

تأثير الصوم الإيجابي على الصحة



«إنّ الصوم من الناحية الحيوية مفيد للبدن عامة وللجهاز الهضمي خاصة وهذا الأمر لا يقتصر على الإنسان فقط، بل نراه أيضاً عند الحيوان، فهو عندما يمرض يمتنع عن الطعام، وعندما يبرأ يعود إليه، وهو في هذا لا يستشير طبيباً، ولا يتعاطى دواءً. وكثير من الحيوانات تصوم كالسلاحف، حيث تصوم فصلاً كاملاً في السنة، فلا تأكل ولا تشرب، فإذا جاء الربيع خرجت من مشاتها سعيّاً وراء رزقها كأنشط ما يكون. يقول الدكتور ماك فادون - وهو من علماء الصحة الكبار في أمريكا - في كتابه الذي ألفه عن الصيام: "إنّ كل إنسان يحتاج إلى الصيام، وإن لم يكن مريضاً، لأن سموم الأغذية والأدوية تجتمع في الجسم فتجعله كالمريض، فتثقله، وتقل نشاطه. فإذا صام خف وزنه، وتحللت هذه السموم من جسمه، فيصفوا صفاءً تاماً، ويحس بنشاط وقوة لا عهد له بهما من قبل". ولقد عالج هذا الطبيب بالصوم كثيراً من الأمراض، فوجد أن أكثر الأمراض تحسناً بالصيام أمراض المعدة ثمّ أمراض الدم والعروق. ويقول الدكتور العالمي المشهور الكسيس كاريل - الحائز على جائزة نوب في الطب والجراحة - في كتابه الذي يعتبر حجة في الطب "الإنسان ذلك المجهول": "إنّ كثرة وجبات الطعام وإنتظامها ووفرتها تعطل وظيفة أدت دوراً عظيماً في بقاء الأجناس البشرية وهي وظيفة التكيف على قلة الطعام، ولذلك كان الناس يلتزمون الصيام في بعض الأوقات". ويتابع قائلاً: "وتابع قائلاً إنّ الأديان كافة لا تفتأ تدعو الناس إلى وجوب الصوم والحرمان من الطعام. ويحدث أوّل الأمر الشعور بالجوع وأحياناً التهيج العصبي، ثمّ يعقب ذلك شعور بالضعف، بيد أنّّه إلى

جانب ذلك تحدث ظواهر خفية أهم بكثير من ذلك، فإن سكر الكبد سيتحرك ويتحرك معه أيضاً^١ الدهن المخزون تحت الجلد، وبروتينات العضل.. وتضحي جميع الأعضاء بمادتها الخاصة للإبقاء على كمال الوسط الداخلي وسلامة القلب، فالصوم ينظف الأنسجة ويبدلها". ويقول الدكتور بول براج - الحائز على الدكتوراه في فلسفة العلوم - في كتابه: "معجزة الصيام" ويتحدث فيه عن خبرته الشخصية والمكاسب العظيمة التي إستفادها من الصوم.. يقول: "إنّهُ لا يصوم وحده، بل إن عائلته تشاركه الصيام"، ويقول "في كل أسبوع أمتنع عن الطعام 24 أو 36 ساعة، ولم أتخلف عن هذا مرة واحدة، بالإضافة إلى ذلك فأنا أصوم ما بين 10-7 أيام أربع مرات كل عام. وطوال هذه السنين التي عشتها - وكان عمره وقتئذ 85 عاماً - كنت ملتزماً بهذا البرنامج الذي جعلني حيواً، وأنني أشعر عند الصيام بحدة البصر، ووفرة الحيوية، وتوقد الذهن". وفي كتاب "الصيام.. الغذاء الأمثل" للدكتور الإنجليزي الان كوت - الحائز على الدكتوراه في التغذية يقول ويتساءل لماذا الصوم وما هي ميزاته، وهو يضع من هذه التساؤلات 27 إجابة مقتضبة نذكر منها: "إنّ الصوم يباعد بينك وبين العادات غير المستحبة، ويقلل البدانة، ويشعرك بأنك أكفاً جسمياً وذهنياً، ويريح أجهزتك من عناء الطعام، ويخفف التوتر، ويدعو إلى الهدوء والطمأنينة، ويجعلك تنام أهدأ، ويشد حواسك، ويقوي إرادتك (ويمنحك) صفاءً روحياً، ويداوي بعض الأمراض، ويجعلك متعاطفاً مع الجائعين والمحرومين، ويقوي صلتك بربك، ويجعلك سباقاً لخدمة الناس وتلبية حاجاتهم...". وأخيراً بسبب فائدة الصوم أنشئت في بعض الدول الأوروبية مصحات عديدة، يقوم بها العلاج الرئيسي على الصيام، وخاصة لمعالجة أمراض جهاز الهضم والبدانة والكبد، والقلب، وإرتفاع الضغط.►