

فوائد الصيام الصحية

✍️ الأستاذين. حمزة إلياس، وبوحامد مراح (*)

إن

شعيرة الصوم ليست جديدة أتى بها الإسلام بل كانت موجودة قبل مجيء الرسالة الخاتمة أقرها جميع الكتب السماوية، التي أنزلها الله سبحانه قبل نزول القرآن كما أنه من الناحية الصحية لا يعد الصيام إجحافاً وإنقاصاً من حق الجسم علينا بل هو على العكس من ذلك طريقة مثلى في كسر روتين احتياطاتنا ومتطلباتنا اليومية، وتمرين عجيب لإرادتنا وترويض لحواسنا وأنفسنا إذ نجعل الله وحده ووحده فقط رقيباً علينا في صيامنا ونحن نمسك عن كل ملذاتنا وشهواتنا من أجله، وطاعة له.

إلا أن الغالبية العظمى من المسلمين يؤدّون واجب الصيام لأن الله سبحانه وتعالى فرضه عليهم ليس على أساس أن له فوائد وآثاراً إيجابية على صحتهم، وبعد تأكد الأطباء الباحثين في عالم الصحة من الأثر الإيجابي الذي يتركه الصيام على الصحة أصبحوا ينصحون به بل يعتمدونه في علاج بعض الأمراض

شهر رمضان شهر قمري لا يرد إلينا في مواسم مثلما هو الشأن بالنسبة للأشهر الشمسية، كما أنه لا يرتبط بموسم معين كموسم الصيف أو الشتاء مثلاً لأنه في هذه الحال لا ننصف سكان المناطق الحارة إذا حدث مثلاً وأن حدد توقيت شهر رمضان في فصل الصيف فقط وكذلك الحال بالنسبة لسكان المناطق الباردة من الكرة الأرضية فيما إذا حدد توقيته في فصل الشتاء فقط، إذن فهو شهر يتداول على جميع الأشهر الشمسية وتلك هي الحكمة الإلهية وذلك هو العمل الرباني...

وقد كرم الله الإنسان لهذا الشهر في أن أنزل فيه القرآن الكريم حيث نزلت أولى الآيات في هذا الشهر ثم توالى بعد ذلك نزول القرآن لعدة سنوات، كما أنه تميز على الخصوص بالزيارات التي كان الملك جبريل يخص بها الرسول صلى الله عليه وسلم بغرض مدارسته القرآن الكريم.

(*) طبيبان مختصان بالمركز الاستشفائي الجامعي "فرانز فانون"، البلدة.

التي تنجم عن عدم استراحة الجهاز الهضمي وكذا الزيادة المفرطة في الوزن.

إلا أن فريضة الصوم التي فرضها الله سبحانه وتعالى على المسلمين تختلف اختلافا جذريا عن هذا الذي يعتمده الأطباء في علاج المرضى حيث إن الإمساك عن الطعام عند المسلمين طيلة شهر رمضان لا يؤدي على الإطلاق إلى سوء تغذية مثلا أو حدوث عدم كفاية وعدم توازن عدد السعيرات الحرارية التي يحتاجها الجسم يوميا بل على العكس من ذلك حيث يحدث للجسم تنظيم ذاتي، عفوي وتدريب عجيب سواء تعلق الأمر بالنظام الغذائي أو بالسلوك النفسي وأن حياة الإنسان لتكون منظمة بهذا الشكل إذا ما واصل و ثابر على هذا المنوال الحياتي البديع.

إضافة إلى هذا التدريب -إن صح التعبير- لأعضائنا وحواسنا، يقوم الصوم بعمل رائع وهو يحرر أعضاء جسمنا كلها بطريقة عفوية من الدهون الزائدة التي يعطل وجودها في حقيقة الأمر وظيفة المخزون والطاقة التي في حوزتنا من هذه المواد، يعني بشكل آخر أن

وجودها - الدهون الزائدة - لا حاجة لجسمنا بها.

المعروف أن الصائم لا يتناول طيلة يوم صومه الماء الذي يعد عنصرا حيويا وضروريا للجسم ولكن غيابه طيلة مدة الصوم أمر إيجابي يؤدي إلى تركيز كاف لكل المواد السائلة في الجسم وبالتالي تركيزها يعني تحديد نشاطها ووظيفتها في الجسم (كالدّم مثلا) كما أن فقدان كمية معينة من الماء في الجسم لفترة معينة تساعد على تدمير مختلف أنواع البكتيريا فيه وكذا الخلايا الميتة الموجودة على الخصوص في الجهاز الهضمي لأن حياتها -البكتيريا والخلايا الميتة- تتجدد بعنصر الماء والماء فقط. إذن فنقصانه في الجسم طيلة شهر رمضان يعد أمرا إيجابيا.

كذلك من بين الآثار الفيزيولوجية الإيجابية للصيام نجد انخفاض نسبة السكر و الكولسترول في الدم وكذا انخفاض نسبي عادي للضغط الدموي بفعل تقلص حدة نشاط القلب.

كما أنه يساعد في الكثير من الأحيان في علاج مرضى السكري بدون حقن الأنسولين وكذا في علاج مرض السمّة

المفرطة وحتى مرضى ارتفاع الضغط الدموي المزمن.

وخلال المؤتمر العالمي الأول حول "الصحة ورمضان" الذي عقد سنة 1994 بمدينة الدار البيضاء المغربية وحضره باحثون مختصون في الصحة مسلمون وغير مسلمين خرج المؤتمر بنتيجة وهي أن عملية الصيام تساعد في تحسين الحالة الصحية لكثير من الذين يعانون من اضطرابات صحية مختلفة غير أن المرضى المصابين بمرض السكري -وعن طريق حقن الأنسولين- ومرضى شرايين القلب وكذا المرضى المصابين بالقصور الكلوي فإنه مخصص لهم الإفطار خلال شهر رمضان.

ومن الناحية النفسية يعيش الصائم يوم صومه حالة من الراحة والهدوء والاستقرار النفسي كما أننا نسجل تراجع نسبة الإجمام ونفسر هذه الحالة طيبا بحدوث استقرار حسن لنسبة السكر في الدم، كما نسجل انخفاض حدة الغضب و الزفرة والقلق عند الصائم لأنه من الناحية العقائدية يعتقد أنه إذا لجأ خلال مدة صومه لمثل هذه السلوكات فإن صومه لا

يعد جائزا فيفضل حينئذ أن يكسب الأجر ويكتب له عند الله صوم مقبول.

إن مرضى السكري يدركون جيدا أن القلق والغضب يزيد من ارتفاع نسبة السكر لديهم في الدم وذلك بزيادة ارتفاع مادة الكاتيكولامين.

وهذه المادة لا يمكن حفظها في الدم إلا بحدوث نوع من الهدوء والاسترخاء في الجسم وبالتالي بإجراء عملية استتاجية بسيطة فإن الصوم "هدوء واسترخاء".

انخفاض كمية الكاتيكولامين في الدم = انخفاض نسبة السكر = مراقبة مستمرة وحسنة للمرض = تحسن لحالة المريض وبالتالي فإن أداء فريضة الصوم عند المرضى المصابين بداء السكري عمل جد مثمر يساعدهم في المراقبة المستمرة لنسبة انخفاض وارتفاع نسبة السكر.

خلاصة القول: بالنسبة للجانب

الهرموني: يحدث الصوم نوع من الانقلاب في الخلايا السكرية في الجسم حيث الأنسولين وهو الهرمون المسؤول عن عملية التغذية المستمرة لجسمنا بمدّه بمادة الجلوكوز الذي بدوره ينتشر في كافة خلايا الجسم ليكون لدينا طاقة حرارية

نصائح مفيدة لتغذية الصائم:

لكي لا يقع الصائم في شكل سوء تغذية نتيجة عدم استغلاله الجيد لصومه جراء هبوط نسبة السكر أو حدوث إمساك أو التهاب في جهازه الهضمي ينصح الأطباء بضرورة الالتزام بـ:

- تناول وجبة السحور التي يجب أن يكثر فيها المتسحر من شرب الماء والحليب ومشروباته وكذلك الأطعمة التي تحتوي على السكر لتعويض السكر المفقود وأيضا الخضار والفواكه التي تحتوي على فيتامينات وعلى الخصوص الإكثار من تناول التمر لأنه هو الذي يحافظ على نسبة الماء في الجسم وبالتالي تجنب الوقوع في الإمساك.

- أما وجبة الإفطار فمن الأحسن أن تكون على فترتين:

الفترة الأولى: تناول التمر مع كمية من الحليب.

الفترة الثانية: الإكثار من تناول الوجبات المطبوخة بالخضار لأنها تساعد كثيرا في التخلص من الإمساك.

تمدنا بالقوة في جسمنا إلا أن انخفاض نسبة هذه المادة لدينا هو الذي يؤدي بنا خلال الأيام الأولى لشهر الصيام إلى الإحساس والشعور بالجوع، ولكن خلال الأيام المتبقية من الصيام ينقص إحساسنا بالجوع والأمر يرجع إلى قيام هذه المادة -الجلوكوز- بوظيفة أخرى وهي تجنيد وتعبئة الدهون الزائدة في أجسامنا من أجل إنتاج كمية إضافية من الجلوكوز وبالتالي ارتفاع نسبي لها ومنه إذن عدم الشعور بالجوع بنفس الحدة التي نشعر بها خلال الأيام الأولى لشهر رمضان.

من الجانب البسيكولوجي: إن الصوم يعلم الإنسان الصائم القدرة على كيفية ضبط نفسه وشهواته بالعقل كيف لا والصائم يكبح جماح شهواته رغم إحساسه بالجوع والعطش طوال شهر من الصيام بل إن هذا الإحساس بالجوع والعطش هو الذي يساعده في التقليل من حدة الغضب والنفرة والتوتر العصبي لأنه في حقيقة الأمر لا يملك القوة الكافية لفعل ذلك. ومن أجل ذلك يمكن القول بأن رمضان: **حقا مدرسة نتعلم فيها**

معنى الصبر وترويض النفس.

- وبخصوص المرضى المصابين بداء الربو فإن الأطباء وبالتشاور مع العلماء المختصين في الفتوى رخصوا لهم تناول أدويتهم المعروفة حتى وهم في حالة صوم لأنهم في حاجة دائمة إلى الهواء الاصطناعي الذي يتلقونه من البخاخات.

- أما المرضى المصابون بمرض القلب فإن الصوم ينفعهم ولا يضرهم بدون أدنى شك إذا علمنا أنه يساعد في إنقاص نسبة الكوليسترول كما أنه يساعد أولئك الذين يحملون جهازا مزروعا في القلب على أداء دوره بشكل أفضل نظرا لانخفاض طبيعي للضغط الدموي في القلب وكذا ضعف نشاط الأوعية الدموية.

غير أنه وبعد ذكر كل هذه الفوائد والآثار الإيجابية التي يتركها الصيام على الصائم، لابد أن نذكر شيئا أهم من كل هذا وهو تحرر الإنسان الصائم من

عادات سيئة اكتسبها خلال الإفطار ونذكر على سبيل المثال لا الحصر: عادة التدخين و تعاطي المخدرات والكحول وكذا بعض السلوكات المشينة التي تشجع على انتشار مرض كالسيدا.

خاتمة القول:

إن أحسن ما نختم به حديثنا عن شهر رمضان هو أنه فرصة للرجوع إلى النفس والتصالح معها، وهو امتحان حقيقي لإرادة ومدرسة ومثال للطاء والتضحية والصبر خاصة في مثل زمننا الذي طغت فيه الأنانية والمادية حتى كادت تقضي على القيم والمبادئ السامية المغروسة فينا وليس لنا عزاء إلا هذا الشهر الكريم كي يحياها فينا بل ويخلصنا من برائث الحيوانية فينا إلى السلوك التعبدية والإيماني الحق.