

الصوم الطبى

حقائق علمية .. وتجارب شخصية

إعداد
محمد العنيزان

مكتبة السنة



الصوم الطبي

دراسات طبية ، وتجارب شخصية

أعدها

محمد العنيزان

مكتبة السنة

الطبعة الأولى لمكتبة السنة - بالقاهرة

١٤٢٨ هـ - ٢٠٠٧ م

حقوق الطبع محفوظة للمؤلف

طبع بإذن من المؤلف

رقم الايداع	٢٠٠٧ / ١٧٩١٢
-------------	--------------

مطبعة العمرانية للأوفست

الجيزة : ت ٣٣٧٥٦٢٩٩



مكتبة السنة

الدار السلفية لنشر العلم

القاهرة : ٨١ شارع البستان - ميدان عابدين « ناصية شارع الجمهورية »
تليفون : ٣٩٠٠٣١٨ - ٣٩١٣٥٣٢ فاكس : ٣٩١٣٥٣٢ - تلکس : ٢١٧١٩ TLTHRB UN
ص . ب : ١٢٨٩ - الرمز البريدي : ١١٥١١

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

المقدمة

الحمد لله وحده ، والصلاة والسلام على من لا نبي بعده ،

وبعد :

فكم هي المفاهيم الخاطئة في حياتنا ، وكم هي العادات السيئة في غذائنا ، مما تفرضه علينا عاداتنا الاجتماعية ، وتقاليدها البيئية ، فنستسلم لها خاضعين ، دون إدراك بعواقبها السيئة ، ونتائجها الوخيمة ؛ الأمر الذي يتوجب علينا مراجعتها وتصحيحها .

وقد قال لقمان لابنه : « يا بني ، إذا امتلأت المعدة نامت الفكرة ، وخرست الحكمة ، وقعدت الأعضاء عن العبادة » .

لذا شرع الإسلام لنا الصوم الذي أقر بفائدته العظيمة الأطباء قاطبة مسلمهم وكافرهم ، ويُروى عن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال : « سافروا تربحوا ، وصوموا تصحوا ، واغزوا تغنموا » ^(١) .

ويقول الإمام الغزالي رحمه الله : « الصيام زكاة النفس ورياضة

(١) رواه الإمام أحمد وغيره ، وذكره السيوطي مقتصرًا على لفظ : « صوموا تصحوا » .

الجسم ، فهو للإنسان وقاية ، وللجماعة صيانة ، وفي جوع الجسم صفاء القلب وإنفاذ البصيرة ، لأن الشعب يورث البلادة ويعمي القلب ويكثر الشجار فيتبدل الذهن ، أحيوا قلوبكم بقلّة الضحك وقلّة الشعب ، وطهروها بالجوع تصفو وترق .

ولأن الغرب لا يؤمنون بالصيام الشرعي الإسلامي ، فقد أحدثوا صومًا أسموه : « الصوم الطبي » ، أو « التطب بالصوم » يقومون فيه بتجويع أنفسهم بحيث لا يدخل أجوافهم إلا الماء للشفاء من بعض الأمراض أو الوقاية منها ، ولا عجب أن نرى الآن كثيرًا من المراكز والمعاهد الطبية التي تعتمد فقط على الصوم كوسيلة ناجحة في التداوي .

إن الإنسان يغسل ثيابه كلما اتسخت ، وينظف جسمه كلما درن ، أليس من الأولى أن ننظف أحشاءنا من الفضلات ، وننقي أبداننا من السموم ؟! .

والمعدة بيت الداء ومبدأه ... ووكر السقم ومنبعه ... فكان لزامًا أن يكون لهذا البيت وقت يرتاح فيه من العمل ، ليزيل ما به من شوائب ... فكم نحن بحاجة إلى أن نهدم ثقافة الثلاث وجبات بالصوم الطبي .

وصدق النبي ﷺ حيث قال : « ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه ، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه »^(١) .

ولأنني جربت الصوم الطبي ، وأدركت أهميته ، ولمست فوائده ، فقد عمدت إلى إعداد هذا البحث المتواضع ؛ ذاكرة كل ما يتعلق فيه من معلومات وتجارب ، ومجيباً على كل ما يتبادر إلى ذهن القارئ من تساؤلات وإشكالات ، متوجاً ذلك بذكر تجارب شخصية لعلماء ورياضيين وأطباء ومثقفين .

فهذا جهد المقل ... وحيلة العاجز ... أحببت أن أعرضه لكم في هذه الوريقات ...

حسبي فيه أنني أخلصت للقارئ النصح أن يجرب مثل تجربتي ... وأن يعرف ما في صومنا الشرعي من فوائد وثمرات .

وكتبه

محمد العنيزان

١٤٢٨/٥/١٣ هـ

abomath_nohotmil.com

(١) رواه الترمذي وغيره .

الصوم الطبي

معنى الصوم الطبي :

هو وسيلة لتطهير الجسم من السموم والفضلات المتراكمة الناجمة عن عملية التمثيل الغذائي ، وطريقة وقائية لتنقية الجسم من المواد السامة الناشئة عن سوء التغذية الخاطئة .

طريقته :

هو عبارة عن امتناع الفرد عن الطعام - تمامًا - والعيش على الماء فقط^(١) .

مدته :

من أسبوع إلى أربع أسابيع ، والمدة المتعارف عليها طبيًا أن الإنسان يمكن أن يعيش مدة أقصاها أربعين يومًا على الماء فقط .

أي المياه نشرب ؟

الأولى شرب ماء زمزم ؛ لأمر النبي ﷺ بالتداوي به بقوله :
« ماء زمزم لما شرب له »^(٢) .

(١) وفي بعض المشافي يضيفون للماء بعض الفيتامينات والأملاح المعدنية .

(٢) أخرجه ابن ماجه في سننه ، والإمام أحمد في مسنده من حديث جابر رضي الله عنه .

ويفضل شرب المياه المعدنية ، ولا مانع من شرب ماء الصنبور ،
ويحذر من شرب الماء المقطر لأن محتواه المعدني صفر .

لماذا الصوم الطبي؟

قد يظن البعض أن الصوم الطبي يلجأ إليه كوسيلة سريعة
لإنقاص الوزن فقط ، في حين أن هناك الكثير من المبررات والفوائد
التي يجنيها الشخص من الصوم الطبي ؛ منها :

- ١- لتخفيف وزنك بأسرع وأسهل طريقة .
- ٢- لتشعر بتحسن حسي وعضلي .
- ٣- لمعالجة العديد من الأمراض الشائعة .
- ٤- لتنظيف جسمك وتطهيره من السموم .
- ٥- لتترك الفرصة لجسدك كي يُرَمِّم نفسه بنفسه .
- ٦- لتفادي الاعتماد على الأدوية والمهدئات .
- ٧- لتنام بصورة أفضل .
- ٨- لتتمكن معدتك من القيام بعملها بصورة أفضل .
- ٩- لتشعر بالنشاط والخفة .
- ١٠- لصقل الحواس وإيقاظ المواهب .

طعامنا والسموم :

إننا نعيش في عالم ملوث بالسموم ، فالهواء الذي نستنشقه ملوث بالسموم من حرق النفايات ومن غاز المنشئات الكيميائية ومن عوادم السيارات .. والمياه التي نشربها تستخدم في تصفيتها مواد لا عضوية لا يستطيع الجسم أن يهضمها ، والمحاصيل والفواكه والخضروات التي نأكلها تُرش بمبيدات حشرية وكيميائية بتشكيلة متنوعة ومتعددة من السموم ، لا يمكن التخلص منها بنزع القشور الخارجية منها لأنها لا تتحلل وتتفكك بالطهي .

هذا بالنسبة للمنتجات الداخلية ، فماذا عن المنتجات

الخارجية المستوردة؟

قال الدكتور بريك عن منتجاتهم الأمريكية والتي تستقبلها أسواقنا ، وتتصدر موائدنا ، ويعجبنا لمعانها ، قال : « ظهر خطر جديد على صحتنا ، فعندما تشترون التفاح والإجاص والخوخ والخيار الأخضر ، انظروا جيدًا إلى القشرة الخارجية للثمار ، هل القشرة تلمع بشكل ناصع ؟ هل السطح الخارجي أملس ولماع ؟ فلو كان الأمر كذلك ، فكونوا حذرين !! هناك احتمال أن تكون هذه

الثمار مغطاه بالمحلول الشمعي البرافيني ، الذي يعتبر من وجهة نظر الأطباء خطرًا جديدًا على صحة الأمريكيين ، فالغطاء الشمعي الذي يغلف الثمار ، يشكل طبقة دفاعية واقية ، تمنع من فقدان الماء من الثمار ، ويحفظ للمنتجات طعمها وشكلها الطازج ، بيد أن هذه الطبقة تخلف ضررًا كبيرًا على الصحة ، وبتناول مثل هذه الثمار ، فإننا نأخذ شيئًا ما يشبه الشمع لا يهضم في الجسم ، والبرافين مادة مصنعة من النفط ، ونحن في جسمنا لا نملك أيًا من الأعضاء من ضمنها الكبد يمكن أن يعالج مادة البرافين .

إذا نحن نعيش في عالم مسموم !

الهواء الملوث بالغازات الكيميائية ، والمياه المعقمة بمواد لا عضوية ، والمحاصيل الزراعية التي تُرش بالمبيدات الحشرية ... كلها سموم تنخر في أبداننا ... ومع ذلك لا زال يُدفع بها إلى أسواقنا دون وعي أو إدراك - من التاجر والمستهلك^(١) - لما تسببه هذه

(١) وقد أحسن الشيخ سليمان الراجحي صنعًا حينما تعهد على نفسه بجعل مزارع « الوطنية » خالية من هذه المبيدات الحشرية ، ونجح في ذلك رغم الصعوبات التي واجهها ، وهي دعوة لرجال الأعمال والمزارعين أن يدركوا خطورتها على المستهلك ... وينهجوا هذا النهج ، وأن يحدوا من الإسراف في استخدامها على أقل تقدير .

المنتجات من أمراض مستديمة ومستعصية على مر الزمن في مقدمتها السرطان ... ففي تقرير للأمم المتحدة أكد فيه « أن الأسواق المصرية تحتوي على ٣٠٠ نوع من المبيدات المحظورات دوليًا لوثت المياه والتربة ، وأصاب ٩٠ ألف فلاحًا بأمراض خطيرة ... وأن سرطان الجهاز الهضمي تزايد بنسبة خمسة أضعاف ...

وأكد تقرير صادر عن منظمة الصحة العالمية تزايد معدلات الفشل الكلوي إلى ٣٠٪ سنويًا ، وأن ١٥٪ من المصريين مصابون بأمراض الكبد الوبائي وأمراض العقم والعجز الجنسي .

وجاء في تقرير لمنظمة الأغذية والزراعة « الفاو » أن أغلب المبيدات المستخدمة في مصر تعتبر ذات سمية مزمنة وطويلة الأجل ، وتتصف ببطء فاعليتها على الأنسجة ، وقدراتها على التراكم لحين ظهور سميتها بعد حين ، ولها تأثيرات سرطانية ، وأن الكثير من هذه المبيدات قد تم تقييد استخدامها في الدول المصنعة لها»^(١).

(١) جريدة الدستور المصرية ، عدد (١٢٤) بتاريخ ١/٨/٢٠٠٧ ، الموافق ١٨/٧/١٤٢٨ هـ .

إجازة للجهاز الهضمي :

إن هضم الغذاء هو أعقد الوظائف الشائكة التي يمارسها الجسد ، ونحن حينما نمتنع عن تناول الطعام حينًا من الزمن ، فإننا نتيح للجهاز الهضمي فرصة لاستعادة نشاطه .

وقد يخيل للمرء أنه لا يستطيع الامتناع عن تناول الطعام امتناعًا تامًا دون أن يشعر بالجوع ، في حين أن الواقع العملي قد بدد هذا الوهم المسيطر ... ذلك أنك ما دمت تتناول أي شيء من طعام ، فإن حاسة التذوق تبقى في حالة تحريض وتحفيز .. فأنت دائمًا تتذوق آخر وجبة وتترقب الوجبة التالية ... أما إذا ما انقطعت عن تناول أي شيء ، فإنه لن يكن هناك ما يذكرك بالغذاء .

ومهما يكن من أمر فإن أي إحساس بالجوع إنما يكون خفيفًا ومؤقتًا ، الأمر الذي يجعل الصوم شيئًا محتملاً بسهولة ويسر ، ذلك أنه لن يكون هناك إحساس بالجوع بعد اليوم الثاني أو الثالث ..

كيف يبقى الجسم طول هذه الفترة دون طعام ؟

لقد تبين علميًا أنه في حال انقطاع الإمداد بالطعام من الخارج

وانخفاض مستوى السكر بالدم في أثناء فترة الصيام ينتقل الجسم إلى تغذية نفسه من المخزون الداخلي في أنسجته المختلفة ، وفي هذه الأثناء يحصل الجسم على الطاقة من مدخراته السكرية والتي تكون في شكل جيلوكين لتأمين السرعات الحرارية ، وهذه الكمية تستنفذ في الأيام الأولى من الصيام ، بعد ذلك يلجأ الجسم إلى الأخذ من مخزونه الشحمي لتوفير الطاقة اللازمة للقيام بالاحتياجات اليومية ، إلا أنه لا يستهلك الداخل منها في تركيب الخلايا الأساسية مطلقاً مهما طال أمد الصوم .

وقد قدر العلماء أن الاحتياطي الذي يمكن الاعتماد عليه داخل الجسم يصل إلى ٤٠ - ٤٥ ٪ دون خطر يذكر .

والقاعدة أن الجسم يعطي من مخزون المواد العضوية ثم غير العضوية أي أنه يعطي أولاً من السكريات ثم الدسم وبعض البروتين ، لكنه لا يفرط بسهولة في المعادن وما يشابهها ، فالحديد المتخلف عن حطام الكرات الحمراء القديمة يتم تجميعه وتخزينه في الكبد من جديد ليؤخذ منه عند الحاجة ، لهذا لا يحدث فقر الدم المتسبب عن نقص الحديد في أثناء الصوم ، وبشكل عام فإن

الانتقال إلى التغذية الداخلية يضمن نوعًا من التوازن الغذائي المحكم في حدود ما هو مطلوب حيويًا ، وحسب هذا لا تحدث أبدًا أي من أعراض سوء التغذية التي تلاحظ في المجموعات ، بل حتى في بعض حالات الوفرة عند زيادة السكريات على حساب البروتينات على سبيل المثال .

وتأكد أن أكل لقمة صغيرة من أي نوع من الأطعمة تعرض صومك للخطر ؛ لأنها تثير جوعًا أكثر مما تشعر ، لأنك عندما تهيج إفرازات العصارات الهضمية ولو بلقمة واحدة ، تجعل المعدة تتطلع إلى شيء ما لكي تهضمه .
لذا فمن الأسهل والأفضل لك أن تمسك عن الطعام .



معجزة الصيام في علاج الأمراض^(١)

شرع الله جل وعلا الصيام لحكم عديدة ؛ منها ما يتعلق بسمو النفس وتهذيبها ، ومنها ما يتعلق بصحتها وعافيتها .
ولئن كان الصيام شرع للأمم السابقة من قبلها فإنه في شريعة الإسلام يعتبر أشمل وأكمل ، سواء من ناحية كلفه أو من ناحية ما يتعلق به من فوائد ومنافع .

ومنذ سنوات عدة احتل الصيام مكانة واضحة بين الأبحاث التي تقوم بها كثير من المعاهد والمؤسسات البحثية في العالم ، خصوصاً في الغرب بعد أن تنبهوا إلى الفوائد الصحية للصيام - والتي لا توجد في غيره - سواء كانت علاجية أو وقائية ، النفسية منها والجسمية ، فدعا ذلك المهتمين إلى عقد المؤتمر العالمي الأول عن الفوائد الصحية لصيام رمضان في عام ١٩٩٤م في الدار البيضاء ، وقدمت فيه ٥٠ ورقة بحثية ، شارك فيها علماء من مختلف بقاع الأرض ، على اختلاف دياناتهم ومذاهبهم .

وقد أظهرت تلك البحوث العديدة من الفوائد الصحية للصيام

(١) بقلم الباحث الإسلامي : وائل الظواهري ، بتصرف .

عمومًا ، ولصيام شهر رمضان على وجه التخصيص ، وما زال علماء الطب والغذاء يتسابقون لاكتشاف الفوائد الصحية والنفسية العائدة من خلال الصيام .

ويتفق أطباء المسلمين القدماء والطب الحديث على فوائد الصيام ، وما يحدثه من تقليل أو منع للأمراض وتجديد للخلايا . يقول ابن القيم رحمه الله : وللصوم تأثير عجيب في حفظ الجوارح الظاهرة والقوى الباطنة وحمايتها عن التخليط الجالب لها المواد الفاسدة ، فالصوم يحفظ على القلب والجوارح صحتها ، ويعيد لها ما استلبته منها أيدي الشهوات .

ويقول الطبيب السويسري الشهير باسيلوس : إن فائدة الجوع في العلاج قد تفوق بمرات استخدام الأدوية .

أما الدكتور / روي ولفورد فيقول في مؤتمر عقد لبحث مظاهر الشيخوخة : إن أغلبية الناس تأكل أكثر مما تحتاجه أجسادها ، وإن قلة الأكل تؤدي إلى طول العمر ، وقد أوصى دكتور ولفورد أن تصل قلة الأكل إلى حد الصيام .

ولا تقتصر فوائد الصيام على تلك الفوائد العامة السابقة ، بل

فوائد الصوم^(١)

الصوم أمر زاوله البشر منذ فجر التاريخ ، ولقد ورد في أوراق البردي وفي النقش الذي تركه المصريون القدماء ما يدل على أنهم زاولوا الصوم ، بل إن الهنود والبوذيين في عبادتهم تعاليم تحضهم على الصوم .

وفي القرن الخامس قبل الميلاد ، قام أبوقراط بتدوين طرق الصيام وأهميته العلاجية ، وفي عهد البطالسة كان أطباء الإسكندرية ينصحون مرضاهم بالصوم تعجيلاً للشفاء .

ظاهرة حيوية فطرية :

ولقد لاحظ العلماء أن الصوم ظاهرة حيوية فطرية تحدث لكثير من الكائنات ، وأنها ضرورية لاستمرار الحياة السوية والصحة الكاملة لهذه الكائنات ، كما لاحظوا أيضاً أنها تخرج من فترة الصيام هذه وهي أكثر حيوية ونشاطاً ، والمثل على ذلك مرحلة التشرنق في حياة الحشرات ، كذلك فإن الكثير من الحيوانات

(١) من مقال بعنوان : « الصوم فوائد طبية بالغة الأهمية » بتصرف للدكتور عاطف الحسيني .

تصوم ، وتبقى أيامًا وربما شهورًا في جحورها ، ممتنعة عن الطعام والحركة ، مثل بعض الطيور والأسماك والضفادع والحشرات .

وتقول دائرة المعارف البريطانية : « إن أكثر الأديان قد فرضت الصيام وأوجبته ، فهو يلزم النفوس حتى في غير أوقات الشعائر الدينية ، ويقوم به بعض الأفراد استجابة للطبيعة البشرية » .

وأكد البروفسور نيكولايف بيلوى من موسكو في كتابه « الجوع من أجل الصحة » سنة ١٩٧٦ : أن على كل إنسان وخاصة سكان المدن الكبرى أن يمارس الصوم بالامتناع عن الطعام لمدة ٣-٤ أسابيع كل سنة كي يتمتع بالصحة الكاملة طيلة حياته . وبين آلن سوري فائدة الصوم في تجديد حيوية الجسم ونشاطه ، وأورد حالات كثيرة من المسنين الذين تجاوزت أعمارهم السبعين ، استطاعوا بفضل الصوم استرجاع نشاطهم وحيوية أجسامهم وتحسنت حالتهم النفسية .

ويقول أحد علماء الصحة الأمريكيين : إن كل إنسان سليم يحتاج إلى الصوم ؛ لأن سموم الأغذية تجتمع بالجسم وتجعله كالمريض فتثقله وتقلل نشاطه ، فإذا صام خف وزنه وتحللت هذه

السموم من جسمه ، وذهب عنه حتى يصفو صفاءً تاماً وتجدد خلاياه في مدة لا تزيد على ٢٠ يومًا بعد الإفطار ، لكنه يحس بنشاط وقوة لا عهد له بهما من قبل .

ويذكر الباحثون أن تخزين المواد الضرورية في البدن من فيتامينات وحوامض أمينية يجب ألا يستمر زمنًا طويلًا ، فهي مواد تفقد حيويتها مع طول التخزين ، لذا يجب إخراجها من « المخزن » واستخدامها بواسطة الجسم ، وإن أحسن وسيلة لذلك هي الصوم . كما أن للصوم فائدة عظيمة لكثير من مرضى القلب ، وذلك لأن ١٠٪ من كمية الدم التي يدفع بها القلب إلى الجسم تذهب إلى الجهاز الهضمي أثناء عملية الهضم ، وتنخفض هذه الكمية أثناء الصوم حيث لا توجد عملية هضم أثناء النهار ، وهذا يعني جهدًا أقل وراحة أكثر لعضلة القلب .

ويقول ألكسيس كاريل الحائز على جائزة نوبل في الطب في كتابه « الإنسان ذلك المجهول » : « إن كثرة وجبات الطعام ووفرته تعطل وظيفة أدت دورًا عظيمًا في بقاء الأجناس الحيوانية ، وهي وظيفة التكيف على قلة الطعام ، ولذلك كان الناس يصومون على

مر العصور ، وإن الأديان كافة لا تفتأ تدعو الناس إلى وجوب الصيام والحرمان من الطعام لفترات محدودة ، إذ يحدث أول الأمر شعور بالجوع ويحدث أحياناً تهيج عصبي ، ثم يعقب ذلك شعور بالضعف ، بيد أنه تحدث بعد ذلك ظواهر خفية أهم بكثير ، فإن سكر الدم يتحرك ويتحرك معه أيضاً الدهن المخزون تحت الجلد ، وتضحي جميع الأعضاء بمادتها الخاصة من أجل الإبقاء على كمال الوسط الداخلي وسلامة القلب .

وسيلة للتداوي :

ولقد استخدم الصوم كوسيلة للتداوي من الأمراض العديدة من أقدم العصور ، ونذكر على سبيل المثال : كتب الطبيب السويسري بارسيلوس في بداية عهد النهضة قائلاً : إن فائدة الصوم في العلاج تفوق مرات ومرات استخدام الأدوية المختلفة .

ورغم وجود العديد من آراء الأطباء العرب والمسلمين في هذا المجال ، إلا أننا استشهدنا بآراء الغرب حتى يكون الشاهد من أهله . والفضل ما شهدت به الأعداء .

كل ما سبق ذكره ليس لإثبات أننا على دين الحق ، أو لنشجع

أنفسنا على الصوم ، فنحن المسلمين يجب أن نصوم امثالاً لأوامر الله تعالى ، كما أشرنا ، حتى ولو لم نعرف حكمة الصوم أو فوائده ، ﴿وَمَا كَانَ لِمُؤْمِنٍ وَلَا مُؤْمِنَةٍ إِذَا قَضَى اللَّهُ وَرَسُولُهُ أَمْرًا أَنْ يَكُونَ لَهُمُ الْخِيَرَةُ مِنْ أَمْرِهِمْ وَمَنْ يَعْصِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ ضَلَّ ضَلَالًا مُبِينًا﴾ [الأحزاب : ٣٦] .

وإنما سقنا هذه الأدلة لبيان بعض جوانب حكمة التشريع وفوائد اتباع أوامر الخالق ، فهي برغم ما تحوي من أحكام للامثال والعبادة ، إنما جاءت في نفس الوقت لفائدة الإنسان المكلف بها .



الصوم الطبي في العصر القديم

استخدم الجوع كوسيلة علاجية منذ أقدم العصور ، ولجأ إليه أطباء اليونان أمثال أسكابياد وسيلوس لمعالجة كثير من الأمراض التي استعصت على وسائل المداواة المتوفرة لديهم حينئذ ، ومع بداية عصر النهضة نشطت الدعوة من جديد إلى المعالجة بالصوم في كل أوربا منها ما كتبه الطبيب السويسري بارسيلوس : إن فائدة الصوم في العلاج تفوق مرات ومرات استخدام الأدوية المختلفة ، أما فيتيامين - الأستاذ في جامعة موسكو - فقد كتب يقول : لو راقبنا الإنسان عن كثب لوجدنا أن نفسه تعاف الطعام وترفضه في بعض الفترات ، وكأنها بذلك تفرض على نفسها الصيام المؤقت الذي يؤمن لها التوازن الداخلي ويحفظها من المؤثرات الخارجية .

ولقد عرف الصوم على الماء منذ قديم الزمن ، ففي مرجع طب التبت الكبير « تشجودشي » في القرن السادس قبل الميلاد خصص فصل كامل تحت عنوان : « العلاج بالطعام والعلاج بالصوم » .

وفي مصر القديمة وبشهادة هيروdot (٤٥٠ قبل الميلاد) ، تبين أن المصريين القدماء كانوا يصومون ثلاثة أيام من كل شهر ،

كما أنهم نجحوا في علاج مرض الزهري بالصوم الطويل ، ولاحظ هيرودوت أنهم - أيامها وربما بسبب ذلك الصوم - أحد أكثر الشعوب صحة .

وفي اليونان القديمة صام الفيلسوف الحكيم أبيقور (القرن السادس قبل الميلاد) أربعين يوماً قبل أن يؤدي الامتحان الكبير في جامعة الإسكندرية لشحذ قواه العقلية وطاقة الإبداع عنده .

والأطباء اليونانيين لجأوا إلى الصوم لمعالجة مرضاهم الذين استعصى مرضهم على العلاج بالوسائل العادية . وفي القرن الخامس عشر قام لودفيغو كورنا ، باستخدام الصوم في معالجة العديد من الأمراض المستعصية ، وجرب ذلك على نفسه شخصياً ، وعاش حوالي مائة عام بصحة جيدة ، بعد أن كان يعاني من داء عضال وألف رسالة في المعالجة بالصوم تحت شعار : « مَنْ يَأْكُل قَلِيلاً يَعْمُر طَوِيلاً » .

الصوم الطبي في العصر الحديث

في فرنسا عمد الدكتور هلبا إلى طريقة المعالجة بالصوم على فترات متقطعة ، فكان يمنع الطعام عن مرضاه خلال بضعة أيام ،

يقدم لهم بعدها وجبات خفيفة ، وفي عام ١٩٢٨م ألقى الدكتور
دترمان في المؤتمر الوطني الثامن لاختصاص الحمية الغذائية في
أمستردام محاضرة ، دعا فيها إلى استخدام الجوع على فترات
متقطعة في الممارسة الطبية ، وقد أقر المجتمعون فائدة الصيام لمعالجة
الأمراض الناجمة عن فرط التغذية أو اضطراب الاستقلاب ، وفي
حالات تصلب الشرايين وارتفاع الضغط الدموي ، وفي
الاختلاجات العضلية .

وفي عام ١٩٤١م صدر كتاب بوخنجر « المعالجة بالصوم
كطريقة بيولوجية » ، شرح فيه المؤلف كيفية استخدام الصوم في
معالجة كثير من الأمراض المستعصية ، ويبيّن أن الجوع يغير من
تركيب البنية العضوية للجسم ويؤدي إلى طرح السموم منه .
وفي أمريكا كان هنريك تانر وكتابه « الصوم أكسير الحياة » ،
ثم آيتون سنكلير المدافع الصلب عن العلاج بالصوم ، وغيرهما
كثير .



أوجه الاتفاق والاختلاف بين الصيام الشرعي والتجويع^(١)

هناك أوجه اتفاق واختلاف بين الصيام في الإسلام ، وبين ما يعرف بالصيام الطبي (التجويع المطلق) ، وتتيح أوجه الاتفاق بينهما مساحة مشتركة تجعل كل الفوائد الثابتة علميًا للصيام الطبي ، تتحقق بالصيام الإسلامي المثالي ، الذي تَقِلُّ فيه فترة الهضم والامتصاص ، وذلك بالاعتدال في الطعام أثناء السحور والإفطار ، وتتاح فيه فرصة أكبر لعملية تحلل المدخرات الغذائية ، وذلك يبذل الجهد والعمل الدائب والتخلص من الكسل وكثرة النوم أثناء الصيام .

ويمكن تلخيص أوجه الاتفاق والاختلاف بين الصيام الطبي والصيام الإسلامي في النقاط التالية :

١- يتفق الاثنان في تحقيق هدف مشترك ، وهو إراحة الجسم من هضم الغذاء ، وإتاحة الفرصة لاستهلاك المدخر منه ، وطرح السموم المتراكمة فيه ، وتنشيط عمليات الاستقلال الحيوية .

(١) للدكتور عبد الجواد الصاوي ، بتصرف .

٢- كلاهما يمتنع فيه عن تناول المواد الغذائية في فترة زمنية

محددة .

٣- يختلفان في أن للصيام الإسلامي فترة زمنية محددة بنهار

اليوم ، ومتابعة لمدة شهر ، ودورية كل سنة على وجه الإلزام

للمسلم ، ولعدة أيام متفرقة في بقية العام على وجه الاختيار (صيام

التطوع) ، أما في الصيام الطبي فهو امتناع عن الغذاء فترة زمنية

متصلة تحدد لكل إنسان حسب ظروفه ، أو مرضه ، وهي على وجه

الاختيار .

٤- الصيام الإسلامي يستطيعه كل المكلفين الأصحاء في شتى

الأقطار والأزمان ، وهو سهل ميسور ، وليس فيه أية أخطار على

الجسم ، ولا يمثل أية شدة ، والمسلمون يصومون طائعين ، فرحين

محبين ، أما الصوم الطبي فلا يستطيعه الناس جميعًا ، وهو قهر

شديد للنفس ، ويمثل مشقة وَعَنَتًا للجسم ، ولا يقبل عليه إلا من

طغى عليه المرض ، أو استيقن بفائدة يجنيها من ممارسته ، ويصوم

محاطًا بالأطباء والممرضين وأجهزة الإسعاف والطوارئ .

٥- للتجويد أخطار لا توجد في الصيام الإسلامي ؛ فالجسم

يحرم أثناء التجويع من إمداده بالأحماض الأمينية في الكبد ، نتيجة لتحلل الدهن المخزن في أنسجة الجسم بمعدلات كثيرة ، مما يؤدي إلى ترسب الدهن بكثرة : ثلاثي الجليسرول Tirlglycerol فتضرب وظائفه ويصاب الجسم بالعلل .

وهذا بفضل الله لا يحدث في الصيام الإسلامي ، في وجبتي السحور والفطور ، ويقوم الكبد بتركيب البروتين والمواد الدهنية والفوسفورية ، بمعدل كاف لعملية تصنيع البروتين الشحمي Lipoprotien منخفض الكثافة جدًا ، وهو المركب الذي يسهل نقل الدهون من الكبد ، وحتى لا تتجمع بكميات كبيرة تعوق هذه العملية الحيوية ، فلا يحدث التشمع الكبدي كما في حالة التجويع .

والحرمان من الأحماض الأمينية والدهنية يؤدي إلى خلل في الجسم فلا تتكون بعض البروتينات والهرمونات والأنزيمات الهامة ، والتي يتوقف تكونها على توافر الأحماض الأساسية ، كما أن الحرمان من الأحماض الأمينية في الغذاء يؤدي إلى تدهم مزيد من خلايا الجسم ، خصوصًا العضلات لإنتاج هذه الأحماض

واستخدامها في تصنيع الجلوكوز ، أو إنتاج الطاقة بعد تحويلها إلى أحماض أكسوجينية ، ويحدث بذلك توازن نيتروجيني سلبي ،

Negative Nitrogen Balance

كما أنه في حالة التجويع تحدث أكسدة كثيفة للأحماض الدهنية المتجمعة في الكبد ، مما ينتج عنه كميات كبيرة من الأجسام

الكتونية Aceto Acetic and B,hydroxybutyric

والتي تؤدي بدورها إلى حموضة شديدة بالدم ، Sever

Metabolic Acidosis

للصيام الإسلامي مميزات لا توجد في التجويع :

وهي كما يلي :

أ- يحدث توازن لدورتي البناء والهدم أثناء الصيام الإسلامي ، وذلك بتناول الطعام في المساء ، والامتناع عنه أثناء النهار ، ويصب في مجمع الأحماض الأمينية كمية كبيرة من هذه الأحماض القادمة مع الغذاء ، مما يساعد على التجديد السريع للخلايا ، ومكوناتها ، وتوفير القدر اللازم منها لإنتاج جلوكوز الدم أثناء النهار ، وتوفير الأحماض الأمينية الحرة في بلازما الدم .

ب- وجود كمية مخزونة من البروتين في خلايا الكبد، بواسطة التضخم Hypertrophy وفرط التنسج Hyperplasia بعد وجبتي الفطور والسحور يجعل الجسم قادرًا على تكوين البروتينات الحيوية اللازمة كبروتينات البلازما (الألبومين والجلوبيولين والفيبرونوجين) ، وعوامل تخثر الدم، وكثير من البروتينات اللازمة لنقل المواد والمركبات الحيوية فيما بين الأعضاء والأنسجة المختلفة ، وذلك كالبروتين اللازم لنقل الحديد، وفيتامين ب ١٢، والأدوية وغير ذلك، وهذا لا يتوفر بكميات كافية أثناء التجويع لفترات طويلة، مما يسبب سيولة في الدم، وتورمًا في الجسم، وانخفاضًا في الأجسام المضادة، وظهور أعراض نقص فيتامين ب ١٢ وبعض المعادن الحيوية الأخرى.

ج- يحدث مزيد من إنتاج اليوريا من الأمونيا المتكونة من الأحماض الأمينية، بعد تناول الغذاء في المساء، ولا يحدث غالبًا أي خلل في التوازن النيتروجيني أثناء النهار، نتيجة لتخزين الكبد لكمية من البروتين في خلاياه بعد وجبتي السحور والإفطار.

د- يتخلص الجسم من الدهون بطريقة طبيعية آمنة في الصيام

الإسلامي ، فلا تؤدي إلى تشمّع الكبد ، حيث لا تتجمع كميات كبيرة منها كما في التجويع .

هـ- تنشيط عمليات الكبد الحيوية في الصيام الإسلامي ، فيقوم بتصنيع البروتين ، والمواد الدهنية الفوسفورية ، لتكوين البروتين الشحمي الحيوي للجسم VDLP والذي يقوم بنقل الدهون من الكبد ، بعكس التجويع الذي يثبط هذه العملية الحيوية .

و- تتأكسد الأحماض الدهنية ببطء ، ولا تتجمع الأجسام الكيتونية في الدم ، وتحدث حموضة الدم الخطيرة كما في حالة التجويع .

والصورة المثلى للصوم الإسلامي يمكن أن تتحقق بالآتي :

أ- تقليل فترة الصيام اليومي ، وذلك بتعجيل الفطور وتأخير السحور .

ب- تناول وجبة السحور وعدم إهمالها .

ج- الاعتدال في الطعام والشراب أثناء السحور والإفطار ، والاقتصار عليهما ، وترك عادة كثرة الأكل طول الليل .

د- القيام بالحركة والنشاط والجهد اليومي المعتاد .

هـ- نوم جزء من الليل وترك السهر المتواصل .

وبهذا يمكن أن يحقق الصوم الإسلامي كل فوائد الصيام الطبي ، ويتحاشى أخطاره وتأثيراته الجانبية ، وصدق الله سبحانه القائل : ﴿وَأَن تَصُومُواْ خَيْرٌ لَّكُمْ﴾ [البقرة : ١٨٤] .



أيهما أكثر فائدة الصوم الإسلامي ، أم الصوم الطبي ؟

يرى الأطباء أن الصوم في شهر رمضان يزيد في فوائده الصحية عن الصوم الطبي الموصوف علاجياً في بعض الحالات من قبل الأطباء ، ويعود ذلك للأسباب التالية :

* بالمقارنة مع غيره من الأنظمة الغذائية الصيام خلال شهر رمضان لا يسبب أي نوع من أنواع سوء التغذية في حال التزام الصائم بقواعد الصيام الصحية .

* الصوم خلال شهر رمضان أمر اختياري تطوعي ، يقوم به الصائم راغباً ، وبالتالي يعتبر شهر التنظيم الشخصي للطعام ، يوجد في الغدة النخامية مركز خاص يدعى lipostat يسيطر على قياس حجم الجسم ، عندما يتبع الشخص حمية غذائية صارمة تجعله يشعر بالجوع الشديد ، وعلى الرغم من تحقيقه لنقص سريع في وزنه خلال فترة زمنية قصيرة ، يقوم هذا المركز بتقييم الحالة على أنها مرضية وغير طبيعية فيعود لبرمجة نفسه على أساس استعادة تلك الكيلوغرامات المفقودة بسرعة كبيرة فور عودة هذا الشخص

لعاداته الغذائية الأساسية .

من المعروف أن أفضل طريقة فعالة لإنقاص الوزن تلك التي تتم بالتدريج وبيطء ووفق خطة صحية سليمة تعتمد على ضبط كمية الطعام الواردة إلى الجسم ، وتغيير بعض العادات الغذائية الخاطئة ، وهذان ركنان أساسيان في الصيام الصحيح خلال شهر رمضان .

* الصوم في شهر رمضان لا يلزم الصائم بنوع واحد من الطعام كبعض الحميات الغذائية التي تعتمد على نوع واحد (بروتين فقط أو فواكه فقط) ، بل يمكن تناول جميع أنواع الأطعمة ولكن باعتدال .

* صلاة التراويح التي يؤديها الصائم خلال شهر رمضان تساعد على استقلاب الأطعمة بصورة أفضل ، قدرت كمية السعرات الحرارية التي يحرقها الشخص المصلي لصلاة التراويح بحوالي ٢٠٠ سعرة حرارية ، هذه الصلاة بالإضافة للصلوات الخمس المفروضة يوميًا تساعد الصائم على استخدام عضلاته ومفاصله ، وكأنها تمارين رياضية خفيفة يقوم بأدائها .

* الصوم في شهر رمضان فرصة لتدريب النفس على التخلص

من العادات الصحية السيئة مثل التدخين ، تناول الطعام بشكل دائم بين الوجبات الرئيسية ، شرب القهوة المستمر .

* التأثير النفسي للصيام في شهر رمضان هام جدًا ، إذ أنه يتيح الفرصة للشخص الصائم للحصول على هدوء نفسي وسكينة مميزة .

* يتيح الصوم في شهر رمضان للشخص الصائم الفرصة للتخلص من الوزن الزائد ، لذا ينصح بالاعتدال في تناول الطعام والإكثار من النشاطات الحركية .

* الصوم في شهر رمضان فرصة لتدريب النفس على التخلص من العادات الصحية السيئة مثل التدخين ، تناول الطعام بشكل دائم بين .

لماذا الصوم الطبي دون الصوم الشرعي ؟

ينبغي أن نعلم أن الفوائد الصحية في الصيام لا يمكن أن تكون ذا قيمة في مجتمع استهلاكي كثير التوتر قليل الحركة ، ولا يمكن أن يكون للصيام فوائد صحية وقد أصبح يمثل لكثير من الناس شهر المآكل والمشرب ، وكيف يمكن الاستفادة الصحية من شهر الصيام

وقد تحولت وجبة إفطار الصيام من بضع رطب أو تمرات مع حسوات من ماء يتبعهن لقيمات يقمن صلب الإنسان ، كما نبه إلى ذلك النبي ﷺ ، إلى مائدة متنوعة المآكل مختلفة المشارب كثيرة الأصناف متعددة الأشكال ، فلا يزال الصائم يأكل منها حتى تربك معها الجهاز الهضمي ، وتسبب عسر الهضم وتؤدي إلى الخمول وسوء التغذية ، بسبب تلك الأصناف الغذائية التي لا يتوافق بعضها مع بعض ، متناسين قول النبي ﷺ : « ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه » .

ولأن كثيراً من الصائمين يقضون فترة المساء في تناول الأطعمة المختلفة ، ويحشون معدتهم بألوان عدة من الطعام ، وقد يأكلون في شهر الصيام أضعاف ما يأكلون في غيره ، فهؤلاء لا يستفيدون من الصوم الفائدة المرجوة ، فكان الحل لهم ليحققوا الفائدة الطبية المرجوة من الصوم هو أن يتبعوا الصوم الطبي .



أهم ثمرات وفوائد الصوم الطبي^(١)

١- التخلص من الفضلات والسموم تلك هي العملية الأهم

في الصوم الطبي :

فمن ناحية يتلاشى مصدر مهم من مصادر السموم داخل الجسم وهو نتاج تحلل الأغذية في الجهاز الهضمي ، فالقناة الهضمية تنظف تمامًا من جراثيمها خلال أسبوع واحد من الصوم ، ولتذكر أن الحيوانات التي تدخل في البيات الشتوي تخرج منه فاقدة كل الجراثيم التي كانت موجودة في أمعائها الغليظة .

ومن ناحية أخرى تستمر عملية التنظيف لإخراج الفضلات والسموم المتراكمة في الأنسجة عبر اللعاب والعصارة المعدية والعصارة الصفراء وعصارة البنكرياس والأمعاء والمخاط والبول والعرق ، ورغم أن هذه العصارات قد تقل إلا أنها لفرط ما تحمله من فضلات وسموم تغدو كريهة الرائحة وكثيفة ، لكن مع تقدم النظافة الداخلية للجسم تقل وطأة الرائحة وتخف كثافة الألوان وتصير هذه علامة التخلص من ركام الفضلات والسموم .

(١) من مقال للدكتور محمود البرشة .

وقد يبرز سؤال عن العصارة المعدية وما يمكن أن تسببه من ألم كإقاروق لجدار المعدة الخالية ، وهذا لا يحدث على نحو يخيف ، فكمية العصارة تقل كثيراً مع الصوم وتقل درجة حموضتها ، وفي حالات زيادة الحموضة الموجودة قبل الصوم قد يحدث ألم معدي لكنه لا يستمر إلا في حدود ٣ - ٤ أيام من بداية الصوم ثم يختفي .

٢- التجديد في الخلايا :

من محصلة عمليتي التغذية الداخلية المنضبطة بحكمة « الطبيب الداخلي » وطرح الفضلات والسموم ، إضافة إلى عنصر بديهي وهو الراحة الفيزيولوجية التي تمنح للجهاز الهضمي وملحقاته أساساً ولسائر الأجهزة والغدد بدرجة ما ، من كل هذا تحصل عضوية الجسد على فرصة للتجدد فتعود الوظائف بعد فترة الراحة أنشط ، ويصبح الدم أصفى وأغنى بكرات الدم الأكثر شباباً ، هذا التجدد يتبدى أول ما يتبدى على السطح فتصير البشرة أنقى وتختفي البقع والتجاعيد ، أما العيون فإنها تغدو أكثر صفاءً وبريقاً . ولقد أشارت تجارب اثنين من علماء الفيزيولوجيا بجامعة

شيكاجو وهما الدكتوران كارلسون وكوند إلى ما يدعم ذلك ، فقد أكدوا أن الصوم لمدة أسبوعين يكفي لتجديد أنسجة إنسان في عمر الأربعين بحيث تبدو مماثلة الأنسجة شاب في السابعة عشر من عمره .

لكن هذا الأثر غير دائم ، ومن ثم يتطلب الأمر معاودة الصوم على فترات للحصول على الشباب من جديد .

كما أظهرت تجارب جامعة شيكاغو أن صوم ٣٠ - ٤٠ يومًا يزيد الاستقلاب بمعدل ٥ - ٦ % ، وحيث إن نقص الاستقلاب يعد مظهرًا من مظاهر زحف الشيخوخة فإن زيادته بالصوم تعني استعادة لبعض من الشباب ، أو بلغة أخرى تأجيلًا للشيخوخة وعملية تأجيل الشيخوخة هذه عبر الصوم أكدتها باحثة أخرى هي سوازن سبلجر التي سجلت أن الفئران التي تتغذى على وجبات قليلة البروتين ثم تصوم في اليوم التالي عاشت أطول من ٥٠ % من أقرانها ذوي التغذية العادية .



الأمراض التي تعالج بالصوم الطبي

١- الشقيقة (الصداع النصفي) :

ثبت نجاح الصوم الطبي في علاج داء الشقيقة (الصداع النصفي) الذي لم يعرف له علاج شافٍ حتى الآن ، ومن خلال التجربة العملية وتطبيق هذا الأسلوب على عدد كبير من المرضى الذين يعانون من الصداع النصفي منذ أكثر من ٣٠ عامًا تبين أن الصوم الطبي عالج أكثر من ٨٠٪ من المرضى الذين يعانون من الصداع النصفي ، وكانت مدة الصيام تتراوح ما بين أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع متواصلة ، وفي بعض الحالات كان يتم تكرار الصيام لبعض المرضى على أن تكون الفترة الزمنية الفاصلة بين الصيام الأول والصيام الثاني ما بين ثلاثة إلى أربعة شهور ، حيث إن بعض الذين يعانون من هذا المرض شفوا تمامًا بعد الصيام الطبي ولم يصابوا ثانية منذ أكثر من ١٠ سنوات ، وهناك بعض الحالات - ونسبتها بسيطة - عاد إليها المرض بسبب الاضطرابات النفسية والضغط العصبي ، ومثل هذه الحالات يفيد معها تكرار الصوم الطبي ، حيث إنه بعد الصوم بيومين إلى ثلاثة أيام تزول الأعراض بنسبة ٩٠٪ وآلية

العلاج هنا هي : أن الصوم الطبي يقوم بتنظيف الأعصاب كما تنظف فرشاة الفولاذ الأسلاك المعدنية المصابة بالصدأ فتعيد لها نشاطها وفعاليتها الطبيعية .

٢- الربو القصبي :

وثبت نجاح الصوم الطبي في علاج الأمراض التحسسية (الحساسية) بمختلف أشكالها ؛ كالربو القصبي ، وتبين أن صيام أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع مرة واحدة وأحياناً عدة مرات يحسن الحالة المرضية ، وقد وجد أن ٨٠٪ من الذين جرت معالجتهم من الربو القصبي بالصوم الطبي تحسنت حالتهم وخفت شدة وعدد مرات نوبات المرض بشكل ملحوظ ، كما يفيد الصوم الطبي في علاج التهاب القصبات المزمن وبنسبة ضعيفة في علاج انتفاخ الرئة والسعال التحسسي المزمن .

كما نجح الصوم الطبي أيضاً في علاج أمراض انفصام الشخصية والاضطرابات النفسية والأرق والاكتئاب .

٣- الأمراض الالتهابية :

وفيد الصوم الطبي في علاج الكثير من الالتهابات المزمنة التي تصيب مختلف أعضاء الجسم كالتهاب اللوزتين المزمن ، والتهاب

الجيوب ، والتهاب الوريد المزمن ، حيث يعمل الصوم الطبي على رفع مستوى المناعة في الجسم ، وثبت ذلك فعليًا من خلال المتابعة المخبرية وبالصور الإشعاعية للحالات المرضية ، إلا أن الالتهابات الحادة يجب أن يتم فيها اللجوء إلى الأدوية التي يصفها الطبيب ولا يفيد فيها الصوم الطبي .

كما أنه ثبت علميًا ومن خلال المتابعة المخبرية أن الصوم الطبي يؤدي إلى رفع مستوى الجهاز المناعي في الجسم من ١٠ أضعاف إلى ١٠٠ ضعف ، واتضح ذلك من خلال قياس فعالية الخلايا الليمفاوية الدفاعية والمعروفة بـ « الخلايا الليفماوية » T قبل وبعد الصيام الطبي .

٤- أمراض الغدد الصم :

كما تبين أن الصوم الطبي ينشط الجهاز الغدي في الجسم بدءًا من الغدة النخامية الموجودة في قاعدة الدماغ إلى الغدة الدرقية ثم الخصيتين ، حيث يؤدي إلى زيادة فعالية هذه الغدد وبالذات الخصيتين ، وبالتالي تحسن عدد الحيوانات المنوية والقدرة الجنسية عند الرجل ، فقد تبين أن الصوم الطبي يزيد عدد الحيوانات المنوية ١٠ أضعاف عددها قبل الصوم ، فالذي لديه مليون حيوان منوي يرتفع العدد إلى ١٠ ملايين بعد ثلاثة أسابيع من الصوم الطبي ، وقد

نجح الصوم الطبي في علاج العديد من حالات العقم عند الرجال حيث أنجبوا بعد صيامهم لعدة مرات حسب عدد الحيوانات المنوية لديهم قبل الصوم ، كما يفيد الصوم الطبي في علاج ضعف الإباضة عند النساء نتيجة نقص الهرمونات .

٥- البدانة :

وتبين أيضًا أن الصوم الطبي هو أحسن طريقة وأسلم خطة علاجية وأسرع برنامج لإنقاص الوزن ، مقارنة مع الطرق الأخرى المعروفة مثل الحمية الغذائية وممارسة الرياضة ، ومن الناحية الواقعية تبين أن الصوم الطبي أسرع وأنفع وأسلم هذه الطرق ، فيكفي صوم أسبوع واحد لإنقاص الوزن ما بين ٥ - ٧ كيلو جرامات ، وفي الأسبوع الثاني من الصيام ينقص الوزن ما بين ٤ - ٦ كيلو جرامات .

٦- داء السكري :

والصوم الطبي بآليته منشط للغدد الصماء ومنها غدة البنكرياس ، وبالتالي فإنه يفيد في تحسين نسبة السكر في الدم وذلك بالنسبة للمرضى الذين لا يعتمدون على الأنسولين ، حيث لا يمكن تطبيق أسلوب الصوم الطبي على مرضى السكري الذين يعتمدون على الأنسولين والصوم الطبي يفيد مرضى السكري إذا لم يمرض

على الإصابة أكثر من ٥ سنوات ؛ لأنه وبعد ٥ سنوات من الإصابة بالسكري تصاب غدة البنكرياس بالتلف وبالتالي لا يفيد الصوم في تنشيط الغدة وزيادة فعاليتها .

٧- ضغط الدم :

يفيد الصوم الطبي في علاج ارتفاع ضغط الدم الشرياني ، حيث يبدأ الضغط في الانخفاض بعد اليوم الثالث من الصيام ، ويعود إلى وضعه الطبيعي بعد أسبوعين إلا أن المحافظة على مستواه الطبيعي يحتاج إلى مراقبة طبية شديدة ، كما يفيد الصوم في علاج ارتفاع نسبة الكوليسترول والدهون الثلاثية في الدم ، حيث تعود إلى وضعها الطبيعي إلا إذا كانت الإصابة وراثية عندها يعاود الكوليسترول والدهون للارتفاع بعد حوالي ستة أشهر من الصيام ، كما أن الصوم الطبي يفيد أيضًا في علاج الكثير من الأمراض الجلدية مثل الأكزيما وحب الشباب الذي يختفي بعد ٣ أسابيع من الصيام ، وقد تحتاج بعض الحالات إلى تكرار الصيام أكثر من مرة ، أما بالنسبة للصدفية فالصوم الطبي يفيد في علاجها جزئيًا ، حيث تصل مدة الصيام إلى أربعين يومًا ويتكرر الصيام لعدة مرات وبعد كل صيام تتحسن حالة المصاب بنسبة ما بين ١٥ - ٢٠٪ .

تجارب شخصية للصوم الطبي

الشيخ العلامة محمد ناصر الدين الألباني رَحِمَهُ اللهُ (١)

قال : « كنت أشكو من وضع غير طبيعي في صدري ثم في بطني ، وكان لي طيب كما يقال اليوم : طيب العائلة ، وكنت أتردد عليه فيعطيني الدواء وأطبقها أسبوع ، ثم أراجعه فيقول لي باقي فيه مرض ، وأنا مثل كل المرضى أَمَلٌ وأَكَلٌ ، فأترك المعالجة ، وبعد سنة أو سنتين تعود الشكوى لي ، لما قرأت الكتاب (٢) اقتنعت أن هذا العلاج يعالج الكثير من الأمراض التي استعصت على الأطباء ، صمت وكان عندي عزيمة كما قال تعالى : ﴿ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ ﴾ [آل عمران : ١٥٩] ، عزمتم ألا يدخل جوفي شيء إطلاقاً - حسب وصف الكتاب - إلا الماء الصافي ، ومع ذلك كنت نشيطاً ، وكانت من عاداتي أن أسافر كل شهر من دمشق إلى حلب

(١) ذكر ذلك في شريطه : « علاج المصروع » بتصرف . وانظر « السلسلة الصحيحة » له .

(٢) يقصد كتاب التداوي بالصوم ، تأليف هـ . م شيلتون ، تم ترجمته وطباعته بدار الرشيد بدمشق .

واللاذقية ، فما غيرت عاداتي في سبيل الدعوة ، سافرت كعاداتي من دمشق إلى حمص ، وقابلت بعض الشباب المثقف ، وكان بعضهم يدرس الطب ، وعندما رأوني متغيرًا ، وكنت كل يوم أنقص نصف كيلو ، أخبرتهم عن التطبب بالجوع ، فقالوا لي : إياك ؛ لأن الإنسان لا يمكن أن يصبر أكثر من ٣٠ يومًا عن الطعام والشراب ، وأنا أرى أن طاقتي لا تزال نشطية ، وكنت مقتنع بالكتاب ، فأكملت المشوار ٤٠ يومًا لم يدخل جوفي الطعام إلا الماء ، ومع ذلك كان يخرج مني فضلات ، فأقول : من أين تخرج هذه الفضلات وأنا لا آكل ؟ مؤلف الكتاب يعلل ذلك ويفسره بأن كثيرًا من الأمراض التي يصاب بها الناس سببها تراكم فضلات الطعام على جدران الأمعاء والمعدة ونحو ذلك ، فمع الصوم تتحلل هذه الرواسب وتخرج ، وهذا هو سبب كون هذا التجوع علاج ناجح ونافع .

بعدها ذهبت لطبيب الأسرة بعد أربعين يومًا وكنت نازل ٢٠ كيلو ، فقال : خير إن شاء الله ، فقلت له : تفضل افحص ، ولأول مرة يقول : كل الأماكن مرابط القلب وغيرها ما فيها شيء إطلاقًا ،

والتلبكات التي كنت أشكو منها أحسن بكثير .. بعدها كل واحد يشتكي لي قضية ، أقول له : جرب حالك بالصوم .

مفتي الجمهورية السورية :

قال المفتي العام للجمهورية السورية الشيخ أحمد كفتارو^(١) :
 « منذ أكثر من ربع قرن ، وقعت يدي على كتاب مترجم بعنوان « التطبيب بالصوم » للعالم الروسي « ألكسي سوفورين » ، فاسترعى هذا الكتاب اهتمامي البالغ ، خصوصًا وأن هناك دعوات لنبد الصيام الشرعي الإسلامي ، بدعوى ما يخلفه من أضرار للجسم الإنساني ، تنعكس بصورة سيئة على اقتصاد المجتمع وحيويته .
 والذي أدهشني حقًا ، هو أن مؤلف هذا الكتاب ليس عربيًا ، ولا مسلمًا ، ولا متدينًا ؛ بل إنه كان يتناول بحثه بغض النظر عن الأديان كافة ، معتمدًا على التجربة العلمية العملية وتطبيقاتها العديدة ، غير أن بحثه العلمي التجريبي هذا ، كان بمثابة رد عملي - من حيث لا يدري - على دعوى أولئك الذين توهموا حدوث

(١) قاله في تصديره لكتاب : « دراسة حول الصوم الطبي » لـ « آلان كوت » عام ١٩٨٢ م .

الأذى من الصيام ، بل إن بحثه العلمي التجريبي هذا ، كان إثباتاً لفوائد لا تحصى ، يمكن أن يجنيها المرء لمجرد الكف عن تناول الطعام .

ولقد سارع ابن عم لي ، إلى تطبيق نظرية الصوم الطبي ؛ رغبة في الحصول على الشفاء من مرض لازمه طويلاً ، وأعيا أمره الأطباء ، حتى يئس من الشفاء .

وكم كانت دهشة الرجل وأطبائه عظيمة ، حينما وجد أن التحاليل المخبرية ، تثبت ما شعر به من التحسن والشفاء !! ولقد بلغ به الفرح حدًا جعله يطبع من الكتاب ألف نسخة ويوزعها مجاناً لوجه الله .

وعقب ذلك ، قمت بتطبيق الصيام الطبي على نفسي ، وشاركني في ذلك ، كلٌّ من والدتي وخالتي .. وعلى الرغم من أن كلاً منا نحن الثلاثة ، كان يحمل أمراضاً مزمنة تختلف عن الآخرين ، فإننا جميعاً لمسنا الفائدة ، ونعمنا بالشفاء مما كنا نشكو منه طوال سنين عديدة .

وحدثت الناس - من خلال محاضراتي العامة - بمشاهداتي

الصيامية ، وما لمسته ولمسه غيري من فوائد عديدة ... وبدأ الناس يمارسون الصوم الطبي ، بينهم عدد كبير من الأصدقاء والأحباب ، الذين كنت أشرف على صيامهم ، وأرى بأم عيني التحسن الكبير في صحتهم ، حيث تخلصوا من علل مزمنة لازمتهم خلال سنين طويلة من حياتهم ، ولقد بلغ عدد الذين مارسوا عملية الصيام ، على مرأى مني ، مئات الأشخاص ، كلهم لمس من الفوائد ما لم يجده في غيره من وسائل الاستشفاء» . اهـ .

محمد علي كلاي :

كان محمد علي كلاي بطل الملاكمة العالمي يشكو من مرض باركنسون والتي أعراضه : اضطراب عصبي وارتعاش في الشفتين واليدين ، وعدم القدرة على التحكم في عضلات الوجه بحيث يرتسم انطباع واحد معين عليه طول الوقت ، هذه الأعراض بالإضافة إلى عدم قدرة محمد علي على نقل إحدى رجليه بشكل طبيعي بسبب التشنج . فصام لأجل ذلك .

المغامر الأمريكي « ديفيد بلين » :

قام المغامر الأمريكي « ديفيد بلين » David Blaine بالقيام بالصوم الطبي لفترة قياسية معلقاً في قفص زجاجي بواسطة

رافعه Crane على علو كبير في العاصمة الفرنسية ؛ ليتأكد المتابعين في الأسفل والمشاهدين عن طريق الكاميرات أنه لا يصل إليه الطعام بأي طريقة ، وصام لمدة ٤٤ يوم ، دخل « بلين » التجربة ووزنه ٩٦ كجم ، وخرج منها ٧٠ كجم ، أكد الأطباء أن بلين سيلقى حتفه (ولم يحدث) ، فقالوا : إنه حتمًا سيتأثر تأثيرًا مزمناً (ولم يحصل أيضًا) ، قال طبيب بعد التجربة : إن العالم سيصبح مملًا للغاية إن لم يتم واحدًا بمثل هذه المغامرات بين وقت وآخر .

تجربتي :

قبل أكثر من عشر سنوات وبعد سماعي لتجربة الشيخ الألباني وقرأتي لأحد الكتب^(١) التي تحدثت عن هذا الموضوع بشكل عرضي ، عقدت العزم على صيام ٤٠ يومًا على الماء ، وكان وقتها قبيل الاختبارات - أيام دراستي الجامعية - لما بدأت في الصوم ووجدت ارتياحًا واتقادًا للذهن خصوصًا خلال المذاكرة^(٢) ...

وكان في نيتي أن أكمل أربعين يومًا ، إلا أن بداية إجازة الصيف

(١) كتاب « البطنة تذهب الفطنة » .

(٢) كان العلماء العرب قديمًا - كالبيروني وغيره - يستخدمون الصوم الطبي ليساعدهم على التفكير .

وارتباطي بسفر حال دون ذلك ... علاوة على شعوري في الأيام الأخيرة بدوار ودوخة أثناء عمل أي مجهود ، الأمر الذي يتطلب معه الراحة والاستقرار ، وهذا ما يتعذر في السفر ، ومهما يكن من أمر فقد صمت مدة ٢٩ يومًا ، وطول فترة صيامي لم أكن أشعر بالجوع إطلاقًا عدا اليومين الأولين ، وكنت أمارس حياتي الاعتيادية بشكل طبيعي جدًا ... ومما شجعني على مواصلة الصيام خروج الفضلات من جسمي ، وكأنها صدادًا تراكم في جدران الأمعاء على مر السنين ... فكنت أحس أنني أتخلص من سموم في جسمي ... وقد فقدت من جسمي خلال هذه الفترة تسعة كيلو جرامات .

المعتقلين المصريين :

جرب الفكرة بعض المعتقلين المصريين في الستينيات دون إرادتهم ؛ حيث كانت كميات الطعام قليلة جدًا ، أو الطعام سيئ للغاية ، تعافه النفس ، أو لا توجد أغلب الوقت أصلاً ، فكان صومًا طبيًا إجباريًا ، حيث وجد المعتقلون أنفسهم فطريًا يشربون كميات كبيرة من المياه ، فلاحظوا مع مرور الأيام تحسنًا في صحتهم .



ما الذي يحدث عند الصوم الطبي؟

- ١- ينعدم الإحساس بالجوع بعد ثلاثة أيام^(١).
- ٢- خلال الصوم وبعد الأيام الثلاثة الأولى منه ، ونتيجة لإمساك الأفراد عن تزويد أجسامهم باحتياجاتهم من العناصر الغذائية والطاقة تبدأ أجسام المرضى - بحكمة الله - وبشكل غريزي فطري بإحراق وهضم مكوناتها نفسها بنفسها بترتيب عدم أولويتها للجسم مبتدئة بإحراق وهضم الفضلات والمواد السامة فالأنسجة والأجزاء المعطوبة والعليلة فالخلايا الهرمة ، وبحيث لا يبقى في الجسم مع استمرار الصوم سوى الخلايا الفتية في الأعضاء والأجهزة الرئيسية .
- ٣- وخلال الصوم وبعد الأيام الثلاثة الأولى منه أيضًا ، يبدأ نشاط أعضاء وأجهزة إطراح الفضلات في أجسام المرضى بالتسارع ، وتزداد طاقة تصريفها للفضلات إلى ما يقارب عشرة أضعاف طاقتها العادية ويتجلى هذا التسارع في :

(١) يجب التفريق هنا بين الشهية والجوع ، فقد تشتهي الطعام ولكنك لست جائعًا ، أي أن جسمك لا يحتاج للطعام .

أ- فساد رائحة فم الصائم (الخلوف) نتيجة لزيادة مفرغات جسمه الغازية .

ب- ظهور طبقة شبيهة بالعفن الأبيض على لسان الصائم ليست إلا عبارة عما ينفثه الجسم من فضلات متراكمة فيه .

ج- ارتفاع كثافة الفضلات في البول إلى ما يقارب عشرة أضعاف تركيزه العادي منها .

د- زيادة تصريف الأمعاء من الغائط ، وزيادة عدد مرات التغوط .

هـ- زيادة التعرق مع زيادة شدة رائحته نتيجة لزيادة كثافة السموم التي يطرحها الجسم من خلاله .

و- زيادة مفرزات الأنف من المخاط المحمل ببعض أنواع الفضلات .

ز- ظهور البثور والدمامل على الجلد التي يتم من خلالها تصريف ما

تعجز عن طرحه أجهزة الإطراح من فضلات نتيجة لزيادة الأعباء عليها .

ح- يطرح الجسم السموم والفضلات من جميع منافذه كالبول والغائط وثقوب الجلد^(١) .

(١) وهذا ما يفسر الرائحة القوية للبول والعرق ، وكذا التغوط .

تعليمات وتوجيهات هامة عند الصوم الطبي

١- ينصح الذين يرغبون في الصيام أن يبدأوا صيامهم بتناول مادة مسهلة تنظف أمعائهم مما فيها من أوساخ .

٢- يشترط شرب كميات كافية من الماء لا تقل عن لترين ونصف اللتر يوميًا .

٣- ينصح بأخذ كمية من الفيتامينات والأملاح المعدنية اعتبارًا من الأسبوع الثالث لأن المخزونات من هذا النوع تستهلك بسرعة .

٤- يجب أن يخضع الصائم للراحة التامة خلال فترة الصوم ولا يتعرض لأي مجهود بدني^(١) .

٥- أن من الخطر الاجتهاد في الصيام الطبي ولجوء المرضى للصيام بمفردهم دون مراجعة الطبيب المختص ، حيث إن الصيام الطبي يجب أن يتم تحت إشراف طبي دقيق منذ البداية وحتى النهاية ، ويخضع المريض خلاله لمجموعة من الفحوصات الطبية

(١) بخلاف من ينصح بالتمارين الرياضية أثناء الصوم ، ومن كان ينادي بهذا الدكتور شيلتون ، ثم تراجع عنه بعد اكتشافه عدم صحة هذا الأسلوب .

لمتابعة الحالة ومعرفة مدى تجاوبها للعلاج .

٦- إن الصوم الطبي لا يعتبر علاجاً لكل الأمراض حيث لا بد من التعامل مع كل حالة مرضية على حدة ، فبعض الحالات يفيد فيها الصيام والبعض الآخر لا تستفيد من الصيام تبعاً لنوع الحالة المرضية وطبيعة المرض وحالة المريض .

* * *

الحالات التي لا ينصح فيها بالصوم الطبي

هناك مجموعة من الأمراض لا ينصح فيها بالصوم الطبي ، منها :

١- الإصابة بالقرحة الهضمية لحدوث مضاعفات تزيد من

حدة الإصابة .

٢- المرضى المصابون بالسكري ممن يعتمدون على الأنسولين

في العلاج .

٣- مرضى القلب المصابون بنقص في التروية الإكليلية أو

قصور عضلة القلب أو اضطراب نظم القلب .

٤- المرضى الذين يعانون من قصور في وظائف الكلى .

٥- المرضى الذين تقل أعمارهم عن ٢٠ عامًا لعدم قدرتهم

على تحمل الصيام الطبي .

٦- حالات سوء التغذية ونقص الشهية .

إذا عزمتم فتوكل على الله :

الاستخارة والتوكل على الله والعزيمة الجادة من أكبر الأمور التي

تعينك على الصيام : ﴿ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ ﴾ [آل عمران :

ويقول الدكتور آلان كوت : « من الأفضل أن تجعل لك أذنًا من طين وأخرى من عجين لدى تدخل زملائك وأصدقائك الذين سيخمنون تخمينات رهيبية ، ويردفون ذلك بتحذيرات مخيفة ... فهذه التعليقات تعليقات شخصية بكل ما في الكلمة من معنى ، وهي لا تعكس إلا مخاوف أصحابها الذين يجهلون حقيقة الصوم وما يجنيه الصائم من فوائد لا تحصى » .

فمن المهم جدًا أن لا تخبر أحدًا بعزمك على الصوم إلا بعد ثلاثة أيام من انقطاعك عن الطعام لأنك ستجد من المثبتين والمرجفين ما يكفي لإضعاف عزمك وتشيط همتك عن مواصلة الصيام .

وتأكد أنك لن تخسر شيئًا ... فقط جرب وسترى النتيجة .
متى تقطع الصوم^(١) :

تقطع الصوم عند حدوث أحد الأشياء التالية :

١ - عندما يعود حس الجوع بشكل دائم وغير متبدل^(٢) .

(١) التداوي بالجوع لشيلتون .

(٢) وهذه هي العلامة الأساسية التي يجب قطع الصوم عندها ، أما العلامات الأخرى فهي ثانوية .

- ٢- عندما تعود رائحة الفم الطبيعية .
- ٣- عندما يصبح اللسان نظيفاً .
- ٤- عندما يعود إفراز اللعاب لوضعه الطبيعي .
- ٥- تغير طعم الفم .
- ٥- عندما تفقد المواد المطروحة خارج الجسم رائحتها ويصير البول رائقاً .

عند الرجوع للأكل يجب ملاحظة التالي^(١) :

- ١- (يجب على المريض أن يتبع برنامجاً خاصاً للإفطار يحدده الطبيب المعالج بحيث يتم في الأيام الأولى الاعتماد على العصير والشوربة ثم الخضار المطبوخة حتى لا تحدث أية مضاعفات للمريض) .

- ٢- لا تناول كميات كبيرة من الطعام .
- ٣- عدم إضافة الملح للطعام في الأيام الأولى .
- ٤- كُل ببطء وامضغ الطعام بشكل جيد .
- ٥- الاستمرار في شرب مقدار كبير من الماء .

(١) الصوم الطبي للدكتور آلان كوت .

المعارضون للصوم الطبي^(١) :

الصوم الطبي كما أن له مؤيدين يبينون فوائده ومنافعه للناس وينافحون عنه ، له أيضًا معارضين له يبينون أضراره للناس ويحذرون منه ، ومن أشهر المعارضين الدكتور كيلوج .

وجهة نظر المعارضين للصوم الطبي^(٢) :

- * حدوث فقد شديد في البروتين من أنسجة جسمه .
- * يتوقف بعد مرور شهرين من تطبيق هذا النوع من الصوم نمو شعر الرأس ويتجه للسقوط ويصبح الجلد جافًا Scaly .
- * تحدث تغيرات في كميء الدم يقل فيها عدد الهيماتوكريت Hematocrit وتظهر حالة نقص عدد كرات الدم البيضاء من

(١) وهنا ينبغي أن يعلم أن الحالات والأعراض السلبية التي تنجم عن الصوم الطبي والتي يحتج بها المعارضون تنجم عن الاستمرار في الامتناع عن الغذاء بعد نفاذ مدخرات الجسم ، والتي يجب قطع الصوم عند رؤية أعراضها مما يجعل مدة الصوم تختلف من شخص لآخر ، أو أن يكون لحالات خاصة لجأت للصوم الطبي بدون إشراف طبي ، إذ أن الصوم الطبي كالعملية الجراحية لكن بدون مشروط فتحتاج إلى إشراف واستشارة طبية .

(٢) من مقال للدكتور محيي الدين عمر لبنيه - وهو من المعارضين للصوم الطبي - نشر في المجلة العربية عدد ٢٨١ .

النوع المتعادل neutropenia نتيجة عدة عوامل منها نقص حمض الفوليك - وهو أحد أفراد مجموعة فيتامين ب المركب .
 * يحدث في مراحل متأخرة من الصوم الطبي قصور في نشاط نخاع العظام المسئول عن إنتاج كرات الدم الحمراء نتيجة استنفاد البروتين من الجسم .

* تحدث حالة الحمض الأيضي Metabolic acidosis الضارة في الجسم نتيجة الامتناع كليًا عن الطعام فترة طويلة وذلك نتيجة جزئية لارتفاع تركيز الفوسفات والكبريتات ونواتج الأيض الغذائي لهدم البروتينات داخل أنسجة العضلات ، وهي تتصف بارتفاع تركيز الأجسام الكيتونية (حمض أسيكو خليك وبيتا هيدروكسي حمض بيوتريك) في الجسم ، ثم تصبح كمصدر رئيسي لإنتاج الطاقة للخلايا عند استمرار الصوم فترة أطول ، ويعتقد بعض العلماء أن ارتفاع تركيز الأجسام الكيتونية في الدم هو المسئول عن حدوث نقص مفاجئ للإحساس بالجوع أثناء الصوم .

* كما ينتشر حدوث ارتفاع تركيز حمض البولينا في الدم hyperuricamia نتيجة تنافس الأحماض الكيتونية للإفراز

عبر الأنابيب الكلوية ، كما يقلل ارتفاع نسبة الحموضة الكيتونية أثناء الصوم معدل طرح حمض البولينا ، وبالتالي ارتفاع تركيزه في الدم وقد يحدث داء النقرس خاصة بين الأشخاص الذين لديهم تاريخ عائلي بهذا المرض ، أو يترسب حمض البولينا في صورة حصى في جهازهم البولي .

* كما قد تظهر نتيجة الامتناع كليًا عن الطعام فترة طويلة أعراض نقص الفتيامينات في الجسم ، ويفقد جسم الإنسان خلال ما يسمى (الصوم الطبي) جزءًا من بعض العناصر المعدنية مثل الصوديوم والبوتاسيوم والكالسيوم والماغنسيوم ، وينخفض مخزون من عنصر البوتاسيوم ، فيؤثر انخفاضه الشديد والمستمر فترة طويلة بشكل خاص على عضلة القلب والعضلات الأخرى في الجسم .

* كما يسبب طول فترة الامتناع عن الطعام ظهور مضاعفات صحية أخرى كالغثيان وحالاتي انخفاض ضغط الدم والغشي في زائدي الوزن .

* وقد يؤدي الصوم الطويل إلى تقليل معدل وصول الدم إلى المخ والقلب وبالتالي حدوث نقص التروية الدموية فيها ، وزيادة فرص حدوث القرحة المعدة المعدية والموت المفاجئ نتيجة حالة

اضطراب معاوضة القلب Cardiac Decompensation .

* ومنذ الخمسينيات من هذا القرن جرى تقييم الصوم الطبي كوسيلة لعلاج لزيادة وزن الإنسان ، وذكر العالم Bloom في تقريره المنشور عام ١٩٥٩ حدوث نقص سريع في أوزان أجسام مجموعة من البدناء نتيجة امتناعهم عن الطعام ، ثم أجريت العديد من الدراسات العلمية على التغيرات الفسيولوجية التي تحدث في الجسم عند الامتناع عن الطعام فترة طويلة ، فأظهرت إحداها حدوث فقد سريع في أوزان المرضى ، ولم يشتكو خلاله من الجوع ، ثم لم يحتفظ سوى القليل منهم بعد ذلك ما فقدوه من أوزانهم ، وزادت أوزان بعضهم الآخر عما كانت عليه قبله .

* ونشرت تقارير علمية أخرى عن موت عدة أشخاص نتيجة امتناعهم كليًا عن الطعام فترات زادت عن شهرين من الزمن ، ويكون معظم الفقد الذي يحدث في وزن جسم الإنسان نتيجة الصوم الطبي في صورة بروتينات من الأنسجة العضلية بما فيها القلب وبنسبة أقل من الدهون ، لأنه يسهل على الجسم خلال استعماله ما يسمى الصوم الطبي الطويل تحويل البروتينات في الخلايا إلى سكر لحرقه لإنتاج طاقة عن التخلص من الدهون المخزونة فيها .

أخيرًا

هذا الكتاب ليس دعوة للصوم الطبي بقدر ما هو تعريف لماهيته وعرض لفوائده والمرجع في هذا للأطباء ، فلكل شخص حالته التي يختص بها دون الآخرين ، واني أخلى مسئوليتي عن من يطبق هذا الصوم دون استشارة طبية .

تم الانتهاء منه ومراجعته وتصحيحه في الليلة المسفر صباحها عن اليوم الحادي والعشرين من شهر رجب من العام الثامن والعشرين بعد الأربعمائة والألف من الهجرة النبوية الكريمة في القاهرة المحروسة .

* * *

أهم مصادر الكتاب :

- ١- التداوي بالصوم ، تأليف هـ . م . شيلتون ، إعداد قسم التأليف والترجمة بدار الرشيد ، طباعة دار الرشيد .
- ٢- العودة إلى الحياة السليمة بالصوم الطبي ، للدكتور الألماني هلموت لوتزير ، ترجمة الدكتور محمد طاهر إسماعيل .
- ٣- دراسات حول الصوم الطبي ، للدكتور آلان كوت ، إعداد فاروق آفبيق ومحمد حسن الحمصي ، طباعة مؤسسة الإيمان ببيروت .
- ٤- معجزة الصوم الطبي ، تأليف بول . س . بريك ، ترجمة د . سليمان الظاهر .

الفهرس

٣	المقدمة
٦	الصوم الطبي
٧	لماذا الصوم الطبي ؟
١٤	معجزة الصيام في علاج الأمراض
١٨	فوائد الصوم
٢٣	الصوم الطبي في العصر القديم
٢٤	الصوم الطبي في العصر الحديث
٢٦	أوجه الاتفاق والاختلاف بين الصيام الشرعي والتجويد
٣٣	أيهما أكثر فائدة الصوم الإسلامي ، أم الصوم الطبي ؟
٣٥	لماذا الصوم الطبي دون الصوم الشرعي ؟
٣٧	أهم ثمرات وفوائد الصوم الطبي
٤٠	الأمراض التي تعالج بالصوم الطبي
٤٥	تجارب شخصية للصوم الطبي
٥٢	ما الذي يحدث عند الصوم الطبي ؟
٥٤	تعليمات وتوجيهات هامة عند الصوم الطبي
٥٦	الحالات التي لا ينصح فيها بالصوم الطبي
٦٣	أهم مصادر الكتاب

الصوم الطبى

إن الإنسان يغسل ثيابه كلما اتسخت، وينظف جسمه كلما
درن، أليس من الأولى أن نتظف أحشاءنا من الفضلات وتنقى
أبداننا من السموم !!

والمعدة بيت الداء ومبدأه، ووكر السقم ومنبعه... فكان لزاماً
أن يكون لهذا البيت وقت يرتاح فيه من العمل، ليزيل ما به من
شوائب، فكم نحن بحاجة إلى أن نهدم ثقافة الثلاث وجبات
بالصوم الطبى.

وصديق النبى (صلى الله عليه وسلم) حيث قال: « ما ملأ ابن آدم
وعاءاً شراً من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه ». .
... من أجل ذلك كانت هذه الرسالة

المؤلف

محمد العنيزان

مكتبة السنة

الدار السلفية لنشر العلم

هاتف : ٢٣٩٠٠٣١٨

فاكس : ٢٣٩١٣٥٣٢