أدعية رمضانية

اللّهُمَّ افْتَحْ لي فيهِ أبوابَ الجِنان، وأغلِقْ عَنّي فيهِ أبوابَ النّيرانِ، ووَفِّقْني فيهِ لِتِلاوَةِ القُرانِ يامُنْزِلَ السَّكينَةِ في قُلُوبِ المؤمنين.

الصباح الإسلامية
العدد 1627 - السنة السادسة
الخميس 23 رمضان 1434 - الموافق 1 اغسطس 2013
Thursday 1 August 2013 - No.1627 - 6th Year

يقلل احتمال حدوث الأورام السرطانية

صوم رمضان .. شفاء وعلاج

إفطار رمضاني

التمر .. إفطار المسلمين

- الامتناع عن الطعام والشراب لفترات محددة يعطي فرصة للنظام المناعي لممارسة مهامة بشكل أقوى
- الصوم هو أفضل وسيلة لمعالجة السموم المتراكمة في الخلايا

آيات الصيام

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ أَيَّامًا مَّعْدُودَاتٍ فَمَن كَانَ مِنكُم مَّرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ فَمَن تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَّهُ وَأَن تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ فَمَن شَهِدَ مِنكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ وَمَن كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَى مَا هَدَاكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ»: «البقرة 183 185- ».

الاستعداد النفسي للصيام

إن المؤمن الذي يدرك فوائد الصيام في الدنيا والنعيم الذي ينتظره في الآخرة، فإنه بلا شك يستقبل هذا الشهر بطاقة كبيرة، وحالة نفسية مطمئنة وشوق وتلهف لممارسة الصيام، وهذا يؤدي إلى رفع النظام المناعي لدى المؤمن وبالتالي تحقيق الاستفادة القصوى من الصيام.

على عكس الذي يتشاءم من هذا الشهر! فهو يدخن ويخشى أن ينقصه بعض السيجارات أثناء النهار... أو يأكل كثيرا ويخاف أن ينقصه بعض الوجبات بسبب الصيام... ومن الناس من تعوّد على اللهو والترف والمعصية فيشعر أن هذا الشهر سيقيّده ويحرمه من بعض الملذات.

إن أمثال هؤلاء لا يشعرون بحلاوة هذه العبادة، بل تمر عليهم الأيام ثقيلة فيجلسون متشائمين ينتظرون نهاية الشهر... ولذلك لابد من التهيئة النفسية لممارسة هذه العبادة من خلال إدراكنا لأسرارها.

الصيام يقتل الفيروسات ويطرد السموم

يقول العلماء إن الامتناع عن الطعام والشراب لفترات محددة يعطي فرصة للنظام المناعي لممارسة مهامة بشكل أقوى، ويخفف الأعباء عن أجهزة الجسد لأن الطعام الزائد يرهق الجسم، ولذلك وبمجرد أن تمارس الصوم، فإن خلايا جسدك تبدأ بطرد السموم المتراكمة طيلة العام، وسوف تشعر بطاقة عالية وراحة نفسية وقوة لم تشعر بها من قبل!.

حيث ان الصيام يحرض خلايا الجسد ويجعلها تعمل بكفاءة أعلى، وبالتالي تزداد مقاومة الجسم للبكتريا والفيروسات وتتحسن كفاءة النظام المناعي، ولذلك ينصح الأطباء بالصيام من أجل معالجة بعض الأمراض المستعصية والتي فشل الطب في علاجها.

ولقد أظهرت دراسة جديدة نشرت في المجلة الأمريكية لعلم التغذية السريري أن الصوم المتقطع المشابه للصوم عند المسلمين مهم جداً لعلاج بعض الأمراض المزمنة مثل داء السكري وأمراض القلب والشرايين.

وأشارت دراسة نشرت بدورية الجمعية الأميركية لعلوم الحيوان إلى أن الصوم المتقطع أدى إلى زيادة فعالية اثنين من مستقبلات هرمون «الأديبونيسيتين» الذي يسهم في تنظيم استهلاك الجسم لسكر الجلوكوز واستقلاب الأحماض الدهنية عند الثدييات، علاوة على لعب دور في زيادة استجابة الأنسجة لهرمون الإنسولين، الذي ينظم عمليات البناء والهدم للجلوكوز في الجسم.

كما كشفت دراسة أعدها مختصون في مجال التغذية، ونشرتها الدورية البريطانية للتغذية، والتي استهدفت مجموعة من الصائمين في شهر رمضان، عن أن تغيير مواقيت الوجبات، وخفض عددها إلى اثنتين برمضان، ساعد على زيادة استجابة الجسم لهرمون الإنسولين، وذلك بالنسبة للأفراد الذين يمتلكون عوامل الإصابة بداء السكري.

الصوم يقلل احتمال حدوث الأورام السرطانية

أظهرت دراسة أعدها باحثون بجامعة غرونوبل الفرنسية دور الصيام المتقطع في خفض معدل حدوث بعض الأورام الليمفاوية إلى الصفر تقريباً، بحسب تجارب أجريت على الثدييات. كما أظهرت دراسات أخرى أن الصوم المتقطع يرفع من معدل النجاة بين الأفراد، ممن يعانون من إصابات في نسيج الكبد، والتي تمتلك قابلية للتحول إلى أورام في المستقبل.

ويقول العلماء إن الصوم المنتظم مع اتباع نظام غذائي طبيعي مع التقليل من أكل الملح والوجبات السريعة يمكن أن يجعل عمل الخلايا أكثر انتظاماً ويمنع تحولها إلى خلايا سرطانية، وبالتالي يكافح انتشار السرطان قبل حدوثه!.

وفي دراسة حديثة نشرت في مجلة علم النفس والغدد الصماء قام بها فريق من علماء جامعة كاليفورنيا حيث أثبتوا أن الصيام لفترات متقطعة يؤدي إلى وقف انقسام الخلايا السرطانية، وقد كانت فعالية الصيام أكبر من الحمية.

الصوم يبطئ زحف الشيخوخة

ولا تقتصر فوائد الصوم على محاربة الأمراض المزمنة، بل تتعدى ذلك إلى إبطاء زحف الشيخوخة على خلايا الدماغ، حيث أظهرت دراسات علمية دور الصوم المتقطع، في تأخير هرم الخلايا الدماغية، ومساهمته في إبطاء نشوء مرض الزهايمر، هذه الدراسة أجراها المركز القومي لبحوث الشيخوخة في الولايات المتحدة الأمريكية، حول تأثير محتمل للصوم المتقطع، وبعض الحميات التي تنخفض فيها السعرات الحرارية إلى النصف تقريباً، وتبين دور الصوم في تأخير هرم الأنسجة الدماغية.

الصوم فرصة لتخسيس الوزن الزائد

يؤكد جميع أطباء الدنيا ان الامتناع عن الطعام هو أسهل وأرخص وسيلة لعلاج البدانة، وهذا ما يحققه الصيام. ولذلك فإن الله تعالى منح الانسان هدية لا يعرف قيمتها إلا من أدرك فوائدها، إنها شهر رمضان، فهذا الشهر فرصة لضبط إيقاع الجسد والقضاء على كمية الدهون الفائضة وإعطاء فرصة لتنظيم عمل الهرمونات وخلايا الدم لتقوم بعملها في إعادة تنظيم عمل أنظمة الجسم، وعلاج الوزن الزائد.

وحالما يبدأ الإنسان بالصيام تبدأ الخلايا الضعيفة والمريضة أو المتضررة في الجسم لتكون غذاءً لهذا الجسم حسب قاعدة: الأضعف سيكون غذاءً للأقوى، وسوف يمارس الجسم عملية الهضم الآلي للمواد المخزنة على شكل شحوم ضارة، وسوف يبدأ «بانتهام» النفايات السامة والأنسجة المتضررة ويزيل هذه السموم. ويؤكد الباحثون أن هذه العملية تكون في أعلى مستوياتها في حالة الصيام الكامل، أي الصيام عن الطعام والشراب، وبكلمة أخرى الصيام الإسلامي، فلنتأمل عظمة الصيام الذي فرضه الله علينا والفائدة التي يقدمها لنا.

هنالك أكثر من 60 % من الشعب الأمريكي زائد الوزن عن الحدود الطبيعية! وهؤلاء كلفوا الدولة 117 بليون دولار في سنة واحدة عام 2002، بالإضافة إلى 300 ألف وفاة سنويا بسبب مشاكل الوزن الزائد الذي يكون بدوره سبباً رئيسياً في مرض السكر وأمراض القلب والتهاب المفاصل ومشاكل في الجهاز التنفسي والاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب، وجميع هذه الأمراض الخطيرة ترتبط بالبدانة بشكل مباشر.

الصوم يعالج الأمراض المزمنة

هناك دراسات كثيرة تؤكد أن الصوم يعالج الأمراض المزمنة، والمرض المزمن هو الذي لم ينفع معه أي دواء فيبقى مدة طويلة من الزمن... الآن هذه فرصة ذهبية لعلاج هذا المرض مهما كان. فأمراض الكبد والكلى والقولون... وغير ذلك من الأمراض المستعصية، وجد العلماء أن الصوم يعد علاجاً ناجعاً لها! وعندما يدرك الانسان أهمية الصيام في علاج مثل هذه الأمراض، فإنه بلا شك يصبح أكثر اشتياقاً لهذا الشهر بل ويشعر بالسعادة والفرح والسرور أثناء ممارسته للصيام، لأنه سيجني فوائد عديدة.

الأثر الشفائي للصوم

قام العلماء بدراسة الأثر الشفائي للصوم وخرجوا بنتائج يقينية وهي أن الصوم هو أفضل وسيلة لمعالجة السموم المتراكمة في الخلايا! فالصوم له تأثيرات مدهشة، فهو يعمل على صيانة خلايا الجسم، ويعتبر الصيام أنجع وسيلة للقضاء على مختلف الأمراض والفيروسات والبكتريا، وربما نعجب إذا علمنا أن في دول الغرب مراكز متخصصة تعالج بالصيام فقط!! وتجد في هذه المراكز كثير من الحالات التي استعصت على الطب الحديث، ولكن بمجرد أن مارست الصيام تم الشفاء خلال زمن قياسي! ولذلك أمرنا الله بالصيام فقال: «وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ» «البقرة: 184»

وأن تصوموا خير لكم

يقول تعالى: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ» «البقرة: 183». والله تعالى لا يكتب شيئاً على عباده إلا إذا كان فيه مصلحة ومنفعة لهم. ولذلك فقد عُرف الصيام منذ آلاف السنين قبل الإسلام عند معظم شعوب العالم، وكان دائما الوسيلة الطبيعية للشفاء من كثير من الأمراض، وأن الصوم هو الطريق الطبيعي للشفاء من الأمراض! والعجيب أن علماء الغرب «وبعضهم ملحدون» بدأوا اليوم ينادون بالصيام كوسيلة علاجية فعالة لكثير من الأمراض... وهذه نتائج لأبحاث قام بها علماء متخصصون يؤكدون أن الصوم يعالج عشرات الأمراض!!.

الصيام يكسب مزيداً من الطاقة

يؤكد الباحثون اليوم أن مستوى الطاقة عند الصائم يرتفع للحدود القصوى، فعندما يصوم المؤمن فإن تغيرات كثيرة تحصل داخل جسده من دون أن يشعر، فهنالك قيود كثيرة تفرض على الشياطين، فلا تقدر على الوسوسة والتأثير عليه كما في الأيام العادية، وهذا ما يرفع من مستوى الطاقة لديه لأنه قد تخلص من مصدر التوتر وتبديد الطاقة الفعالة سببه الشيطان.

إن أكثر من عُشر طاقة الجسم تُستهلك في عمليات مضغ وهضم الأطعمة والأشربة التي نتناولها، وهذه الكمية من الطاقة تزداد مع زيادة الكميات المستهلكة من الطعام والشراب، في حالة الصيام سيتم توفير هذه الطاقة طبعاً ويشعر الإنسان بالارتياح والرشاقة. وسيتم استخدام هذه الطاقة في عمليات إزالة السموم من الجسم وتطهيره من الفضلات السامة.

إن للجسم مستويات محددة من الطاقة بشكل دائم، فعندما توفر جزءاً كبيراً من الطاقة بسبب الصيام والامتناع عن الطعام والشراب، وتوفر قسماً آخر بسبب النقاء والخشوع الذي يخيم عليك بسبب هذا الشهر الفضيل، وتوفر طاقة كبيرة بسبب الاستقرار الكبير بسبب التأثير النفسي للصيام، فإن هذا يعني أن الطاقة الفعالة لديك ستكون في قمتها أثناء الصيام، وتستطيع أن تحفظ القرآن مثلاً بسهولة أكبر، أو تستطيع أن تترك عادة سيئة مثلاً لأن الطاقة المتوافرة لديك تؤمن لك الإرادة الكافية لذلك.

علاج السموم المتراكمة والتلوث بالصيام

إن الدواء لكثير من الأمراض موجود في داخل كل منا، فجميع الأطباء يؤكدون اليوم أن الصوم ضرورة حيوية لكل إنسان حتى ولو كان يبدو صحيح الجسم، فالسموم التي تتراكم خلال حياة الإنسان لا يمكن إزالتها إلا بالصيام والامتناع عن الطعام والشراب. حيث يدخل إلى جسم كل واحد منا في فترة حياته من الماء الذي يشربه فقط أكثر من مئتي كيلو غرام من المعادن والمواد السامة!! وكل واحد منا يستهلك في الهواء الذي يستنشقه عدة كيلوغرامات من المواد السامة والملوثة مثل أكاسيد الكربون والرصاص والكبريت، فلنتأمل معا كم يستهلك الإنسان من معادن لا يستطيع الجسم أن يمتصها أو يستفيد منها، بل هي عبء ثقيل تجعل الإنسان يحسّ بالوهن والضعف وحتى الاضطراب في التفكير، بمعنى آخر هذه السموم تنعكس سلباً على جسده ونفسه، وقد تكون هي السبب الخفي الذي لا يراه الطبيب لكثير من الأمراض المزمنة، ولكن ما هو الحل؟.

يقول الأطباء المعالجون بالصوم: إن الحل الأمثل لاستئصال المواد المتراكمة الملوثة في خلايا الجسم هو استخدام سلاح الصوم الذي يقوم بصيانة وتنظيف هذه الخلايا بشكل فعال، وإن أفضل أنواع الصوم ما كان منتظماً، ونحن عندما نصوم لله شهراً في كل عام إنما نتبع نظاماً ميكانيكياً جيداً لتصريف مختلف أنواع السموم من أجسادنا.

علاج الضغوط النفسية بالصيام

للصيام قدرة فائقة على علاج الاضطرابات النفسية القوية مثل الفصام!! حيث يقدم الصوم للدماغ وخلايا المخ استراحة جيدة، وبنفس الوقت يقوم بتطهير خلايا الجسم من السموم، وهذا ينعكس إيجابياً على استقرار الوضع النفسي لدى الصائم، حتى إننا نجد أن كثيراً من علماء النفس يعالجون مرضاهم النفسيين بالصيام فقط وقد حصلوا على نتائج مبهرة وناجحة! ولذلك يعتبر الصوم هو الدواء الناجع لكثير من الأمراض النفسية المزمنة مثل مرض الفصام والاكتئاب والقلق والإحباط.

إن الصيام يحسّن قدرتنا على تحمل الإجهادات وعلى مواجهة المصاعب الحياتية، بالإضافة للقدرة على مواجهة الإحباط المتكرر. وما أحوجنا في هذا العصر المليء بالإحباط أن نجد العلاج الفعال لمواجهة هذا الخطر كما أن الصوم يحسن النوم ويهدّئ الحالة النفسية، فلدى البدء بالصوم يبدأ الدم بطرح الفضلات السامة منه أي يصبح أكثر نقاء، وعندما يذهب هذا الدم للدماغ يقوم بتنظيفه أيضاً فيكون لدينا دماغ أكثر قدرة على التفكير والتحمل، بكلمة أخرى أكثر استقراراً للوضع النفسي.

الصيام يعالج الشهوة الجنسية

إن إنتاج الهرمون الجنسي يكاد يكون معدوماً أثناء الصوم، ولذلك نجد أن للصيام تأثير كبير على استقرار الحالة الجنسية وتجنب الهيجان الذي يسببه امتلاء المعدة وقلة الخشوع، وإذا علمنا بأن الصوم يؤثر إيجابياً على استقرار الحالة النفسية وعلمنا بأن الحالة الجنسية تابعة بشكل كبير للحالة النفسية، فإن الصوم يعني استقرار الحالة الجنسية وتخفيض أثرها للحدود الدنيا، وهنا نتذكر حديث الرسول صلى الله عليه وسلم الذي يقول فيه «من استطاع منكم الباءة فليتزوج ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء». صدق رسول الله صلى الله عليه وسلم.

الصيام يجدد الشباب

أظهرت الدراسات والتجارب أن ممارسة الصيام على الحيوانات يضاعف من فترة بقائها أو حياتها! ونجد كذلك المئات من الكتب الصادرة حول الصيام وهي لمؤلفين غير مسلمين، وجميعهم يؤكدون علاقة الصيام بالعمر المديد، ويؤكد كثير من العلماء أن الصوم هو أفضل طريقة للسيطرة على جسم صحيح ومعافى. وهذا بالنسبة لصيامهم وهو على عصير الفواكه فقط ولا يتميز بأي روحانية أو خشوع أو إحساس بمتعة الصيام كما في البلدان الإسلامية.

إن التنظيف المستمر للخلايا باستخدام الصيام يؤدي إلى إطالة عمر هذه الخلايا وبالتالي تأخر الشيخوخة لدى من ينتظم في الصيام. حتى إن حاجة الجسم من البروتين تخف خلال الصيام إلى الخمس وهذا ما يعطي قدراً من الراحة للخلايا، حتى إن الصيام هو وسيلة لتجديد خلايا الجسم بشكل آمن وصحيح. فإذا كان هذا تأثير الصيام غير الإسلامي، فكيف بتأثير الصيام الإسلامي؟.

الصيام يعالج آثار التدخين

يساعد الصوم على ترك التدخين فهو يعمل في جسم الإنسان مثل السلاح الخفي الذي لا يُرى، فيطرد المواد السامة مثل النيكوتين، وبنفس الوقت ينظف الدم فتنخفض الشهوة للدخان بسرعة مذهلة.

إن أسوأ عادة في هذا العصر هي التدخين، لأنه يصاحب الإنسان في جميع المناسبات الحزينة أو السعيدة أو الغاضبة... ويبقى معه حتى يوصله إلى الموت. لذلك أفضل طريقة لترك التدخين هي ممارسة الصوم والدعاء لله تعالى فهو القادر على أن يعينك على ترك هذه العادة المهلكة، وتذكر أنه من ترك شيئاً لله عوضه الله خيراً منها فعسى أن يبدلك خيراً منها.

علاج أمراض الجهاز الهضمي بالصيام

كم هو عدد الأشخاص المصابين بالإمساك المزمن وقد تناولوا الكثير من الأدوية دون أية فائدة، ليتهم يجرّبون الصوم وسيجدون التحسّن السريع لحالتهم بإذن الله تعالى. وكذلك الأمراض المزمنة للجهاز الهضمي يمكن أن يجدوا في الصيام حلاً مؤكداً لشفائها. وكذلك التهاب القولون والتهاب الأمعاء المزمن، ونجد الباحثين يؤكدون بأن 85 % من الأمراض تبدأ في القولون غير النظيف والدم الملوث.

فالصوم ينظف الأمعاء والقولون والمعدة من المواد الضارة ويساعد الجهاز الهضمي على العمل بكفاءة أعلى، ولذلك فإن المعدة بيت الداء والحمية رأس الدواء وأفضل حمية يمكن للإنسان أن يتبعها هي الصوم!.

علاج الكوليسترول الضار بالصيام

إن الصيام يساعد مرضى الكولسترول على الشفاء، وقد يكون السبب الرئيسي في ذلك هو أن الصائم يتمتع بنفسية جيدة وحالة مستقرة تغيب فيها الانفعالات والاضطرابات، وتخيم عليه السكينة والطمأنينة، وهذا ما ينظم عمل أجهزة الجسم ويجعلها أكثر قدرة وكفاءة في علاج الخلل في عمل أجهزة الجسم مثل تنظيم إفراز الأنسولين وعلاج مرض السكري وتنظيم مستوياته وتخفيض نسبة الكولسترول الضار في الدم، وهناك بعض الدراسات تؤكد أن الصوم يعالج ضغط الدم العالي، ويقول الأطباء: هنالك حالات كثيرة من الإصابة بضغط الدم المرتفع والمزمن حيث لا يعطي الدواء الكيميائي إلا نتائج محدودة، وهذا المرض يعالجه الصيام بشكل جيد.

الصوم سلاح يعمل في الخفاء

ان أفضل طريقة لعلاج الكثير من الأمراض هو الصوم، فالعلماء في الغرب يطلقون الصيحات والنداءات للناس لكي يعتمدوا هذه «التقنية» الرخيصة وذات الفوائد الكثيرة، وهنا نتذكر نعمة الله علينا نحن المسلمين عندما أمرنا بالصيام، بل وجعل الصوم عبادة خاصة له سبحانه هو يجزي بها، يقول العلماء إن أخطر شيء يهدد حياة الخلايا في الجسم هي السموم التي تتراكم داخل الخلايا وتعيق عملها وتقلل من نشاطها، هذه السموم تمكث لفترات طويلة في الجسم ولا يمكن إزالتها، وغالباً تكون هذه السموم مسؤولة عن الهرم المبكر لدى الإنسان.

تنشيط نظام المناعة بالصيام

من أهم الفوائد التي يقدمها الصيام أنه ينشط نظام المناعة للجسم، ونحن نعلم أن جهاز المناعة هو بمثابة الجنود التي تحرس الجسم وتهاجم الفيروسات والبكتريا الضارة وتدافع عن الجسم ضد أي جسم غريب يدخل إلى الجسم، ولذلك فإن الصيام يقوي هذه «الجنود» ويزيد من نشاطها وكفاءتها، وبالتالي فهو يعمل كسلاح فعال يساعد الجسم على الدفاع عن نفسه.

التمر ... غذاء وشفاء

لا يمكن أن نحصي الفوائد الطبية لهذه الثمرة المباركة التي ذكرها الله في كتابه، وذكرها النبي في أحاديثه فالتمر هو غذاء كامل ويحوي من المواد المفيدة للجسم ما لا يمكن إحصاؤه ففيه عدد من المعادن والفيتامينات الضرورية ونوعية السكر بسيطة سهلة الامتصاص ولا تضر حتى من لديهم مرض السكر «إذا تم استهلاك التمر باعتدال»، ولذلك يجب أن لا ننسى التمر على المائدة وحتى في غير رمضان!. و يعتبر التمر من الأغذية الهامة في رمضان وخلال أيام الصيام، فهو مناسب جداً للصائم ولذلك كان النبي صلى الله عليه وسلم يفطر على تمر، وهناك قائمة طويلة من الأمراض يعالجها التمر، وهنا يتجلى الهدي النبوي الشريف عندما قال عليه الصلاة والسلام: «لا يجوع أهل بيت عندهم التمر» «رواه مسلم».

الصيام أثبت قدرته على علاج آلام المفاصل

يُستخدم الصيام اليوم في الغرب «طبعاً على طريقتهم» لمعالجة التهاب المفاصل وآلام الظهر بنجاح، فالصيام هو عملية تشبه «السحر» في قدرته على تنظيم عمل مختلف الأجهزة في الجسد، وعلاجه للأوجاع الناتجة عن انقراص الفقرات أو عن مشاكل في عظام الظهر أو الرقبة أو الرجلين.

إن الصوم مفيد جداً لمن يعاني من آلام أسفل الظهر أو العمود الفقري أو تنميل الأطراف، وهناك دراسات تؤكد أن الإقلال من الطعام والاعتماد على أغذية طبيعية يمكن أن يقي من هشاشة العظام في الكبر!.

ولكن هنا نذكر فائدة أخرى وهي تناول التمر أو العجوة خلال الإفطار وأثناء السحور، فقد أثبت التمر قدرته على علاج آلام الركبة والمفاصل وغيرها، وذلك لأنه يحوي «معلومات شفائية» تستطيع تنظيم عمل الخلايا ورفع مناعة الجسم وبالتالي التغلب على هذه الآلام.