الصيام.. فرصة للإستغناء عن الأدوية

يعتبر الصيام فرصة ثمية للإبتعاد عن الأسراف في إستعمال الكثير من الأدوية، المقوية والمنبهة والمنومة وغيرها، فهو يغني عنها، أو على الأقل يقلل من إستعمالك لها، وبذلك تتحسن صحتك، وتختفي أعراض مرضية عديدة من حياتك. فإذا كنت من عشاق الأدوية المقوية والفيتامينات ومهدئات الأعصاب والمنومات فالصوم يغنيك عنها جميعاً. فإن الشهوة للطعام لا تعني حتماً (الجوع) فقد تشتهين الطعام ومعدتك مليئة، وقد تكون جائعاً – ولاتشتهي طعاماً. والجوع قد يدفع المرء لأن يتناول طعاماً لا يمكن أن يثير الشهية، فالجندي أو الرحالة الذي يضل طريقه مثلاً، قد يدفعه الجوع لأن يأكل طعاماً كاد يفسد، أو غذاء كريه الطعم والرائحة، وقد تبقى الشهية للطعام حتى بعد أن يزول الجوع فنحن نأكل بمتعة ولذة أنواع الحلويات المغرية حتى بعد أن نشبع. والواقع أنه كلما زاد استمتاعنا بالغذاء كلما أصبحت عملية الهضم أسرع وأيسر ولكن إذا أعقب الوجبة ضيق أو توعك، كان ذلك دليلاً على خطأ ما، فإن آلام المعدة السليمة بعد وجبة تناولناها، هي الاضواء الحمراء التي تحذرنا إذا كررنا ذلك. والمعدة قد تتحمل إذا أكرهناها على ما لا تستسيغ مرة واخرى ولكنها أخيراً قد تصاب بإضطرابات أو قرحة أو تحدث اضراراً لباقي الاعضاء. إننا كثيراً ما نعاند الطبيعة، ثم نتوقع من الطب أن يقدم لنا المعجزات، فنحن غالباً ما نواصل عاداتنا الغذائية الضارة ونعمد الى الادوية لنخفي أعراض سوء التغذية أو سوء الهضم وإضطرابه الذي يتمثل في الضعف العام أو ضعف الشهية للطعام أو زيادة الحموضة، أو الإصابة بالإمساك، ويجب

أن نعلم أن المداومة على إستعمال المضادات الحمضية تساعد على الاقلال من إفراز العصارات الهاضمة، كما إنها قد تزيد من نسبة قلوية الدم. مما يؤدي الى الصداع والعصبية والشكوى من آلام عضلية. واستعمال الملينات بإستمرار قد يؤدي الى التهاب مزمن ويحول دون إفادة الجسم من الغذاء، وكثرة إستعمال الأدوية المساعدة على الهضم، يجعل المعدة خاملة، فيتوقف إفراز عصاراتها الهاضمة. وعليه فإن الصيام فرصة ثمينة للإمتناع عن عادات سيئة كثيرة وفي مقدمتها الإسراف في تناول المقويات والفيتامينات ومهدئات الاعصاب والمنومات وتجنب المضاعفات.