YIN SHI

نسائية

متلازمة ما قبل الحيض

بطاقة بروتوكول في التغذية الصينية العلاجية

قبل الدورة بأسبوع إلى عشرة أيام، ينقلب الجسم: ينزل الدم نحو الرحم وعلى كي من الكبد أن يرافقه. كل ما يعيق أو يُنهك ينكشف حينها، شهراً بعد شهر، في النافذة نفسها. متلازمة ما قبل الحيض ليست قدراً هرمونياً: هي مقياس التواتر الشهري، ولكل صورة طب صيني استراتيجيتها الغذائية.

فهم الحالة المرضية

متلازمة ما قبل الحيض

تجمع متلازمة ما قبل الحيض، في الأيام السبعة إلى العشرة التي تسبق الدورة، حزمة من العلامات الجسدية والانفعالية التي تزول عند قدوم الدورة. تقرأها الطب الحديث حساسية لتقلبات البروجستيرون والإستراديول، المنقولة عبر السيروتونين والألوبرجنولون؛ وترى الطب الصيني فيها آلية التحول الشهري: ينزل الدم نحو الرحم، وعلى كي الكبد أن يرافقه، وعلى الطحال أن يصمد، وعلى الكليتين أن ترتّخا. ما يختل في بقيّة الشهر ينكشف حينها في نافذة منتظمة: عصبية، شد ثديي، انتفاخات، إرهاق، اشتهاءات، ثقل. المتلازمة ليست قدراً هرمونياً بل مؤشر تواتر، والصورة الطب صينية هي التي تصنع الاستراتيجية، لا لافتة المتلازمة.

علامات موحية

- عصبية، تقلبات مزاجية، شدّ داخلي في الأيام السابقة للدورة
- شدّ أو ألم ثديي، إحساس بثديين منتفخين
- انتفاخات، تمدد بطني، عبور معدل
- احتباس ماء: وذمات، زيادة وزن دورية
- إرهاق واضح، اشتهاء سكر أو نشويات
- آلام قطنية أو حوضية مع اقتراب الدورة
- صداع، حب شباب، هبات حرارة حسب الصورة
- زوال أو تراجع واضح للعلامات عند قدوم الدورة

اللسان والنبض

متغير حسب الصورة: لسان طبيعي أو حواف حمراء ونبض وترّي في الركود؛ لسان أحمر منقط ونبض سريع في الحريق؛ لسان شاحب ونبض رفيع في الخلو؛ طلاء لزج في الرطوبة. يرجع إلى التفريق.

أرضية مواتية

تواتر تكرار دوري: دورات حياة منظّمة لكنها مقيّدة (توتر، إرهاق عمل، اجترار)، خمول، غذاء مبعثر أو مهيج في الطور الأصفر، نقائص صامتة (مغنيزيوم، حديد، أوميغا-3). تستقر المتلازمة حيث يجد التحول الشهري عضواً منهكاً سلفاً.

التفريق في الطب الصيني

ما النمط المناسب؟

متلازمة ما قبل الحيض لا توجد بالمفرد: هي النافذة الدورية نفسها التي تنير توترات مختلفة. الجدول التالي يعبر العلامات المميزة لتحديد الصورة أو الصور الطب صينية القائمة؛ عملياً، الصور تمتزج.

نمط الطب الصيني	علامات مميزة	اللسان والنبض	إشارة سريعة
ركود كي الكبد	شدّ ثديي، عصبية، تنهّدات، انتفاخات، تمدد تحت الضلوع	لسان طبيعي أو حواف حمراء، نبض وتري	ثديان مشدودان + عصبية
تصاعد نار الكبد	غضب انفجاري، حبّ شباب، صداع صدغي، فم مر، دورات مبكرة	لسان أحمر بحواف منقّطة، نبض وتري سريع	عصبية + حرارة تصعد
خلو دم الكبد	دورات خفيفة، إرهاق، دوار، رؤية ضبابية، نوم خفيف، أظافر شاحبة	لسان شاحب، نبض رفيع	متلازمة خفيفة + إنهاك واضح
خلو يانغ الطحال	إرهاق، اشتهاء سكر، انتفاخات، وذمات، قشعريرة، براز لين	لسان شاحب منتفخ، نبض ضعيف	إرهاق + جوع السكر
خلو يانغ الكليتين	قطن بارد مؤلم، وذمات كاحلين، قشعريرة واضحة، دورات متأخرة	لسان شاحب رطب، نبض عميق بطيء	قطن + برد + وذمات
خلو ين الكليتين والكبد	هبات حرارة، أرق، هياج، تعرق ليلي، طنين، جفاف	لسان أحمر مقشّر، نبض رفيع سريع	حرارة خلو + ليلة صعبة
ركود دم الكبد	آلام ثابتة دقيقة، خثرات داكنة، متلازمة مؤلمة موضعية	لسان ارجواني أو منقّط، نبض وتري خشن	ألم ثابت + خثرات
برد-رطوبة في الطحال	زيادة وزن دورية، شدّ ثديي ثقيل، ضباب ذهني، مخاط، ثقل عام	لسان منتفخ بطلاء أبيض لزج، نبض زلِق	ثقل + ماء محتبس

عملياً، الصور تمتزج: الثنائي كبد-طحال هو الأشيع (عصبية وإرهاق، ثديان مشدودان واشتهاء سكر). أعط الأولوية للصورة الغالبة، وادمج الاستراتيجيات المتداخلة؛ تقدر أكاديمية ين شي نسبة المتلازمات المختلطة بـ 60-70%. استراتيجية الطور: نظّم الركود في النصف الأول من الطور الأصفر (من اليوم 15 من الدورة، J15، إلى اليوم 20)، ثم قوِّ صور مرافقة أندر: خلو دم القلب (قلق، خفقان) وحرارة الدم (دورات مبكرة غزيرة) تنطوي في خطط الدم والنار؛ يبقى اختلال تشونغ-رن إطار قراءة الدورة.

خطط غذائية

خطة لكل نمط

1 ركود كي الكبد · gān yù qì zhì 肝郁气滞

الصورة الأساسية، الأشيع: حين يتوقف كي الكبد عن الجريان، يتشنج كل شهر في اللحظة نفسها. شدّ ثديي، عصبية، تنهّدات، انتفاخات. الاستراتيجية: توابل خفيفة تدور، لا شيء يجمّد أو يسخّن كثيراً.

الغذاء	الطبيعة	الطعم	التأثير	نصيحة عملية
كركم	دافئ	مرّ, لاذع	يدير كي الكبد ودمه	الرشة اليومية في الأطباق، مع لفة فلفل أسود للتوافر الحيوي.
نعناع	منعش	لاذع	يدير كي الكبد، يحرر الرأس	منقوعاً في المساء: يخرر الرأس، تنفرج العصبية.
الشمر (بصلة)	محايد	حلو, لاذع	يدير كي، يهدئ المركز	مطهواً أو في سلطة دافئة: انتفاخ ما قبل الحيض يحب حلاوته.
حبق (ريحان عطري)	دافئ	حلو, لاذع	يدير كي، يوافق الكبد والمعدة	مفروماً على الأطباق الساخنة: توابل الكبد المحبَط.
الفجل الأسود	منعش، محايد	لاذع, حلو	يُنزل كي، يحرر الكبد والمعدة	مبشوراً بزيت وملح: خضار المركز المحتقن.
كومكوات	دافئ	حلو, عفصي	يدير كي الكبد، يوافق المركز	ثنتان أو ثلاث كاملتان للمضغ مساءً، قشرة ولبّاً معاً.
يوسفي (قشر)	دافئ	مرّ, لاذع	chen pi يدير كي ويحوّل الرطوبة	قشرة مجففة في الشوربة أو المنقوع: كلاسيكيّ كي المحجوب.
كرفس	منعش	حلو, مرّ	يبرد، يساعد يانغ الكبد على النزول	مطهواً ببطء أو عصيراً: خضار الأسابيع المتوترة.
الزعفران	محايد	مرّ	يغذي الدم، يديره، يهدئ الشن	خمسة عشر ميسماً في ماء دافئ مساءً: التابل بتجربة سريرية مباشرة على المتلازمة.

للحدّ منه	الطبيعة	السبب
Café	دافئ	منبّه يبدّد ويُنهك: يقنّع الإرهاق دون ضبط الدوران.
فلفل كايين	حار	الحرارة-اللاذعة تبدّد بعنف: تخفف عشر دقائق ثم يرتد الركود.
وجبات متأخرة دسمة	متغير	عشاء ثقيل يحتقن الكبد في ساعة تحريره: عشّاء خفيف مبكر في الطور 4.
سكريات مكررة	متغير	ذروة ثم هبوط طاقة: اشتهاءات ما قبل الحيض تغذي نفسها.

القاعدة الذهبية

ما يدور يهدئ: توابل خفيفة ووجبات منتظمة أفضل من أطباق ثقيلة، ولا شيء يجمّد أبداً.

التغذية الحديثة

أوميغا-3: التحليل الشمولي (J Obstet Gynaecol Res) 2022 يُظهر خفضاً لأعراض المتلازمة، السردين والماكريل والأنشوجة تسهم. المغنيزيوم: تجارب الاحتباس والمزاج تلتحق بالأثر المهدئ المتوقع هنا. الزعفران: تجربة BJOG 2008 (30 ملغ/يوم) فعالة على المتلازمة، حالة نادرة يتفق فيها التابل الكلاسيكي والتجربة.

2 تصاعد نار الكبد · *gān huǒ shàng yán* 肝火上炎

الركود المهمل لنفسه يسخّن: النافذة نفسها كالصورة السابقة، لكن الغضب يصير حريقاً، أزمات انفجارية، حبّ شباب، صداع صدغي، فم مر، دورات مبكرة أو غزيرة. الاستراتيجية تغيّر طبيعتها: التوابل الدافئة تتراجع، والمرّ المنعش النازل يتولاها.

الغذاء	الطبيعة	الطعم	التأثير	نصيحة عملية
البابونج	منعش	حلو	يهدئ الكبد، يسكن النار الصاعدة	منقوع المساء حين يغلي اليوم: كوب بطيء.
كرفس	منعش	حلو، مرّ	يبرد الكبد، ينزل يانغ الصاعد	عصير طازج صباحاً أو مطهو لطيفاً: خضار النزول.
الكرفس البري - كرفس المستنقعات	منعش	حلو، مرّ	يسكن نار الكبد، يُنزل	في شوربة أو عصير: كرفس القدماء، أشد من المزروع.
زيتون	بارد	مرّ	يبرد ويسكن نار الكبد	بضع زيتونات أو رش زيت أولى ضغط: الدهن الطازج المعتدل.
نعناع	منعش	لاذع	يبدّد حرارة الكبد، يحرر الرأس	طازجاً هنا: هي طبيعته العاملة، منقوعاً أو مفروماً.
الهندباء، الفريزي، الإسكارول	بارد	مرّ	المرّ المنعش المصرّف لنار الكبد	في سلطة خفيفة أو مطهو قصير: المرارة النازلة.
لويزة	منعش	مرّ	يسكن الكبد والشن، منعش	منقوع أواخر الليل: يرقد النار ويُهيئ النوم.
سبانخ	بارد	حلو	يغذي ويبرد، يساعد الدم على البقاء نازلاً	ذاويلاً للتو في المقلاة: يغذي دون تسخين.

للحدّ منه	الطبيعة	السبب
Café	دافئ	الكافيين يغذي هياج هذا الصورة وقلقها: شاي خفيف على الأكثر، لا شيء بعد الظهر.
فلفل كايين	حار	نار على نار: تُعلّق كلياً في الطور الأصفر.
قرفة	حار	حارّ صاعد: ممتاز في صورة يانغ الكليتين، هنا يغذي الحريق.
مقليات ومشويات	متغير	الحرارة الجافة للطهي السريع تغذي الحريق: بخار، مطهو ببطء، مرق.

القاعدة الذهبية

النزول والتبريد دون تجميد: المرّ المنعش يعمل حيث يفشل التابل الدافئ.

التغذية الحديثة

الكافيين هو العامل الغذائي الأكثر ارتباطاً بالأعراض النفسي-انفعالية في أتراب SWAN (2007). السكّريات السريعة تغذي الصعود والهبوط الذي يهيج العصبية؛ الخضار الخضراء المرة تجلب مغنيزيوم وفولات.

3 خلو دم الكبد · gān xuè xū 肝血虚

حين يكون خزان دم الكبد منخفضاً، يمتلئ الرحم بسوء: دورات خفيفة، متلازمة خافتة لكن إنهاكاً واضحاً، دوار، رؤية ضبابية، نوم خفيف، أظافر هشة. لا شيء للتبديد هنا: كل شيء للإعادة. الاستراتيجية استراتيجية المادة: كثيفة، دموية، منتظمة.

الغذاء	الطبيعة	الطعم	التأثير	نصيحة عملية
كبد الدجاج	دافئ	حلو، مرّ	يغذي الدم والجوهر، الأكثر مباشرة	في باتيه أو مقلياً قصيراً: الكبد يخزن الدم، والدم والجوهر من مصدر واحد.
لحم البقر	دافئ	حلو	يقوّي كي والدم، لحم دافئ	في بوت أو مطهواً ببطء: اللحم المعيد دون إفراغ.
بيض الدجاج	محايد	حلو	يغذي الدم والين	سَلَقاً خفيفاً أو مسلوقاً: الصفار السائل هو الجزء المغذي.
سبانخ	بارد	حلو	يغذي الدم، يرطب	ذاوياً للتو بخيط زيت: الحديد النباتي يُمتص أفضل مصحوباً.
بودين أسود، دم الخنزير	محايد	مالح	الدم يغذي الدم: أقوى مقوٍّ	شريحة مقلية ببصل: عودة لهيب الدم.
سمسم أسود	محايد	حلو	يملأ الجينغ، يغذي الدم	محمصاً جافاً على عصيدة الصباح: الحبة المعيدة للجوهر.
الكرز	حار	حلو	يغذي الدم، حلو-دافئ	قبضة في الموسم، حلوى أو عصيراً: ثمرة الدم.
الخوخ	حار	حلو، حامض	يغذي الدم والسوائل	مقلية أو مشوية: الحلو-الدافئ المستعيد للألوان.
المحار	دافئ	حلو، مالح	يغذي ين والدم، غني حديد وزنك	دزينة نيئة بالليمون في مطلع الدورة: وليمة المعادن.
أفوكادو	منعش	حلو	يغذي الدم والين، دهن مغذٍّ	طبيعياً، بملح وليمون: الدهن الحلو البنّاء.

للحدّ منه	الطبيعة	السبب
شاي وقهوة مع الوجبات	متغير	التانينات تحجب امتصاص الحديد: يُشرب على بعد ساعة، اللقاء المثالي بين العلم و«لا تبدّد».
أغذية شديدة التبديد	متغير	توابل دوّارة كثيرة (نعناع، لاذعات قوية) تبدّد الناقص: قِس.
صيام ووجبات متخطاة	متغير	الدم لا يُعاد على صحن فارغ: الانتظام هو أول مقوٍّ.

القاعدة الذهبية

المادة أولاً: كثيفة، دموية، ثلاث وجبات حقيقية، ولا شيء يبدّد.

التغذية الحديثة

حديد هيمي، B12 وفولات: المساهمات الدموية بامتياز، وفيتامين ج لثمرة في نهاية الوجبة يضاعف امتصاص الحديد النباتي. نقص الحديد هو العامل الغذائي الأول للدورات المرهقة.

4 خلو يانغ الطحال · *pí yáng xū* 脾阳虚

حين تضعف نار الطحال، يصير نهاية الدورة مستنقعاً: إرهاق، اشتهاء سكر، انتفاخات، وذمات، قشعريرة، براز لين. كان الطحال يجب أن يحوّل ويصمد؛ لم يعد له النار لذلك. الاستراتيجية اللطيفة-الدافئة المغذية: كل شيء مطهو، لا شيء بارد، السكر المكرر خارج الميدان.

الغذاء	الطبيعة	الطعم	التأثير	نصيحة عملية
الشوفان	دافئ	حلو, مالح	يقوّي الطحال بلطف، حبة دافئة	عصيدة صباحية: القاعدة الساخنة الصامدة كل اليوم.
الدخن	منعش	حلو, مالح	يقوّي الطحال والمعدة، أسهل حبة	عصيدة أو أقراص، ساخناً جداً دائماً: طبيعته المنعشة تُصحَّح بالطهي.
اليام	محايد	حلو, حامض	يقوّي الطحال والرئة والكلية	في شوربة أو مهروس: الدرنة البنّاءة بلا تحميل.
عناب	دافئ	حلو	يقوّي كي والدم، ثمرة الطحال	ثلاث ثمار في الشوربة أو منقوع المساء: دا زاو المركز.
اليقطين	دافئ	حلو	يقوّي المركز، حلو-دافئ	في شوربة أو مهروس أو مشوياً: البرتقالة المدفئة.
دجاج	دافئ	حلو	يقوّي كي والدم، لحم ساخن	في مرق أو مشوياً: لحم النقاهة.
سردين	محايد، دافئ	حلو	يقوّي الطحال، أوميغا-3	مقلياً أو بزيت: السمك الدهني الصغير للمركز.
الأنشوجة	دافئ	حلو, مالح	يقوّي الطحال والمعدة	في تتبيلة لطيفة أو على توست ساخن: الملح العامل.
زنجبيل يابس	دافئ	لاذع	يدفئ المركز، يبدّد البرد	شريحة في ماء ساخن بعد الوجبة: الجمر الهضمي.
قرفة	حار	لاذع, حلو	يدفئ الطحال والكلية	رشّة في العصيدة: نار الصباح اللطيفة.
ميسو	محايد، دافئ	حلو, مالح	يقوّي الطحال، مخمّر	في شوربة صباحية: المخمّر المغذي والموقظ للطحال.

للحدّ منه	الطبيعة	السبب
خضار نيئة ومشروبات مثلجة	متغير	البرودة تطفئ نار الطحال تماماً حين تفتقر: كل شيء مطهو، كل شيء ساخن.
ألبان باردة محلاة	متغير	بارد ورطب وحلو: الإعاقة الثلاثية ليانغ الطحال.
سكريات مكررة	متغير	ذروة ثم هبوط: اشتهاء سكر هذه الصورة يغذي نفسه.
إفراط السوائل مع الوجبات	متغير	إغراق الجمر الهضمي بشرب لتر مع الوجبة: رشفات ساخنة صغيرة بدلاً منه.

القاعدة الذهبية

كل شيء مطهو، كل شيء ساخن، ثلاث وجبات منتظمة: نار الطحال تُعاد في الشوربة لا على عجل.

التغذية الحديثة

الثبات الجلايسيمي هو الاستراتيجية الموازية: وجبات كاملة منتظمة، بروتين من الصباح، السكريات السريعة تضخم الاشتهاء والعصبية (أتراب SWAN). الملح يعتدل: الاحتباس يضاف للرطوبة.

5 خلو يانغ الكليتين · *shèn yáng xū* 肾阳虚

حين يتلاشى نار بوابة الحياة، يصير نهاية الدورة شتاءً: قطن بارد مؤلم، وذمات كاحلين، قشعريرة واضحة، إرهاق عميق، دورات متأخرة شاحبة. الكليتان كانتا يجب أن ترسخا وتدفئا؛ لم يبق لهما الجمر. الاستراتيجية الدافئة-العميقة: لحم ساخن، توابل بوابة الحياة، لا شيء نيء.

الغذاء	الطبيعة	الطعم	التأثير	نصيحة عملية
الجوز	محايد	حلو	يقوّي الكليتين، يدفئ الكليتين	قبضة وجبة خفيفة: ثمرة الكليتين المجففة المملئة لأوميغا-3.
كستناء	دافئ	حلو	يقوّي الكليتين والطحال، حلو-دافئ	مهروساً أو مشوياً: ثمرة شتاء بوابة الحياة.
الضأن والحمل	حار	حلو, مالح	يدفئ بوابة الحياة، لحم ساخن	في يخنة طويلة بتوابل: لحم البرد الداخلي.
روبيان	دافئ	حلو	يقوّي يانغ الكليتين	مقلياً سريعاً أو في شوربة: القشري الدافئ المقوّي.
المحار	دافئ	حلو, مالح	يقوّي الكليتين، يغذي الجوهر	دزينة نيئة في مطلع الدورة: الجوهر والزنك.
بلح البحر	دافئ	حلو, مالح	يقوّي الكليتين والجوهر	على طريقة *Marinière*: القدر الدافئ المعيد لبين-يانغ.
اليام	محايد	حلو, حامض	يقوّي الكليتين دون تسخين	في شوربة بالزنجبيل: الدرنة الراسخة.
هام لحم الخنزير	دافئ	حلو, مالح	يغذي الكليتين، يقوّي كي والدم	لحم مقدد أو شريحة في الشوربة: الحلو-المالح-الدافئ للكورتيزول.
الشمر (بذور)	محايد	لاذع	يدفئ الكليتين بلطف	منقوعاً بعد الوجبة: المدفئ الهضمي النازل.
قرفة	حار	لاذع, حلو	يعيد النار إلى بوابة الحياة	رشّة في العصيدة أو الشوربة: جمر الكليتين.
الكرز	حار	حلو	حلو-دافئ مقوٍّ	قبضة في الموسم: الثمرة الساخنة غير المجففة.

للحدّ منه	الطبيعة	السبب
خضار نيئة ومثلجات ومشروبات باردة	متغير	برودة مباشرة على بوابة الحياة المنخفضة سلفاً: كل شيء ساخن في الطور 4.
الملح	دافئ	يوصل للكليتين لكن الإفراط يجرحه، ويفاقم الوذمات: أخفِ المِلَحة.
Café	دافئ	يستعير من بوابة الحياة طاقة لم تعد لها: الإرهاق يعود أشد.
أغذية نيئة في المساء	متغير	الوجبة الأخيرة يجب أن تكون ساخنة: سلطة ظهراً، شوربة مساءً.

القاعدة الذهبية

التدفئة دون حرق: لحم ساخن، توابل بوابة الحياة رشّة، ولا شيء نيء بعد الظهر.

التغذية الحديثة

فيتامين د: نقصه مرتبط بالأعراض الدورية في البيانات الرصدية، ويلتحق بهشاشة عظام تواتر يانغ-كلية. البروتينات والدهون الكاملة صباحاً تدعم توليد الحرارة؛ الملح يعتدل للوذمات.

6 خلو ين الكليتين والكبد · *gān shèn yīn xū* 肝肾阴虚

الجانب الكلوي الآخر: حين تنقص المادة، يسخن نهاية الدورة بدل أن يبرد: هبّات حرارة، أرق، هياج، تعرق ليلي، طنين، جفاف، دورات مبكرة. كان الين يجب أن يرطّب ويعتدل؛ هو جاف. الاستراتيجية الكثيفة-المرطبة: تعاد السوائل، لا تُسخّن.

الغذاء	الطبيعة	الطعم	التأثير	نصيحة عملية
سمسم أسود	محايد	حلو	يملأ الجينغ، يغذي الين	محمصاً جافاً كل صباح: البذرة المعيدة للجوهر.
زيت السمسم	بارد	حلو	يغذي ين والسوائل	توبيلاً على الأطباق الدافئة: الدهن المرطب.
بيض الدجاج	محايد	حلو	يغذي ين والدم	سَلَقاً مساءً: الصفار السائل يعيد الين.
لحم الخنزير	منعش	حلو، مالح	يغذي ين والسوائل	في يخنة طرية أو شوربة: اللحم الطازج-المرطب.
البط (لحم)	بارد	حلو، مالح	يغذي ين الأحشاء الخمسة	في قدر طويل أو مرق: *Suixi Ju* يريده باللحم المقدد.
اليام	محايد	حلو، حامض	يقوّي ين المسخنات الثلاث	في شوربة حلوة: الدرنة المرطبة الراسخة.
حليب الأغنام	دافئ	حلو، مالح	يغذي ين، كثيف	دافئاً مساءً أو زبادي: دافئ الطبيعة لكن كثيف مغذٍّ للين.
المحار	دافئ	حلو، مالح	يغذي ين، يسكن الشن	نيئاً بالليمون: المحار الراسخ نار الحلو.
بلح البحر	دافئ	حلو، مالح	يغذي ين الكليتين	على طريقة *Marinière*: القدر المعيد دون تسخين.
القمح	منعش	حلو	يغذي ين، يسكن القلب	خبزاً كاملاً أو سميداً: حبة الشن المهيج.
أفوكادو	منعش	حلو	يغذي ين والدم	طبيعياً بالملح: الدهن الطازج المرطب.
عنب	محايد	حلو، حامض	يغذي ين والدم	عنقوداً طازجاً: الثمرة الحلوة المعيدة للسوائل.

للحدّ منه	الطبيعة	السبب
Café	دافئ	يهيج نار الحلو ويضر النوم الهش سلفاً: لا شيء بعد الظهر.
فلفل وتوابل حارة	متغير	القرفة والقرنفل، ممتازتان في صورة يانغ، تصيران هنا الخطأ: كل ما يسخّن يحرق الين.
مشويات وأغذية مجففة	متغير	الطهي الجاف يستهلك السوائل: بخار، قدر، مرق.

القاعدة الذهبية

الترطيب دون تحميل: كثيف مرطب أفضل من ساخن؛ المادة تُعاد بلطف.

التغذية الحديثة

المغنيزيوم: التجارب تربطه بالعصبية وشدّ الثدي، العلامتين القاعديتين هنا. أوميغا-3 لمحور الالتهاب-المزاج؛ المنبهات ممنوعة بعد الظهر، والنوم أول مرمم للين.

7 ركود دم الكبد · gān xuè yū 肝血瘀

حين يجمّد كي الراكد الدم، يصير الألم ثابتاً داكناً: آلام دقيقة، خثرات، متلازمة مؤلمة موضعية؛ الصورة تتقاطع غالباً مع عسر الطمث. كان الدم يجب أن يجري؛ قد تخثّر. الاستراتيجية الحار-الحلوة الدوارة: لا بارد يجمّد ولا حار يربك.

الغذاء	الطبيعة	الطعم	التأثير	نصيحة عملية
كركم	دافئ	مرّ, لاذع	ينشّط دم الكبد	الرشة اليومية بالفلفل: أنشط موثّق.
الزعفران	محايد	مرّ	يغذي وينشّط الدم، يهدئ	خمسة عشر ميسماً مساءً: ذهب الدوران.
بصل	دافئ	حلو, لاذع	حارّ يدير كي والدم	مطهواً طرياً أو نيئاً في سلطة: الدوّار اليومي.
حبق (ريحان عطري)	دافئ	حلو, لاذع	يدير كي والدم	مفروماً في نهاية الطهي: التابل الفاتح.
روبيان	دافئ	حلو	ينشّط ويقوّي الدم	مقلياً أو في شوربة: ساخن ودوّار.
خل	دافئ	حامض, حلو	حموضة تقود الدم	في تتبيلة بالخل أو تفكيكاً: الحمض المحرّك.
فاصوليا أزوكي	محايد	حلو, حامض	ينشّط الدم، يصرّف الرطوبة	في شوربة حلوة خفيفة أو مهروس: فاصولياء الدوران.
الخوخ	حار	حلو, حامض	يغذي وينشّط الدم	مقلية أو مشوية: الحلو-الدافئ الجارِ.
باذنجان	بارد	حلو	ينشّط الدم، طبيعة منعشة: طهي طويل	كافياراً أو كاري: مطهواً جيداً هنا دائماً.

للحدّ منه	الطبيعة	السبب
إفراط البارد والمثلج	متغير	البرودة تخثّر الدم: مكعب الثلج في الكأس يعمل ضدك.
دهون ثقيلة وأغذية لزجة	متغير	العجينة الكثيفة والدهن المتخثر يعيقان الدوران.

القاعدة الذهبية

الجريان دون تبديد: الحار اللطيف والدفء المعتدل، لا برد ولا دهن متخثر أبداً.

التغذية الحديثة

أوميغا-3 تعدّل بروستاغلاندينات الألم الدوري؛ الزعفران يجمع هنا التجربة السريرية والفعل الكلاسيكي معاً؛ إفراطات المائدة تفاقم آلام الطور الأصفر.

8 برد-رطوبة في الطحال · *hán shī kùn pí* 寒湿困脾

حين تثقل الرطوبة الطحال، ينتفخ الطور الأصفر: زيادة وزن دورية، شدّ ثديي ثقيل لا مؤلم، ضباب ذهني، مخاط، ثقل عام. كان الطحال يجب أن يحوّل ويصرّف؛ يغرق تحت الماء. الاستراتيجية التصريف الدافئ: إنزال الماء، تدفئة المركز.

الغذاء	الطبيعة	الطعم	التأثير	نصيحة عملية
الشوفان	دافئ	حلو, مالح	يقوّي الطحال، يصرّف	عصيدة صباحية: الحبة الصامدة النازلة.
الشعير	دافئ	حلو	يصرّف الرطوبة، يقوّي المركز	في شوربة أو أورزوتو: الحبة المدرة اللطيفة.
دمع أيوب	منعش	حلو	يي يي رن يصرّف الرطوبة بالبول	في كونجي أو شاي (هاتومونجي): حبة الماء الزاكد.
الذرة (شعر وميسم)	محايد	حلو	مدرّ كلاسيكي ينزّل الماء	منقوعاً: منقوع شعر الذرة، حلو ومصرّف.
الشبوط	محايد	حلو	يصرّف الماء، يقوّي المركز	في شوربة أو مطهواً ببطء: سمك الرطوبة.
فاصولياء خضراء	بارد	حلو	يصرّف الرطوبة	على الطريقة الفرنسية أو بالزيت: الخضار النازلة للماء.
كرفس	منعش	حلو, مرّ	يصرّف ويصفّي	عصيراً صباحياً أو مطهواً ببطء: خضار فك العجب.
دايكون : فجل صيني	دافئ	لاذع, حلو	يُنزل، يصرّف	مبشوراً أو مطهواً ببطء: خضار المركز المحتقن.
يوسفي (قشر)	دافئ	مرّ, لاذع	chen pi يحوّل الرطوبة	قشرة مجففة في الشوربة: كلاسيكيّ الرطوبة.
الحلبة	دافئ	حلو, مرّ	يطارد البرد-الرطوبة	بذوراً مطحونة في كاري لطيف: المدفئ المحوّل.
يانسون نجمي	دافئ	حلو, لاذع	يدفئ ويحوّل الرطوبة	نجمة في المرق: العطر المصرّف.

للحدّ منه	الطبيعة	السبب
ألبان محلاة باردة	متغير	مولّد الرطوبة الأعظم: ألبان مثلجة وحلويات ألبان تُعلّق في الطور 4.
سكريات ومعجنات	متغير	السكر يغذي البلغم، والميزان يعترف في يومين.
مقليات وأغذية دهنية لزجة	متغير	الدهن المتخثر يعيق التحويل ويثقل الطحال.
الملح	دافئ	احتباس الصوديوم يضاعف احتباس الماء الطب صيني: أخفِ المِلحَة.

القاعدة الذهبية

التصريف بالتدفئة: إنزال الماء بالبول وتدفئة المركز، بلا إضافة رطوبة أبداً.

التغذية الحديثة

تقليل الملح هو التوصية الأفضل توثيقاً للمتلازمة الوذمية؛ بوتاسيوم الخضار يرافق خروج الماء، السكريات السريعة تحفز الإنسولين الحابس للصوديوم، فتلتقي الحلقة الإنسولينية برطوبة الطحال.

نصائح عامة

صالحة مهما كان النمط

أيّاً كانت الصورة، فالطور الأصفر، الأيام العشرة إلى الأربعة عشر السابقة للدورة، هو نافذة العمل: ما يجري حينها يتكرر كل دورة. القاعدة التالية تنطبق على كل التوترات.

- عزّز استراتيجية الصورة منذ اليوم 15: نافذة العمل هي الطور الأصفر لا الدورة
- خفّض الملح والكافيين والسكريات المكررة عشرة أيام: القاعدة المشتركة لكل الصور
- الزعفران: التوابل الوحيدة بتجربة سريرية مباشرة على المتلازمة (30 ملغ/يوم، BJOG 2008)، خمسة عشر ميسماً منقوعاً أو مطهواً
- كالسيوم غذائي يومي (800 إلى 1000 ملغ): التجارب السريرية استخدمت مكملات 1000 إلى 1200 ملغ، ويبقى الصحن القاعدة: منتجات مخمّرة، سردين، لوز، خضار خضراء
- مغنيزيوم الأطباق: مكسرات، خضار خضراء، شوفان؛ تجارب الشدّ السابق للحيض تمر عبر المطبخ
- أمسك أجندة دورية (مزاج، طاقة، آلام، علامات): الصورة تقرأ على دورتين لا على يوم واحد
- المتلازمة المختلطة هي القاعدة: الصور تمتزج، أعطِ الغالبة الأولوية وعدّل كل شهر
- ألم ثابت شديد، دورات نازفة أو ضائقة واضحة: رأي طبي؛ البطاقة لا تحل محل التشخيص

في المطبخ

وصفات مناسبة

اليومي، الأساسيات

Porridge اسكتلندي تقليدي
اسكتلندا

شوفان دافئ في الفطور: قاعدة يانغ الطحال للطور الأصفر، يُنوَّع بالسمسم أو العناب أو القرفة حسب الصورة.

ماكريل بالنبيذ الأبيض
فرنسا

السمك الدهني لأوميغا-3 مع حموضة تدور: يُفضَّل على السلمون المشوي في الطور 4.

شمر مطهو بالزعفران
فرنسا

الشمر الدوّار والزعفران المغذي للدم: طبق صورة الكبد بامتياز.

سلطة نيسواز
فرنسا

أنشوجة + بيض + خضار: الغداء الكامل المغذي بلا تحميل، خضار مسلوقة إن كان الطحال بارداً.

Moules Marinières
بلجيكا/فرنسا

القدر الدافئ ين-جوهر: حديد وزنك وين الكليتين في طبق واحد، صورتا الدم والين تجدان مكانهما فيه.

Sardines à la Plancha، سلطة طماطم وريحان
البرتغال/إسبانيا

أوميغا-3 + ريحان دوّار + طماطم طازجة: ثلاثيّ مضاد المتلازمة الصيفي، خفيف ودافئ.

سلق يوناني (سباناكوبيتا بلا عجين)
اليونان

سبانخ + بيض + فتة: حديد وبروتين صورة الدم، بنسخة خفيفة.

سمان محشو بالجوز والسبانخ
إيران/الشرق الأوسط

سمان + جوز + سبانخ + قرفة: النسخة الاحتفالية لصورة ين-يانغ الكليتين، ساخنة وكثيفة.

العالم، حسب الصورة

كونجي دموع أيوب بالدجاج والزنجبيل
الصين

الكونجي المصرّف للتقليد: يي يي رن يُنزل الماء، الزنجبيل يدفئ، طبق توقيع صورة الرطوبة.

سلطة واكامي goma-ae
اليابان

طحلب + سمسم + خل: اليود وين الكليتين، مع الحموضة القائدة للدم.

سلطة كُمكوات وفتة بالنعناع
اليونان

كُمكوات + نعناع: الدوّاران الكبديّان مجتمعان، غداء خفيف لصورة كي.

شوربة ميسو بالواكامي والتوفو
اليابان

المخمّر الطحالي مع طحلب الين: شوربة الصباح الصامدة بلا تحميل.

شاي العناب (دايتشو-تشا)
الصين/كوريا

عناب + زنجبيل: منقوع المركز المقوّي للطحال والدم، مساء الطور 4.

Myeolchi bokkeum
كوريا الجنوبية

أنشوجة مُكرملة بالسمسم: كالسيوم وأوميغا-3 وطحال في طبق جانبي واحد.

طاجن دجاج وثوم أسود وزعفران نجمي
المغرب

دجاج مقوٍ محمول بالزعفران والثوم الأسود: الطبق المطهو ببطء لصورتي الركود والكبد.

أورزوتّو هليون وليمون
إيطاليا

الشعير المصرّف بنسخة لطيفة: الرطوبة تنزل، الليمون يدور.

عملي

نصائح الطبخ والنظافة

1. يبدأ الطور الأصفر نحو اليوم 15: هناك يتغير المطبخ لا عند الدورة. توقّع النافذة خير من إصلاح الدورة: انتقل إلى العصيدة والشوربة والمطهو ببطء خمسة عشر يوماً في الشهر.
2. الزعفران عملياً: خمسة عشر ميسماً منقوعاً خمس عشرة دقيقة في ماء أو حليب دافئ، مساءً، لا يُسخَّن بعنف أبداً. هي التوابل الوحيدة بتجربة سريرية مباشرة على المتلازمة (30 ملغ/يوم).
3. القشور العاملة: قشرة حمضية غير معالجة في الشوربة أو المنقوع تكرر chen pi المطبخي، تدير كي بلا جهد.
4. حمّص البذور بنفسك: السمسم الأسود والبذور تُمرَّر جافة دقيقة قبل الاستعمال؛ الزيت الزنخ يفقد فعل الين.
5. منقوع مساء الطور 4: ورد-ياسمين-عناب (المنقوع الكوني للأكاديمية) للمختلط، بابونج أو عرق سوس للنار، زهر البرتقال للشدود اللطيفة.
6. أخفِ المِملَحة: استبدل الملح بتوابل دوّارة (شمر، كزبرة، قشرة، خل لطيف)؛ تفقد المنعكس دون فقدان المذاق.
7. طهي لطيف في الطور 4: بخار ومطهو ببطء وقدر ومرق قبل الشواء والقلي؛ الماء يعمل للصورة والنار الجافة ضدها.

على مدار السنة

نصائح موسمية

الربيع

يستيقظ الكبد مع الربيع ومتلازمة كبده تتفاقم: أخضر الصحن، اخرج، تنفّس. طور 4 الربيعي يطلب مدوّرين أكثر: نعناع، حمضيات، أوراق.

الصيف

الحرارة تحوّل الركود ناراً بسرعة: رطّب، اعتدل بالمشويات، وأبقِ النعناع والعرق سوس في البرنامج. صورتا النار والين هما الأشد هشاشة.

الخريف

يخفض الضوء والمزاج معه: سمسم، محار، مرقات تعيد بناء التواتر قبل الشتاء. نوفمبر هو الوقت الصحيح لترسيخ الاستراتيجية.

الشتاء

يُخزَّن الين في الشتاء: صورتا الطحال-الكلية تجدان موسمهما هناك، مطهو ساخن، بذور، جذور، مرقات. يوم 15 الشتوي يمر بالشوربة.

ملاحظات للممارس

- هذه الوثيقة مذكرة غذائية موجهة لمهني الصحة. ترافق النصح الغذائي لمتلازمة ما قبل الحيض؛ لا تحل محل التقييم السريري ولا الرأي الطبي.
- المتلازمة مقابل الاضطراب الزؤلي المكتئب (PMDD): الضائقة الانفعالية الكبرى، العجز الوظيفي أو الأفكار المظلمة في الطور الأصفر تستوجب الرأي الطبي؛ البطاقة ترافق المتلازمة الشائعة.
- شجرة العفة (agnus-castus) لها تحليلاً تجميعياً مؤاتياً لكنّها نبتة طبية لا غذاء: تدخل في علم الأعشاب والطبيب لا المطبخ.
- المتلازمة مقياس التواتر: تراجعها في دورتين إلى ثلاث يصادق الاستراتيجية. متلازمة تقاوم تدعو لمراجعة الصورة أو البحث عن عامل خارج الصحن.
- النصوص القديمة لا تسمّي «المتلازمة» لكنها تصف علامات الطمث (经行): عصبية، تمدد ثديي، قطن، بطن منتفخ، وتنسبها إلى الكبد والطحال والكليتين. وصفت المدوّنة الغذائية الورد والحمضيات والدوران للكبد؛ شوربة ساخنة وبذور حلوة للطحال.
- الصورة الأشيع في العيادة هي مختلطة كبد-طحال: نظّم الركود في النصف الأول من الطور (J15-J20)، قَوِّ بعدها (J21 إلى الدورة)؛ الاستراتيجية تتبع إيقاع الدورة.

للمزيد: دورات «متلازمة ما قبل الحيض التكاملية: الصور الطب صينية»، «فسيولوجيا الدورة الشهرية في أربعة أطوار»، و«وصفات غذائية حسب المتلازمة النسائية» في أكاديمية ين شي (*formation.yinshi.app*).

بطاقة بروتوكول ين شي · متلازمة ما قبل الحيض · الطبعة بتاريخ 19 نوفمبر 2026

مستند مهني لتسليمه أو تكييفه في الاستشارة.