

## رمضان.. فرصة للشفاء من العديد من الأمراض



يعتبر الصيام علاجاً فعالاً أو مساعداً لكثير من الأمراض، منها: - أمراض الحساسية: بعض أمراض الحساسية تزيد بتناول أنواع معينة من الأطعمة بعضها معروف مثل السمك والبيض والشيكولاته والموز، والبعض الآخر غير معروف، وأثناء الصيام يستريح الجسم من هذه الأطعمة، وبالتالي يشعر مرضى الحساسية براحة كبيرة مع الصيام. حب الشباب والبشرة الدهنية والدمامل والبثور وإلتهاب الثنايا يزداد بالوجبات كثيرة الدهون، وهذه الأمراض تتحسن كثيراً بالصيام. يخفف الصيام من أعراض وعلامات فشل القلب؛ وذلك لأنّ الصيام يقلل من شرب السوائل وتناول الأغذية، إضافة إلى إذابة الدهون من الأوعية الدموية. - السمنة أو زيادة الوزن: يعتبر شهر رمضان طيب تخسيس مجاني وفرصة عظيمة لذوي الوزن الزائد؛ بشرط أن يتم الإلتزام بشروط شهر رمضان الصحية كالاعتدال في الأكل وزيادة الحركة والإقلال من النوم والكسل. كما يعالج الصوم كثيراً من مشكلات الجهاز الهضمي مثل زيادة الحموضة، والقولون العصبي، وعسر الهضم، وانتفاخات البطن؛ لأن إمتناع الصائم عن الأكل والشرب طوال فترة الصوم يعطي فرصة لعضلات وأغشية الجهاز الهضمي بأن تتقوى وتزداد عملها وحيويتها، كما يلعب العامل النفسي دوراً كبيراً في شفاء بعض علل الجهاز الهضمي مثل القولون العصبي؛ وذلك نتيجة لما يسببه شهر رمضان من السعادة والبهجة وطمأنينة النفس وهدوء البال.