

## الصيام.. كوقاية وعلاج



يجمع الصيام قوة النفس والإرادة وهو أيضاً صورة من صور الوقاية والرعاية الصحية فإن أجهزة الجسم كلها وبخاصة الجهاز الهضمي تعمل في الجسم طوال السنة ليل نهار، لا تهدأ ولا تسكن عن الحركة ساعة واحدة، وهذا العمل الدائب المتواصل مجهد لها بطبيعة الحال، ومن الطبيعي أن تحتاج معه إلى فترة زمنية من الراحة تتمكن بها من متابعة الطريق الطويل الممتد على طول عمر الإنسان، وتحتاج إلى ما يؤمنها ويكفل لها الراحة التي تنشدها، وليس لها إلا الصيام، حيث ترتاح فيه المعدة والأمعاء طوال النهار على امتداد شهر كامل راحة تامة، وقد عرف الطب الحديث الصيام علاجاً ووقاية لكثير من الأمراض المستعصية، بل لقد قرر العديد من الأطباء أن الصيام هو الدواء الوحيد لبعض الأمراض، قد تستبد شهوة الطعام بكثير من الناس حتى يكون أكبر همهم هو التهام ما يقع تحت أيديهم من طعام في نهم عجيب وكأنهم لم يخلقوا إلا للأكل والشرب وتؤدي تلك إلى زيادة تهددهم بالاصابة بأمراض مختلفة. وينصح الأطباء من يعاني من زيادة الوزن باتباع نظام غذائي يقوم على الاقلال من الدهون والنشويات والسكريات... والصيام بطبيعته يحقق ذلك، لو تم تناول طعام الفطور والسحور في رمضان، وما بينها باعتدال.

وبانقاص الوزن تتحسن التهابات المفاصل أكثر من أي شهر آخر غير شهر رمضان، وبأقل التكاليف والنفقات.

ويؤدي الصيام إلى هدوء الدورة الدموية وانخفاض ضغط الدم المرتفع، ولذلك يلاحظ أن نسبة المرضى المترددين على عيادة الضغط تنخفض في شهر رمضان.

وكانت الطريقة المتبعة في علاج مرض السكر قبل اكتشاف الأنسولين والأدوية الحديثة التي تستعمل في الفم هو الاقلال من تعاطي المواد النشوية. وقد اتبع في ألمانيا وأمريكا في أواخر القرن الماضي وأوائل هذا القرن طريقة السيطرة على مرض السكر في الحالات المتوسطة عن طريق الصوم ويشبه الصوم الكامل عن الطعام لمدة يومين أو أسبوعين.

وقد أوصى الأستاذ "نوفن" (أبو السكر في العصر الحديث) المرضى أن يصوموا تماماً عن تعاطي الطعام ما عدا تناول العصير بكميات قليلة لمدة يومين.

ومن هنا يتضح أهمية الصيام على شريطة أن 30% أو أكثر من مرضى السكر يمكن السيطرة على مرضهم بواسطة اتباع نظام خاص في التغذية دون استعمال أي شيء آخر سواء عن طريق الفم أو الحقن. ومعظم هؤلاء يستطيعون ان يعيشوا حياة أحسن إذا اتبعوا هذا النظام في الغذاء، وهذا متبع في الدول التي يرضخ فيها المريض للنظام الذي يضعه الطبيب.

والقصد من اتباع الرجيم أنّ الطبيب يقدر الطاقة الحرارية لكل مريض حسب سنه ووزنه ونوعه ومقدار ما يبذله من جهد في العمل، فالعامل الذي يقوم بأعمال جسمانية يختلف عن العامل الذي يقوم بأعمال كتابية كما ذو فائدة كبرى في السيطرة على مرض السكر مهما كانت نسبة ارتفاع السكر في الدم في بدء اكتشاف المرض.

هل كان مريض بالسكر يستطيع أن يصوم؟ وما نوع الطعام الذي يمكن أن يتناوله؟

الحالات الخفيفة في مرض السكر المتوسطة يمكن التغلب عليها بالصيام.

المصدر: كتاب الإسلام وقاية من الأمراض للكاتب عز الدين فرّاج