

## فيتامين B6

## قليلهُ مفيدٌ جداً.. وكثيرهُ ضارٌ جداً

لمشاهدة الفيديو، انقر على الرّبط أدناه



مسألة اليوم هو فيتامين B6. وجوههُ المسألة هو أنّ القليل منه مفيدٌ، وأمّا كثيرهُ فضارٌ. والمسألة ما بين الأمان والضّرر قصيرة نسبياً، سهلٌ تجاوزُها. واليوم، سأسمحُ لنفسي بمخالفةِ المعهودِ المألوف. ومن النّتائجِ والتّوصياتِ سأبدأ، أنصحُ فيها عامّةُ النَّاسِ من غيرِ المُختصّين. ومن ثمّ في المتن والتّفصيلِ أختم، أقدمُ الدّليلَ على ما أقولُ وأعرضُ للمُختصّ العاملِ على صحّةِ النَّاسِ بعضَ الدّفوعاتِ والبراهين.

في النّتائجِ والتّوصياتِ أقول، لا تهتمُّوا كثيراً لأمرِ فيتامين ب6. وتجنّبوا ما استطعتم الغوايية والتّضليلَ في هذا الخصوص. ففيتامين ب6 موجودٌ بكثرة في غذائكم. هو في لحوم دجاجكم وغيره من طيوركم الدّاجنة، موجودٌ في السمك، في اللحوم الحمراء، في الموز. هو موجودٌ بوفرة في الخضار النّشويّة (مثل البطاطا، البازلاء، الفاصولياء، العدس، الحمص، الجزر الأصفر، اليقطين، الذرة، الجوز) وبكمياتٍ اعتباريّة تقي بالعرض وتزيد، هذا من جهة. ومن جهة ثانية، اعلموا أنّ فيتامين ب6 الدّوائي قد تكون له نتائج معاكسة وضارّة جداً لأجسامكم. لذلك أوصيكم ونفسي باعتمادِ الطّبيعة وتركِ الجسم يتدبّر أمره على ما تعودّه منذ زمنٍ طويل. هذه أمنيّة، ولو كنت أملك سلطةً معنويّة أم وضعيّة لجعلتها فرضاً لازماً لعظيم القلق من خطر هذه المُستحضرات الصّناعيّة على صحّة الإنسان. هذا ما يخصّ العامّة من غيرِ المُختصّين. إن اكتفيتم فحسبكم هذا. إمّا إن أردتم المزيد أو كنتم ممّن يحبّون إرهابَ الفكرِ بالتّفصيلِ فانضمُّوا إليّ في خطابي للمُختصّين. وإليهم أقول:

أولاً، لا خوف من سميّة فيتامين ب6 مادامت مصادره هي الطّبيعة. لكنّ الخطر يكمن في تناوله على شكل مُتّماتٍ غذائيّة ولفتراتٍ طويلة. حينها ينقلب السحر على السّاحر. فلا نجني من وراء الإصرار على تعاطيه إلا الضّرر وخيبات الرّجاء. والسبب يكمن في أنّ المُتّماتِ الغذائيّة لا تحتوي إلا على الشّكل غير الفعّال من فيتامين ب6 (Pyridoxine Hcl) وبكمياتٍ كبيرة. وثانياً، تخزين هذا الأخير في الجسم ضعيفٌ نسبياً. وثالثاً، نصفُ عمره الحيويّ مديدٌ يبلغ ثلاثة أسابيع. لذلك كلّ بيقى وارُدُ فيتامين ب6 سابقاً في دم المريض مستنبيحاً أنسجة جسمه وهو على شكله غير الفعّال ما يزال. فالوارُدُ منه كبيرٌ يفوقُ بكثيرِ قدرة الجسم على تحويله إلى الشّكل الفعّال (Pyridoxal Phosphate) العاملِ الوحيد في الجسم. حينها يدخلُ الشّكلُ الفاعلُ والمفيدُ من الفيتامين مع الشّكلِ الخامل غير المُفيدِ منه في صراعٍ على المستقبلات. والنّتيجة سيطرة العدد على الكفاءة، فيجثُلُ الشّكلُ غير الفعّال من فيتامين ب6 معظمَ المستقبلاتِ المخصوصة لعملِ الفيتامين. والنّتيجة النهائيّة قصورٌ كليّ في الأداء ويكون الشّعورُ بأعراضٍ عوزِ فيتامين ب6 من تعبٍ وإعياء، من آلامٍ ناخزة في الأطراف، من هزاع واضطرابٍ تنسيق الحركة، من قلقٍ، وحتى اكتئاب، من غثيان وآلامٍ شرسوفيّة، من حساسيّة للضّياء، إضافة لظهور أمراضٍ جديّة مؤلمة. ويتعمّقُ الخللُ الوظيفي تدريجياً حين العنادِ ومواصلة تعاطي مُستحضراتِ فيتامين ب6.

ثانياً، فيتامين ب6 يجمع بين هامين اثنين؛ أوّلهما الأهميّة لأجسامنا وثانيهما التّوافرُ الكبيرُ في الطّبيعة. في تفصيلِ الأولى أقول، فيتامين ب6 هامٌ لعمليّاتِ الاستقلابِ الحيويّ في الجسم. هو عاملٌ في أكثر من مئة أنزيم. وبعضُهم أحصى ما يناهز مئة وخمسين أنزيماً هو الأساسُ المساعدُ في جميعها. هو يساعدُ على استقلابِ السّكريّاتِ، الشّحوم، والبروتينات، وتالياً على إنتاجِ الطّاقةِ الضّروريّة لأبداننا. هو هامٌ لإنتاجِ الكريّاتِ الحمراء، وهو هامٌ من أجلِ وظيفةٍ طبيعيّة للدّماغ أيضاً. وأمّا في تفصيلِ ثانيهما فأقول، أنّ فيتامين ب6 متواجدٌ في الطّبيعة في كثيرٍ من المصادر الحيوانيّة والنّباتيّة كما ذكرنا سابقاً. فأياً يكن نمطُ غذائك، وحالك الاقتصادي، فأبك حاصلٌ لا شكّ على نصيبٍ وافٍ من فيتامين ب6. لذلك نادراً ما تنخفض مناسبيته في أجسامنا مادامت الطّبيعة سخية، ومادام جهازنا الهضمي فعّالاً ووظيفياً.

ثالثاً، ألفتُ الانتباه إلى بعضِ الاستثناء حيث يكون سوء الامتصاص السّمّة الغالبة؛ كأسواء الامتصاص على أنواعها، الدّاء الزلاقي، القصور الكلوي، الكحوليّة المزمنة. كما إلى بعض الحالات الوراثيّة كفقير الدّم Sideroblastic Anemia. هنا فقط يمكن الاستعانة بشركات الأدوية لنحصل على ما نحتاجه من فيتامين ب6

على شكل حقن عضلية أو وريدية ولفترات قصيرة. لا فموية كما يحلو لبعضنا، مادامت المشكلة هي في سوء الامتصاص فلنلجأ إلى الطرق البديلة كالحقن العضلي أو الوريدي.

رابعا، أشير إلى فعل فيتامين ب6 في تسكين الألم. هو فعل حقيقي و غاية نبيلة، لكن السبيل إليها هو السّم بعينه. فإعطاء فيتامين ب6 بجرعات عالية ولفترات طويلة يسيء إلى النقل العصبي في الألياف العصبية على اختلاف أنواعها. فيتباطأ النقل العصبي فيها، وتقل الكفاءة في نقل جميع الإحساس ومنه الإحساس بالألم. والمقابل، قلق، وهزغ، وشواش في الحس، وغيرها كثير... هنا الميزان دقيق، فأما مكسبٌ وحيدٌ والخسائرُ بالجملة. وإِذَا الألمُ.

أخيراً أقول، ترددت كثيراً قبل الخوض بشأن فيتامين ب6. فأنا لا أحبُّ الظهورَ بمظهر الرافض دائماً لكل ما هو شائع بين الناس. وإن كان هذا هو واقع الحال. فالأخطاء كثيرة على ما أعلم، بعضها يمر ما من مشكلة. لكن بعضها الغالب خطير على الصحة. هي خادعة، تمنح الشعور بالاكتمال ولكنها وللأسف دون ذلك بكثير. لذلك والحالة هذه، انطلقت ساعياً في محاولة متي لتحريك الرائد وتنشيط الفكر. وكما أقول دائماً شرف الوثبة أن تُرضي العالماً. أصاب الوائب أم لم يبلغ.

في سياقات أخرى، أنصح بقراءة المقالات التالية:

- [أذيات العصبون المحرك العلوي، الفيزيولوجيا المرضية للأعراض والعلامات السريرية](#)
- [Upper Motor Neuron Injuries, Pathophysiology of Symptomatology](#)
- [هل يفيد التداخل الجراحي القوري في أذيات النخاع الشوكي وذييل الفرس الرضية؟](#)
- [النقل العصبي، بين مفهوم قاصر وجديد حاضر](#)
- [The Neural Conduction.. Personal View vs. International View](#)
- [في النقل العصبي، موجات الصّغط العاملة Action Pressure Waves](#)
- [في النقل العصبي، كمونات العمل Action Potentials](#)
- [وظيفة كمونات العمل والتيارات الكهربائية العاملة](#)
- [في النقل العصبي، التيارات الكهربائية العاملة Action Electrical Currents](#)
- [الأطوار الثلاثة للنقل العصبي](#)
- [المستقبلات الحسية، عبقرية الخلق وجمال المخلوق](#)
- [النقل في المشابك العصبية The Neural Conduction in the Synapses](#)
- [عقدة رانفييه، ضابطة الإيقاع The Node of Ranvier, The Equalizer](#)
- [وظائف عقدة رانفييه The Functions of Node of Ranvier](#)
- [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](#)
- [في فقه الأعصاب، الألم أولاً The Pain is First](#)
- [في فقه الأعصاب، الشكل.. الضرورة The Philosophy of Form](#)
- [تخطيط الأعصاب الكهربائي، بين الحقيقي والموهوم](#)
- [الصدمة النخاعية \(مفهوم جديد\) The Spinal Shock \(Innovated Conception\)](#)
- [أذيات النخاع الشوكي، الأعراض والعلامات السريرية، بحث في آليات الحدوث The Spinal Injury, The Symptomatology](#)
- [الرّمع Clonus](#)
- [اشتداد المنعكس الشوكي Hyperactive Hyperreflexia](#)
- [اتساع باحة المنعكس الشوكي الإشتدادي Extended Reflex Sector](#)
- [الاستجابة ثنائية الجانب للمنعكس الشوكي الإشتدادي Bilateral Responses](#)

الاستجابة الحركية العديدة للمنكس الشوكي Multiple Responses  
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

Wallerian Degeneration (Innovated View) رؤية جديدة

Neural Regeneration (Innovated View) رؤية جديدة

Spinal Reflexes, Ancient Conceptions المنعكسات الشوكية، المفاهيم القديمة

Spinal Reflexes, Innovated Conception المنعكسات الشوكية، تحديث المفاهيم

خُلقت المرأة من ضلع الرجل، رائعة الإيحاء الفلسفي والمجاز العلمي

المرأة تقرر جنس ولدها، والرجل يدعي!

الروح والنفس.. عطية خالق وصنعة مخلوق  
خلق السماوات والأرض أكبر من خلق الناس.. في المرامي والدلالات  
تفاحة آدم وضلع آدم، وجهان لصورة الإنسان.

حواء.. هذه

سفينه نوح، طوق نجاة لا معراج خلاص  
المصباح الكهربائي، بين التجريد والتنفيذ رحلة ألف عام  
هكذا تكلم ابراهيم الخليل

فقه الحضارات، بين قوة الفكر وفكر القوة  
العدو وعلة الاختلاف بين مطلقه وأرملة ذواتي عفاف

تعذد الزوجات وملك اليمين.. المنسوخ الأجل

الثقب الأسود، وفرضية النجم الساقط

جسيم بار، مفتاح أحجية الخلق

صبي أم بنت، الأم تقرر!

القدم الهابطة، حالة سريرية

خلق حواء من ضلع آدم، حقيقة أم أسطورة؟

شلل الصفيحة العضدية الولادي Obstetrical Brachial Plexus Palsy

الأذيات الرضية للأعصاب المحيطية (١) التشريح الوصفي والوظيفي

الأذيات الرضية للأعصاب المحيطية (٢) تقييم الأذية العصبية

الأذيات الرضية للأعصاب المحيطية (٣) التدبير والإصلاح الجراحي

الأذيات الرضية للأعصاب المحيطية (٤) تصنيف الأذية العصبية

قوس العضلة الكائبة المدورة Pronator Teres Muscle Arcade

شبيهه رباط Struthers-like Ligament ...Struthers

عمليات النقل الوترية في تدبير شلل العصب الكعبري Tendon Transfers for Radial Palsy

Who Decides the Sex of Coming Baby? (Concise)

من يقرر جنس الوليد (مختصر)

ثالوث الذكاء.. زاد مسافر! الذكاء الفطري، الإنساني، والاصطناعي.. بحث في الصفات والمآلات

المعادلات الصفرية.. الحداثة، مالها وما عليها

متلازمة العصب بين العظام الخلفي Posterior Interosseous Nerve Syndrome

Spinal Reflex, Innovated Physiology المُنعكس الشوكي، فيزيولوجيا جديدة

Hyperreflex, Innovated Pathophysiology المُنعكس الشوكي الاشتدادي، في الفيزيولوجيا المرضية

Hyperreflexia, Pathophysiology of Hyperactive Hyperreflex المُنعكس الشوكي الاشتدادي (١)، الفيزيولوجيا المرضية لقوة المنعكس

Hyperreflexia, Pathophysiology of Bilateral-Response Hyperreflex Extended المُنعكس الشوكي الاشتدادي (٢)، الفيزيولوجيا المرضية للاستجابة ثنائية الجانب للمنعكس

Hyperreflex, Pathophysiology of Multi-Response hyperreflex المُنعكس الشوكي الاشتدادي (٣)، الفيزيولوجيا المرضية لانتساع ساحة العمل

Hyperreflexia, Pathophysiology of Multi-Response hyperreflex المُنعكس الشوكي الاشتدادي (٤)، الفيزيولوجيا المرضية للمنعكس عديد الإستجابة الحركية

الرَّمع (١)، الفرضية الأولى في الفيزيولوجيا المرضية

الرَّمع (٢)، الفرضية الثانية في الفيزيولوجيا المرضية

خلق آدم وخلق حواء، ومن ضلعه كانت حواء Adam & Eve, Adam's Rib

جسيم بار، الشاهد والبصيرة Barr Body, The Witness

جدلية المعنى واللامعنى

Surgical Treatment of Claw Hand (Brand Operation) التَّدبير الجراحي لليد المخليبية

الانقسام الخلوي المتساوي الـ Mitosis

المتممات الغذائية الـ Nutritional Supplements، هل هي حقاً مفيدة لأجسامنا؟

الانقسام الخلوي المُنصف الـ Meiosis

فيتامين د vitamin D، ضمانته الشَّباب الدائم

فيتامين ب٦ Vitamin B6، قليلاً مفيداً.. وكثيره ضارٌّ جداً

