

## الصيام.. علاج ووقاية لكثير من الأمراض



إن الصيام بالإضافة إلى ما فيه من الأجر والثواب العظيم في الآخرة.. يعتبر علاج ووقاية للكثير من الأمراض التي إنتشرت في عصرنا الحالي، وأحياناً يكون هو العلاج الوحيد لبعضها، وصدق الله تعالى: (.. وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ) (البقرة/ 184)، وفيما يلي بعضاً من فوائد الصيام الصحية والتي أثبت صحتها كبار علماء الطب والتغذية في العالم.

- الصيام والوقاية من السمنة: الصوم من أفضل وسائل الوقاية من السمنة وإذابة الشحوم المتراكمة في الجسم بما يحفظ على الإنسان صحته وعافيته ويحميه من أمراض السمنة والتي من أهمها ارتفاع ضغط الدم، وضعف القلب، وتصلب الشرايين، وإرهاق الجهاز الهضمي.
- ولكن كيف: يمثل الأكل المعتدل عند الإفطار والإمتناع عنه طيلة النهار مع النشاط والحركة، عوامل مؤثرة في تخفيف الوزن والتخلص من البدانة، وذلك بزيادة معدل التمثيل الغذائي بعد وجبة السحور وتحريك الدهن المختزل لأكسده في إنتاج الطاقة اللازمة بعد منتصف النهار، ويعتبر بذلك الجهد العضلي من أهم الأشياء التي تعمل على زيادة معدل التمثيل الغذائي، وإنّ الحفاظ على وجبة السحور والإعتدال في تناول الإفطار آخر النهار مع الإستمرار في الحركة والنشاط أثناء الصيام يعتبر نظاماً مثالياً للوقاية والعلاج من

السمنة. - التخلص من الفضلات والسموم في الجسم: أثناء الصيام تكون عمليات هدم الغذاء في التمثيل الغذائي أكثر من عمليات البناء، ولذلك فإن فرصة طرح السموم المتراكمة في خلايا الجسم تزداد خلال فترة الصوم، ويزداد أيضاً نشاط الخلايا الكبدية في إزالة سُميَّة كثير من المواد السامة، ويقول الدكتور "ماك فادون" وهو أحد الأطباء العالميين في كتابه الذي ألفه عن الصيام: "إن كل إنسان يحتاج إلى الصوم وإن لم يكن مريضاً، لان سموم الأغذية والأدوية تجتمع في الجسم فتجعله كالمريض، وتثقله، فيقل نشاطه، فإذا صام الإنسان تخلص من أعباء هذه السموم وشعر بنشاط وقوة لا عهد له بهما من قبل".

- حصوات الكلى: والصيام يحفظ الجسم من تكوين الحصيات بالكلى، فهو يرفع من نسبة الصوديوم في الدم مما يمنع تبلور أملاح الكالسيوم، كما أن زيادة البولينا في البول تساعد على عدم ترسب أملاح البول التي تسبب حصيَّات المسالك البولية، كما أن الصيام يعمل على راحة الكليتين والجهاز البولي بعض الوقت من طرح الفضلات المستمر. وكثيراً ما ينصح أطباء المسالك البولية مرضاهم بالإفطار خصوصاً أولئك الذين يُعانون من تكوُّن الحصيات أو من الفشل الكلوي وقد ثبت عكس ذلك، فقد يكون الصيام سبباً في عدم تكون بعض الحصيات، وإذابة بعض الأملاح، بل إن الصيام لم يؤثر مطلقاً على مرضى الفشل الكلوي مع الغسيل المتكرر.

- تقوية الجهاز الهضمي والكبد: يتيح الصيام راحة فسيولوجية للجهاز الهضمي وملحقاته طيلة فترة الصيام، ويعمل على إتاحة الفرصة لخلايا الجسم وغدده لتأدية وظائفها على أكمل وجه خاصة المعدة والكبد والأمعاء.

- مفهوم خاطئ (الصوم يسبب الجوع): يطرأ على ذهن كثير من الناس أن الصوم يعني التصور جوعاً، هذا فهم خاطئ يصححه التحليل العلمي لحقيقة إنتاج النشاط البشري من الطعام الذي يتناوله، فالواقع أن الذي يتوقف أثناء الصيام هو عمليات الهضم والإمتصاص وليس عمليات التغذية، وما يشعر به الصائم من وخزات الجوع في الأيام الأولى ليس جوعاً حقيقياً إنما هو تقلصات وتشنجات معدية يشعر بها الصائم، ولا تلبث أن تزول بعد الثلاثة أيام الأولى من صيامه.