا/أوروبا

تفاح مطهو + قرفة: البكتين اللطيف الذي يهدئ العبور والحرارة التي تدعم المركز.

تروت في كيس الزبدة مع الخضار
فرنسا

بخار، سمك لطيف، خضار ذائبة: الوجبة الكاملة الأقل تهيجاً.

واتر زوي بالدجاج والكراث
بلجيكا

اليخنة اللطيفة للشمال: دجاجة في مرق خفيف، خضار ذائبة. كيّف الكراث (الفركّان) للأيام الهادئة.

بوت أو فو التقليدي
فرنسا

مرق + خضار مطهوة طويلاً: الطبق الجد الأب للحمية الفرنسية، كله بروح الكونجي.

كمبوت السفرجل والتفاح
ألمانيا

سفرجل قابض + تفاح: الحلوى التي تشد بلطف فضلات نقص الطحال اللينة.

منقوع اللويزة
فرنسا

منقوع البطن المتيبس: اللويزة مساءً ترخي التشي قبل الليل.

مرق العالم، حسب النمط

كونجي دموع أيوب بالدجاج والزنجبيل
الصين

العصيدة الملكة لنقص الطحال: كويش + دجاجة + زنجبيل، دواء القدماء الغذائي في وعاء واحد.

كونجي الأذن البحر
الصين

كونجي الفخامة: النسخة المرموقة من المبدأ نفسه، أرز مذاب طويلاً.

عصيدة الحنطة السوداء بالحليب
أوكرانيا / أوروبا الشرقية

الكاشا للحرارة-الرطوبة: الحنطة الباردة في عصيدة، الحبة التي تصفّي الموقد.

تشاوانموشي بيض الحمام (فلان مالح)
اليابان

البيض الياباني على البخار: ألطف بروتين موجود، في فلان حريري.

شوربة الدايكون والدجاج
تايلاند

دايكون نازل + مرق: الشوربة التي تنزل الوجبة التي تبقى (الركود).

كونجي الشوفان المالح بالفطر والزنجبيل
الصين

شوفان ذائب + زنجبيل: الكونجي الذي يغذي الألياف الذائبة دون خشونة القشر.

خيخدي، أرز العدس الهندي
الهند

طبق الراحة الهضمية للأيورفيدا: أرز وعدس مذابان معاً، توابل لطيفة، الحمية الهندية تلتقي الصينية.

شوربة السمك بالشبت
فنلندا

سمك لطيف + شبت طارد للريح: شوربة البطن المتيبس، من الشمال الذي يعرف البرد.

كمبوت الراوند والزنجبيل
المملكة المتحدة

راوند منزلق + زنجبيل موازن: حلوى الصحراء المعوية.

كان تشوا كا: شوربة السمك الحامضة-الحلوة بالشبت
فيتنام

حامض-حلو وشبت: الشوربة التي تصفّي وترخي، من دلتا الميكونغ.

عملي

نصائح الطبخ والنظافة

1. كونجي الصباح: أرز أو دخن + 8 أحجام من الماء، مطهو على نار هادئة 45 دقيقة حتى تذوب الحبة. القاعدة التي تغذي البطن دون تعبته، تُنوَّع حلوة أو مالحة حسب النمط.
2. حيلة خضار البصل الأخضر: فركّان البصل في البصلة لا في الساق الخضراء. الأخضر المفروم يعطي العطر دون FODMAP.
3. الزيت المنقوع بالثوم: الفركّان غير ذائبة في الزيت. تسخين الثوم في الزيت ثم إزالته يعطي الطعم دون الحمل.
4. الكمبوت المنهجي: تفاح، سفرجل، راوند، كمثرى مطهوة. الفاكهة المطهوة تحتفظ بالبكتين المهدئ وتفقد البرد المهيج.
5. بذرة الشمر الممضوغة: رشة صغيرة بعد الوجبة، طارد الريح الجيبي الذي ينزل الوجبة ويفك البطن.
6. الشاي الأخضر بين الوجبات: بين الوجبات، لا أثناءها أبداً. المرارة تصفّي، والعفص لا يخنق الهضم الجاري.
7. الحصص قبل كل شيء: حتى غذاء low-FODMAP يصير مشكلة في كمية كبيرة جداً. عتبة Monash تعتمد على الحصة لا على الغذاء فقط.
8. مرق الدجاج الأحدي: هيكل + زنجبيل + عطرية لطيفة، ثلاث ساعات نار هادئة. في المجمد للأسابيع الصعبة.

على مدار السنة

نصائح موسمية

الربيع

تشي الكبد يصحو والبطن العصبي أيضاً: اخضرّ الصحن (نعناع، كزبرة، شمر)، اخرج، لا تضف توتر القيود إلى توتر الموسم.

الصيف

الحرارة الخارجية تغذي الرطوبة-الحرارة الداخلية: شوربات باردة فقط إن صمد اليانغ، خضار طازجة مطهوة خفيفة، ترطيب دافئ. احذر سلطات الشواء الثقيلة التي تكلف البطن المتعب غالياً.

الخريف

عودة الشوربات والكمبوتات: زمن إعادة تثبيت عصائد الصباح قبل الشتاء، وحصاد السفرجل والتفاح والكستناء التي تقبض بلطف.

الشتاء

موسم نقص اليانغ: فطور ساخن غير قابل للتفاوض، يخنات، توابل دافئة. البرد المحيط يضاعف البرودة الهضمية؛ الكونجي الصباحي الصغير يصير الدفاع الأول.

ملاحظات للممارس

- هذا المستند مساعدة غذائية للأخصائيين الصحيين. لا يحل محل رأي طبي ولا تقييم غذائي فردي. القولون العصبي تشخيص إقصائي: علامات تجعله يشبه شيئاً آخر يجب استبعادها.
- علامات الإنذار التي تفرض رأياً طبياً فوراً: دم في الفضلات، فقدان وزن غير مبرر، حمى، آلام توقظ ليلاً، ظهور بعد الخمسين، فقر دم، سوابق عائلية لسرطان القولون أو أمراض الأمعاء الالتهابية. الحمية لا تستكشف هذه التضاريس أبداً.
- القدماء عالجوا هذه التضاريس أصلاً: عصيدة دموع أيوب (الكونجي) ذُكرت كـ«عمل يفوق كل الأدوية» للبطن الهش (Yin Shi Xu Zhi، القرن 16)، وبذرة اللوتس «تقبض الأمعاء» (Bencao Bei Yao، 1683). التقليد لحق بالعلم: الحبوب الحلوة المطهوة طويلاً هي الألياف الذائبة التي تصدقها التجارب الحديثة.
- حمية FODMAP المنخفضة بروتوكول ثلاثي المراحل: إقصاء قصير (4 إلى 6 أسابيع)، إعادة إدخال منهجية، تخصيص. لا الحمية الصارمة مدى الحياة أبداً: تُفقر البكتيريا النافعة (Staudacher، Gastroenterology 2017). بطاقة أنماط MTC وFODMAP لا يتعارضان: ينظر كل منهما للآخر، الأول يشير التضاريس والثاني الجرعة.
- الأنماط الفرعية تتحرك: بطن قد ينتقل من IBS-D إلى IBS-M مع الوقت أو التوتر أو السن. البطاقة تخدم للتعرف على نمط اللحظة لا لنقش هوية: أعد قراءة التفريق عند كل تغيير موسم أو إيقاع حياة.

للمزيد: دورات «تفاعل الكبد-الطحال في الاضطرابات الهضمية»، «التفريقات السريرية: اختيار متلازمة الهضم الصحيحة»، «نقص تشي الطحال: المتلازمة الأكثر شيوعاً»، «احتباس الطعام والتراكم»، «الحركية والعبور: ريح الكبد والمعقد الحركي المهاجر»، و«الرطوبة والميكروبيوم: التوازن واضطرابه» في أكاديمية ين شي (*formation.yinshi.app*).

بطاقة بروتوكول ين شي · متلازمة القولون العصبي (*IBS*) · الطبعة بتاريخ 19 نوفمبر 2026

مستند مهني لتسليمه أو تكييفه في الاستشارة.