

إدارة الخدمات الطبية بأبي قير

Awarenes13

13 إرشادات طبية

الصوم Fasting

يعتبر العلماء الصوم ظاهرة حيوية فطرية لا تستمر الحياة السوية و الصحة الكاملة بدونها، كما أن العلوم الطبية العصرية أثبتت أن الصوم وقاية و شفاء لكثير من أخطر أمراض القلب ، فمع قلة كمية الطعام الوارد إلى الأمعاء ، يقل ضغط البطن على الصدر ، فيُنظّم التنفس و يعمل بصورة أكثر راحة و إنسجاماً ، إذ تتمدد الرئتان دون عوائق و يقل العبء الملقى على القلب فتقل ضرباته لعدم الحاجة إلى بذل ذلك الجهد الكبير لدفع الدم إلى الجهاز الهضمي للعمل على هضم تلك الكميات الهائلة من الطعام .

إن كل إنسان يحتاج إلى الصوم و إن لم يكن مريضاً لأن سموم الأغذية تجتمع في الجسم فتجعله كالمريض فتثقله و يقل نشاطه فإذا صام خف وزنه و تحللت هذه السموم من جسمه و تذهب عنه حتى يصفو عنه تماماً و يستطيع أن يسترد وزنه و يُجدد خلاياه في مدة لا تزيد عن 20 يوماً بعد شهر رمضان ، لكنه يحس بنشاط و قوة لا عهد له بهما من قبل . و تؤكد الأبحاث الغربية أن الصيام ليوم واحد يُطهر الجسم من فضلات عشرة أيام ، و هكذا فإن شهر الصيام يُطهر الجسم من فضلات و سموم عشرة أشهر على الأقل .

يؤثر الصيام في تنشيط الخلايا الدماغية التي تتضاعف حيويتها لتوقف نشاط الجهاز الهضمي ، فيندفع الدم بغزارة إلى أنسجة المخ لتغذية تلافيفه ، و تزويد الحجر الدماغية بالغذاء الأمثل لعملها . و يتفق الباحثون على أهمية الصوم من ناحية أن تخزين المواد الضرورية في البدن من فيتامينات و حوامض أمينية يجب ألا يستمر زمناً طويلاً ، فهي مواد تفقد حيويتها مع طول فترة التخزين ، لذا يجب إخراجها (من المخزن) و من ثم إستخدامها قبل أن تفسد . و هكذا فإن الجسم بحاجة من فترة إلى أخرى لفرصة لإخراج مخزونه من المواد الحيوية قبل تفككها و تلفها . و هذه الفرصة لا تُتاح إلا في الصوم ، و بالصوم وحده يتمكن الجسم من تحريك مخزونه الحيوي و إستهلاكه قبل فوات أوانه ، و من ثم يقوم بتجديده بعد الصيام .



من فوائد الصيام

- الصوم راحة للجسم يُمكنه من إصلاح أعطابه ومراجعة ذاته .
- الصوم يوقف عملية إمتصاص المواد المتبقية فى الأمعاء و يعمل على طرحها و التى يمكن أنيؤدى طول مكوثها إلى نفايات سامة، كما أنه الوسيلة الوحيدة الفعالة التى يسمح بطردالسموم المتراكمة فى البدن .
- بفضل الصوم تستعيد الأجهزة نشاطها و قوتها و يتحسن أدائها الوظيفة فى تنقية الجسم مما يؤدى إلى ضبط الثوابت الحيوية فى الدم و سوائل البدن، ولذلك يُنصح بإجراء الفحوص الدموية على الريق ، أى يكون المفحوص صائماً ، فإذا حصل أن عاملاً من هذه الثوابت فى غير مستواه فإنه يكون دليلاً على أن هناك خللاً ما .



- بفضل الصوم يستطيع البدن تحليل المواد الزائدة و الترسبات المختلفة داخل الأنسجة .

- الصوم يضمن الحفاظ على الطاقة الجسدية و يعمل على ترشيد و توزيعها حسب حاجة الجسم .



- الصوم يُحسن وظيفة الهضم و يُسهل الإمتصاص و يسمح بتصحيح فرط التغذية .

- الصوم يُفتح الذهن و يُقوى الإدراك .

- للصوم تأثيرات هامة على الجلد ، تماماً كما يفعل مرهم التجميل ، يُجمل و يُنظف الجلد .

- الصوم علاج شافى ، هو الأكثر فاعلية و الأقل خطراً لكثير من

أمراض العصر المتنامية ، فهو يخفف العبء عن جهاز الدوران ، و تهبط نسبة الدسم و حمض البول فى الدم أثناء الصيام فيقى البدن من الإصابة بتصلب الشرايين و داء النقرس و غيرها من أمراض التغذية و الدوران وآفات القلب .

علاقة البدانة بالصيام

حظيت البدانة و ما يرافقها من اضطراب التمثيل الغذائى إهتماماً كبيراً ، بل إجماعاً لدى المختصين حول إستفادتها من العلاج بالصوم ، و ذلك لأن السمنة المفرطة و إزدياد تراكم الشحوم فى البدن تُشكل خطراً حقيقياً على حياة الشخص من جراء تعرضه لآفات شديدة الخطورة ، و يعتبر الصيام وسيلة غريزية مُجدية فى إذابة الشحوم فى البدن و إعتدال التمثيل الغذائى فيه .

و أخيراً فإن للصوم آثاره الرائعة على النفس البشرية نظراً للعلاقة الوثيقة بين الإطمئنان النفسى و صحة الجسد عموماً .

