

«السبق الديني في نتائج أبحاث الغرب حول فوائد الصوم»

فالصوم يؤدي الى تنظيف الشرايين والأوردة من الدهون والكوليسترول الملصق بها ، وبهذه الطريقة تنظف كل الأعضاء التي تحوي الأغشية المخاطية مثل الأنف والحنجرة ، والجيوب الأنفية ، وكذلك الترسيبات الكلسية في المفاصل ، والعضلات ، والغدد ، ويؤدي الى إنزنان الوزن، وكما يقول العالم (براغ) : ان الصوم المنظم يؤدي الى إزالة كل الدهون غير الطبيعية وأن المعدة تنقلص لحجمها الطبيعي ، ويتلاشى الشعور بالجوع تدريجيا .

ومن المدشش للعلماء على حد قولهم : ان الصوم يخفف البدانة حتى مع اكل الوجبات الدسمة بعد الصوم التي تؤدي الى زيادة الوزن وان الأشخاص الذين يعانون من حالة النحول يعود وزنهيم طبيعيا وبشكل سليم ، وبذلك فان الصوم مفيد لكلنا الحاليين للأشخاص الذين يعانون من البدانة ، والأشخاص الذين يعانون من النحول .

وبما أن الجلد أحد أجزاء الجسم المصرفة للفضلات عن طريق العرق ، فأبحاث العالم «إيثر» بينت ان الصوم يمنع حدوث الامراض الجلدية كحب الشباب ، والالتهابات الجلدية ، والخراج والدمل ، وتحسن طبيعة الجلد من حيث الليونة ، والمتانة والملمعان ويعود ذلك الى عملية الهضم الذاتي في إزالة السموم والفضلات .وان الأبحاث على الصوم أثبتت معالجة تساقط الشعر ونموه ومنع المزيد من الصلع ذلك من خلال وصول الدم النقي الخالي من السموم والمغذي لبصيلات الشعر بشكل سليم .حيث يقول العالم «(EHRET.19٦٦)» :

يجب ان نذكر ان بالامتناع عن الطعام والشراب بالصوم المنتظم نستطيع معالجة الصلع وان الأمر داخلي وليس له أسباب خارجية ويعود الى كثرة السموم الداخلية التي تغذي البصيلات وانه بإمكاننا الوقاية من ذلك بالصوم . وأخيرا فان الصوم يساعد المدمنين على الاقتلاع عن ذلك سواء التدخين ، والمخدرات ، والمسكرات ، والقهوة ، لان الصوم يخلص الجسد بشكل تدريجي من هذه السموم ومخلفاتها .

وعليه بات من المؤكد علميا وبشكل قطعي ان الصوم افضل وسيلة طبيعية لحماية وشفاء الجسد ، والنفس بإزالة المواد السامة وتنقية الجسد والنفس ، فهو احد الوسائل القوية للعلاج الطبيعي ولعل في الدراسات المستقبلية يصح الصوم علاجا يحل محل العقاقير الطبية كما يشير كثير من الباحثين الغربيين في هذا المجال والأديان سبق علمي في ذلك سواء من الآيات القرآنية أو الأحاديث النبوية ولعل اعضهنا :«صوموا تصحوا» .

وفي سفر اشعيا ٥٨: ١٢-١٦) :«... أليس هذا صوما اختاره... حينئذ يتفجر مثل الصبح نورك وتنتبصحتك سريعا) .

www.drashobaki.com



عدسة رعد العضايلة

من السموم تمتص من خلال الأمعاء ، والدم ثم تنتقل الى الأعضاء والأجهزة الجسدية الأخرى مسببة المرض ، والتعب ، وتقصير العمر ، وزيادة في الوزن ، ومن تلك الامراض روماتيزم المفاصل ، والسرطانات ، وتهتك الجهاز العصبي كالدماغ ، وتلف الأجهزة الأخرى كالكلب ، والقلب ، والكلى .

إزالة السموم ذاتيا -الفترة

ولذلك فان الأبحاث تقول ان الصوم هو الطريق الأحدث لإعطاء الفرصة للجسد للتخلص من هذه السموم التي تأتي من المأكولات والمشروبات وتمنع تجمعها . وتؤكد الأبحاث الغربية ان الصوم يؤدي الى تغير فيسولوجي ايجابي في الجسم ، ففي بدايته يريح وظائف الجهاز الهضمي وعملية التمثيل الغذائي ويحمي الأعضاء الجسدية لمعظم الناس ، ان الطاقة الجسدية في الحالات الطبيعية تستخدم في عمليات الهضم ، والتمثيل الغذائي ، وبما ان الصوم يؤدي الى إراحة الجهاز الهضمي فانه بالتالي يقي أجسامنا ، وتسمى هذه العملية بالتنقية الذاتية أو إزالة السموم ذاتيا «الفترة» « AUTO LYSIS» .

فالفصلت التي تتحلل بهذه الطريقة ويتخلص منها الجسم تحتوي على الدهون ، والرواسب الكلسية ،

الامراض ، والوصول للشفاء . فالمواد السامة تدخل أجسامنا من خلال الهواء ، والماء ، والغذاء ، فالمقولة السابقة « كيف تأكل كما تكون » ، لم يعد لها مكانة في عصرنا الحالي ، فالأبحاث العلمية وحققها أثبتت ان معظم الامراض المزمنة ناتجة عن سوء عادات تناول الطعام ، ولتجنب تجمع هذه المواد السامة(TOxicWasteMaterials) في أجسامنا لذلك يجب ان نكون حذرين في انتقاء الطعام وكميته ، فكثير من الخضار والحبوب معرضة للسموم الخطيرة مثل : مبيدات الحشرات والفطريات ، أثناء زراعتها والتي تؤدي الى تسمم الجسد ، حتى بعد غسلها تحوي بقايا من هذه السموم ، ناهيك عن التلوث البيئي الهوائي المهدي للصححة :الدخان ، وغازات المصانع والمركبات . والتي تشكل خطورة على النبات والحيوان .

كما ان المواد الكيميائية التي تضاف الى مياه الشرب ؛ تتجمع في الأنسجة مسببة أمراضا عضوية ، و كل ذلك يحتاج الى إزالة السموم من الجسم داخليا أي من الذات نفسها وفي الظروف المثالية تتم إزالتها من خلال « الكبد ، والطحال ، والأمعاء ، والكلى ، والرئة ، والجلد ، الجهاز اللمفاوي » . وهي تقوم بتصريف وتحطيم هذه السموم ، فكثير

ليولايه
د.محمد عبد الكريم الشوبكي

مستشار الأمراض العصبية والطب النفسي

من طبيعة البيئة و الحقائق العلمية في الكون ان : الحيوانات البرية تمتنع عن الطعام حينما تمرض ، وهذا الامتناع غرازيي لحفظ الذات والوجود و لو لم تحجب نفسها من الاكل وما ينتج من الهضم والتمثيل الغذائي (عملية الهدم والبناء- الأبيض) المفرز للفضلات والسموم والمواد الكيميائية السامة لترسبت في المناطق الجسدية المصابة بالمرض او الالتهاب ، وبهذا الامتناع عن تناول الطعام فان الجسم يمنح فرصة قوية لإراحة المواد السامة الناجمة عن المرض وبالتالي سرعة الشفاء .

ونحن كبشر لدينا هذه الغريزة ايضا وحينما نمرض نفقد الشهية والرغبة للطعام ، تلك هي اشارة ناعمة للامتناع عن الاكل واستخدام (الطاقة الذاتية) لتنظيف الجسم من سموم المرض وبالتالي الشفاء .

القوى الشفائية الطبيعية

«.. هيپوقراط» الذي يعتبر الأب الأكبر للطب « كل إنسان لديه طبيب داخلي وما علينا الا فقط مساعدته ليعمل ، وان القوى الشفائية الطبيعية موجودة فينا بشكل قوي ، ان غذائنا هو دوائنا ، وان دوائنا يجب ان يكون من خلال غذائنا وأنا حينما نأكل ونحن مصابين بالمرض فإننا نغذي المرض » .

ويقول العالم جول فارمان صاحب كتاب « الصوم والطعام للصححة » (ان الصوم يعمل على حفاظ التوازن الفسيولوجي للجسم وهذا هو الذي يؤدي الى إراحة المرض) .

فالصوم أمر صحي وممارسة دينية منذ القدم ، فالمعتقدات السريانية مثلا تقوم على ان الصوم يؤدي الى الحيوية، والصححة ، والاحتفاظ بروح الشباب ، وطول الحياة ، وكذلك الفرائضة حيث كان لديهم المعتقد بان كثرة تناول الطعام تؤدي الى الأراض . و يقول احد ملوك الفرائضة (ان الانسان يتربع على ريع ما يأكل وان بقية الثلاثة أرباع يتربع عليها أظنهيم) .

الإغريق عالجوا المرضى من خلال الصوم عبر إراحة الجهاز الهضمي تؤدي الى سرعة الشفاء ، وكذلك الحال لإزالة السموم الغربية الموجودة في الجسم وتنقية النفس والدماغ للوصول الى حالة طبيعية صحية .

تفعيل آلية الطاقة الذاتية الداخلية

فهذه المعرفة القديمة ثبتت صحتها حديثا ففي أوائل القرن العشرين اكتشف بان الصوم سلوك صحي ، وان الانسان بحاجة الى الصوم من اجل تفعيل آلية الطاقة الذاتية الداخلية من اجل إزالة السموم ومنع

مشورة رمضان الصحية : دهون على الكبد

إذ تشير الدراسات الأولية إلى دور خفض الدهون المشبعة واستبدالها بالدهون الصحية في التأثير على مستويات الدهون في دنا، خاصة الدهون الثلاثية، إضافة إلى خفض مقاومة جسمنا لهرمون الأنسولين مقارنة مع الأنظمة الغنية بالدهون والقائمة على تناول اللحوم بكثرة .

أما بالنسبة إلى سمة الإكثار من المواد المضادة للأكسدة والمتوفرة في الخضار والفواكه، فتشير الأدلة العلمية إلى أن تناول هذه المواد بصورة يومية يقلل من تلف الحمض النووي لخلايا الكبد، كما ويقلل من تعديلات في بروتينات خلية الكبد ومن تدمير أغشية خلية الكبد جراء عملية الأكسدة التي عادة ما تتم وتكثر من خلال تناولنا للدهون المشبعة ولإتباعنا لنظام حياتي غير صحي .

اما إذا كنت من المدخنين، فالمطلوب التمتع بممارسات إيجابية تساعدنا في الإقلاع عن التدخين، خاصة وأن شهر رمضان يوفر لنا فرصة ذهبية لذلك. ومن هذه الممارسات هي شرب السوائل بكثرة، كالماء والأعشاب، مع مراعاة عدم زيادة شرب المشروبات المنبهة والغنية بالسكريات، وممارسة التأجيل في تدخين السجائر إذ أثبتت الدراسات بأن لا شهوة لسجارية تستمر لأكثر من ٣٠ ثانية، فكل تأجيل فيها خيرة .

إذا أردت معرفة جواب البحث العلمي حول سؤال يحيرك في الغذاء والتغذية، الرجاء إرساله إلى

Tatyana@tatyankour.com

الأخير إلى أن نسبة فقدان ١٠٪ من وزن الجسم على مدار أشهر تؤدي إلى تحسين وظائف الكبد، إلا أن فقدان الوزن السريع بمعدل أكثر من نصف كيلوغرام لدى الأطفال والمراهقين والمراهقات، أو واحد كيلوغرام لدى كل من البالغين والبالغات في الأسبوع يؤدي إلى تفاقم الحالة، فليس المهم هو الإستئصال في خفض وزن الجسم وإنما هو مراعاة التوازن الغذائي والصحي لظروف هذه الحالة .

أما السمة الثانية حول الإمتناع على تناول وجبات نباتية، فتشير الأبحاث بأن الإمتناع على تناول وجبات نباتية خلال الأسبوع يساهم في الوقاية وفي علاج حالة الكبد الدهني وارتفاع أنزيمات الكبد وذلك لما توفره هذه الوجبات من ألياف غذائية إذ نوصي بتناول ١٠-٢٥ غرام من الألياف الغذائية الذاتية في الماء يوميا والتي يتصدرها رقائق الشوفان بمعدل ٢ ملعقة طعام يوميا. كما وتتوفر الألياف الذاتية في الماء في بعض أنواع الفواكه، خاصة التفاح الذي يحتوي على مادة البكتين .

إضافة إلى الألياف، تشكل الوجبات النباتية مصدرا للدهون الصحية خاصة تلك غير المشبعة، مثل تناول المصادر الغنية بالأحماض الدهنية الثلاثية كالجوز والأفوكادو، وتناول مصادر غنية بحمض الألفا لينولييك، مثل تناول ملعقة طعام من زيت الجوز يوميا، أو ملعقة طعام من بزر الكتان المطحون، أو ملعقة صغيرة من زيت بزر الكتان .

ولا سيما نحن بانتظار العديد من نتائج التجارب السريرية العالمية التي تتناول تأثير خفض الدهون المشبعة

ليولايه
تتيانا الكور

عادة ما؛ يقترن ترسب الدهون على كبدنا بارتفاع في إحدى أنزيمات الكبد أو جميعها نتيجة إتباع نمط حياة غير صحي يشمل زيادة في الوزن، وتناول أطعمة غنية بالدهون المشبعة غير الصحية (الموجودة في كل من لية الخاروف وجلد اللحوم، والزبدة، والسمنة، والوجبات السريعة، والمنتجات المصنعة)، والتدخين .

و العلاج الطبي لمثل هذه الحالة يختلف باختلاف الفئة العمرية، ودرجة ترسب الدهون على الكبد ودرجة تلف الكبد، إنما يمكن إصلاح تلف الكبد بسرعة من خلال إعتناء نظام غذائي ونمط حياتي صحي .

ان خفض وزن الجسم عن طريق إتباع نظام غذائي غني بالألياف الغذائية وقليل الدهون المشبعة واستبدالها بالدهون الصحية (كالطحينية وزيت الزيتون والزيتون والأفوكادو وبذر الكتان والمكسرات مثل الجوز واللوزوالفستق) قد يكون علاجاً فعالاً لمثل هذه الحالة .

وتسمى النظام الغذائي الطبي لحالة الكبد الدهني وارتفاع أنزيمات الكبد بسمت أربعة تتلخص بفقدان الوزن الزائد بطريقة صحية، الإعتناء على وجبات نباتية، الإكثار من المواد المضادة للأكسدة، وتجنب التدخين والتعرض لدخان المدخنين . فعلمية فقدان الوزن بطريقة صحية تقلل من خطر إصابة الكبد إذ تشير الدراسات في العقد

