الصيام.. مجمع فوائد للجسد والنفس

أثبتت الأبحاث والواقع معاً أنّ الصيام يحسن صحة النفس والجسم كليهما، فيشحذ الذهن ويقوي الإرادة، ويخفف العبء عن أجهزة الجسم جميعها وبخاصة جهاز الهضم وجهاز الدوران والكلى. فالصيام ينشط تجدد خلايا الجسم: ومن المعروف أنّ في جسم الإنسان ما يقرب من (125) ألف مليار خلية، وأنّه يموت ويحيا كل دقيقة نحو (7) مليارات خلية، أي أن خلايا الجسم جميعها تتجدد خلال اثني عشر يومياً تقريباً، أمّا في الصوم فتتجدد جميعها خلال (5-6) أيام فقط. - الجهاز الهضمي: للصوم أثر كبير في راحة الجهاز الهضمي المُتعَب طيلة أيام السنة، وفي الصوم حثٌ على الإستفادة من مخزون الشحوم في الجسم كافة، فتتحول هذه الشحوم وتتفتت وتنتج لنا الطاقة اللازمة لإدامة الحياة بدل الطعام. ومن حكمة الإفطار على التمر أنّه يحتوي على المواد السكرية التي سرعان ما تُمتص فتصل إلى الدم بسرعة، ويرتفع مستوى السكر في الدم، ويشعر به الصائم نشاطاً يدب في جسمه، وقوةً في التركيز والرؤية، ويقلل نوعاً ما من شعور الصائم بالحاجة إلى الطعام فتقل شهيته فيأكل ما يكفيه دون إفراط. - أمراض الكليتين: الصيام يريح الكليتين وجهاز البول، بإقلاله فضلات استقلاب الأغذية المنطرحة عن طريق الجهاز. - علاج البدانة: يستفيد السمين من الصيام كثيراً؛ لأنّ الصائم بعد حرقه طعام السحور يستمد 83% من القدرة الضرورية من إستهلاك المدخرات الدهنية، وتزيد فائدته إن لم يسرف في الطعام، وقلل من الأغذية الدهنية والنشوية وباقي السكريات. - علاج الأسنان: إنّ الإمتناع عن الطعام من السحور حتى

الفطور يحمي الأسنان من التلف الناتج عن تخمر فضلات الطعام في الأسنان، وبالتالي فإن ذلك يحول دون إصابة الأسنان بالتسوس، ويقلل من الإفرازات اللعابية التي تسبب زيادة ترسب المواد الجيرية والدهنية على الأسنان، وتظل اللثة معرضة للأمراض.