

موسوعة

الكحل

www.KAHEEL7.com

موسوعة علمية شاملة لأبحاث الإعجاز العلمي في القرآن والسنة بأسلوب جديد

سَنُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْآفَاقِ
لِلإِعْجَازِ الْعِلْمِيِّ
فِي الْقُرْآنِ وَالسَّنَةِ

عالج نفسك بالتمر
الطعام يؤثر على الحالة النفسية
مرض البدانة... الداء والدواء
أسرار الشفاء بالعسل: ملف شامل
رياضة المشي تغذي الدماغ
العسل يقتل البكتريا العنيدة
أسرار الشفاء بالصيام ... ملف شامل
زيت الزيتون.. إشارة قرآنية رائعة
الوزن الطبيعي يطيل العمر
روائع الشفاء بالصيام والغذاء والقرآن

الجزء 34

بقلم عبد الدائم الكحيل

موسوعة الكحيل

للإعجاز العلمي في القرآن والسنة

34

بقلم عبد الدائم الكحيل

سلسلة من الأبحاث والمقالات العلمية تشمل جميع مواضيع الإعجاز العلمي في القرآن الكريم والسنة النبوية مدعومة بالصور والتوثيق العلمي

الجزء 34

المحتوى

عالج نفسك بالتمر	4
الطعام يؤثر على الحالة النفسية	20
مرض البدانة... الداء والدواء	30
أسرار الشفاء بالعسل: ملف شامل	50
رياضة المشي تغذي الدماغ	86
العسل يقتل البكتريا العنيدة	89
أسرار الشفاء بالصيام ... ملف شامل	95
زيت الزيتون.. إشارة قرآنية رائعة	139
الوزن الطبيعي يطيل العمر	144
روائع الشفاء بالصيام والغذاء والقرآن	152

عالج نفسك بالتمر



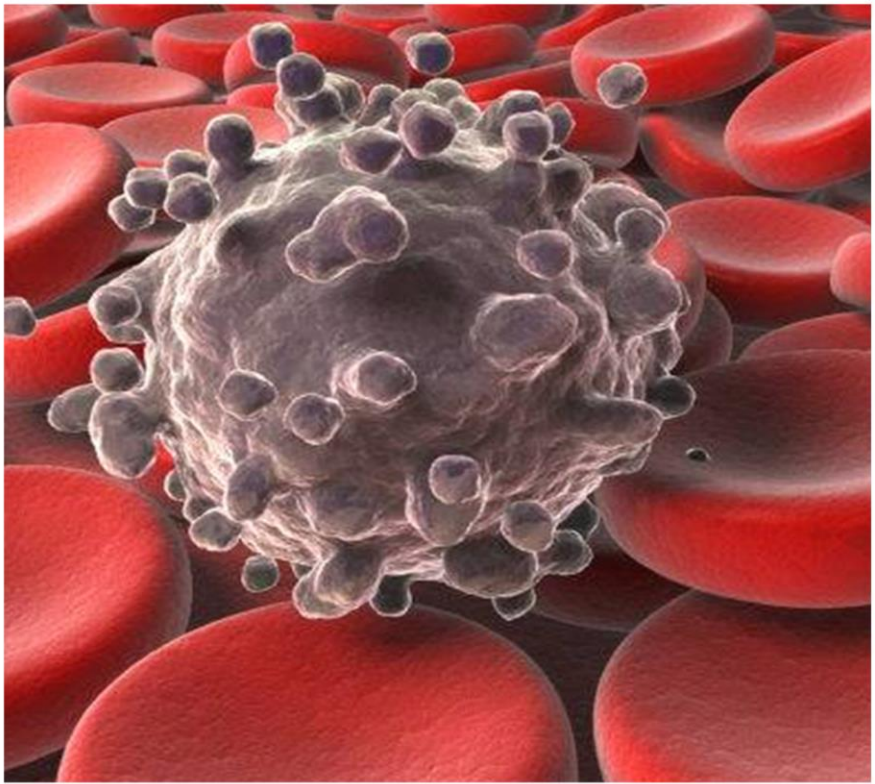
التمر يعتبر موسوعة غذائية متكاملة سخرها الله لنا... لنتأمل في فوائد هذه الثمرة
الرائعة كغذاء وعلاج ودواء....

سؤال نطرحه في هذه المقالة: لماذا كان النبي الكريم يكثر من الإفطار على التمر في شهر رمضان؟ وبما أن جميع الأعمال التي قام بها هذا النبي الرحيم فيها حكمة عظيمة، إذن لا بد أن يكون هنالك علاقة بين الصوم وبين التمر من جهة، ومن جهة ثانية هنالك علاقة بين التمر وبين الشفاء من بعض الأمراض، لأن الرسول عليه الصلاة والسلام كان يأكل التمر في جميع أوقات السنة.



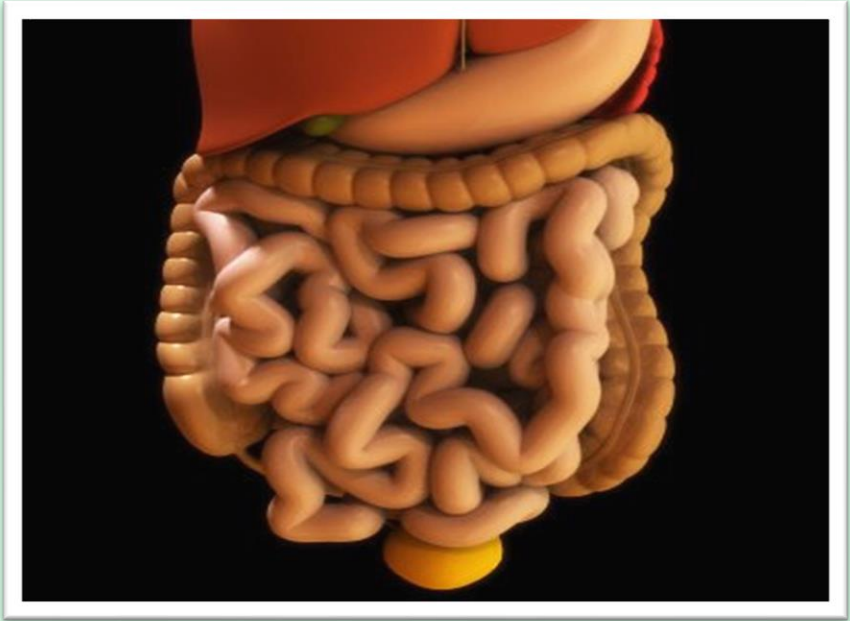
ولذلك سوف نرى الفوائد العظيمة لتناول حبات من التمر كل يوم، وخصوصاً في شهر رمضان المبارك، الذي نسأل الله تعالى أن يتقبل منا جميعاً صيامه، ويعتقنا من النار. وإليكم بعض الأمراض التي يعالجها التمر.

التمر علاج للتسمّم



إن أكل كمية قليلة من التمر كل يوم سوف تساعد الجسم على التخلص من جزء من السموم المختزنة في خلاياه مثل المعادن الثقيلة كالرصاص مثلاً، وهذه السموم قد كُثرت في عصرنا هذا بسبب التلوث الكبير للماء والهواء والغذاء الذي نتناوله. وقد يكون هنالك فائدة كبيرة من التمر في علاج التسمم بالرصاص، حيث أن الهواء الذي نستنشقه اليوم ملوث بالرصاص، بسبب انطلاق كميات من أكاسيد الرصاص من عوادم السيارات ومداخل المصانع.

التمر يعالج الاضطرابات المعوية



يعالج التمر الاضطرابات المعوية ويساعد الأمعاء على أداء مهامها بفعالية عالية، كما يساعدها على تأسيس مستعمرة البكتريا النافعة للأمعاء . ولذلك يساعد التمر على علاج الإمساك بشكل جيد ويقلص عضلات الأمعاء وينشطها بما فيه من ألياف. ويمكن الاستفادة القصوى من شراب التمر لعلاج الإمساك بنقع حبات من التمر خلال الليل وتناولها في صباح اليوم التالي كشراب مسهل.

التمر يعالج الاضطرابات الجنسية

يمكن استعمال شراب التمر لعلاج القلب الضعيف، كما يمكن استعماله للضعف الجنسي. وإذا مزج التمر مع الحليب والعسل فسوف يشكل شراباً فعالاً لعلاج الاضطرابات الجنسية لدى الجنسين.



التمر يرفع مستوى الطاقة

إن مشروب التمر المنقوع بالماء يقوّي الجسم بشكل عام ويرفع مستوى الطاقة فيه. ويمكن أن يتناوله المسنون أيضاً لتحسين قوتهم وتخليصهم من السموم المتراكمة في خلاياهم طوال سنوات عمرهم.



التمر يعالج الاضطرابات النفسية

إن احتواء التمر على الأنواع الغزيرة للمعادن والأملاح والفيتامينات سوف يؤثر على عمل الدماغ ويسدّ ما ينقصه الجسم من عناصر غذائية، وهذا يقود إلى الاستقرار النفسي لدى الإنسان. وهذا يعني أن تناول كمية من التمر كل يوم وبانتظام سوف يؤثر على الحالة النفسية فيجعلها أكثر استقراراً.

التمر يعالج الوزن الزائد

إن احتواء التمر على تشكيلة واسعة من العناصر الغذائية يجعله غذاء مقاوماً للجوع! وإذا علمنا بأن السبب الرئيسي للسمنة هو الإحساس بشكل دائم بالجوع والشهية للطعام وبالتالي استهلاك كميات أكبر من الشحوم والسكريات أثناء الأكل، فإن العلاج بتناول بضع حبات تمر عند الإحساس بالجوع سيساعد على الإحساس بالامتلاء والشبع، هذه الحبات سوف تمدّ الجسم بالسكر الضروري، وتقوم بتنظيم حركة الأمعاء وبالتالي التخفيف بنسبة كبيرة من الإحساس بالجوع. وبالنتيجة التخفيف من استهلاك الطعام. وهنا يتجلى الهدى النبوي الشريف عندما قال عليه الصلاة والسلام: **(لا يجوع أهل بيت عندهم التمر)** [رواه مسلم]. وهنا نستنبط علاجاً للسمنة الزائدة بواسطة التمر!

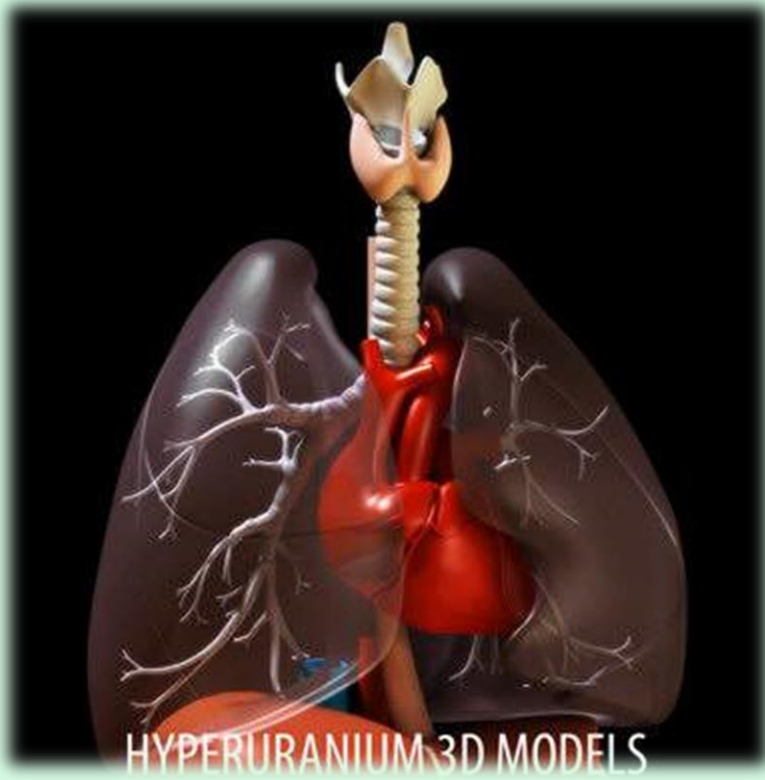


التمر يعالج اضطرابات الكبد



يعالج التمر الكبد ويخلصه من السموم، وإذا ترافق الصوم مع الإفطار على التمر، كان بحق من أروع الأدوية الطبيعية لصيانة وتنظيف الكبد من السموم المتراكمة فيه.

التمر يعالج الاضطرابات التنفسية



كما أن شراب التمر يمكنه أن يعالج التهابات الحنجرة والعديد من أنواع الحمى،
والرشح والزكام. ويؤكد الباحثون اليوم بأن التمر إذا تم أخذه بانتظام فإنه يعالج
التهابات الرئة المزمن.



يحتوي التمر أيضاً على فيتامينات آ وب1 وب2 ويحتوي التمر أيضاً على الفلور وهو مقاوم لتسوس الأسنان. كما يحتوي التمر على عدد من المعادن أهمها البورون والكالسيوم والكوبالت والنحاس والفلور والحديد والمغنسيوم والمنغنيز والبوتاسيوم والفوسفور والصوديوم والزنك.

التمر قد يعالج السرطان

ويحتوي التمر كذلك على عنصر السيلينيوم المقاوم للسرطان. ولذلك قد يكون تناول التمر بانتظام، وكل يوم سبع حبات أو أكثر، فإن ذلك قد يفيد في الوقاية من أنواع السرطانات المختلفة. ويكون هذا الغذاء أكثر فعالية إذا ترافق بالدعاء: (بسم الله الذي لا يضر مع اسمه شيء في الأرض ولا في السماء وهو السميع العليم).



التمر يسهّل الولادة

إن عضلة الرحم في مرحلة المخاض والولادة تكون بأمس الحاجة للسكر الطبيعي كغذاء لهذه العضلة الضخمة نسبياً. وبما أن التمر مادة مليئة ومسهلة فهي ضرورية للحامل قبل الولادة لتنظيف الكولون والأمعاء وتسهيل الولادة. ولذلك يقوم التمر بالتأثير على عضلات الرحم فينشطها وينظم حركتها مما يسهل ولادة الحامل. وهنا يتجلى الإعجاز في قوله تعالى في خطابه لسيدتنا مريم عليها السلام: (وَهَـزِّي إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رُطْبًا غَنِيًّا) [مريم: 25].





يحتوي التمر على السكر الطبيعي والذي هو سهل وسريع الامتصاص والهضم، لذلك فهو مريح وآمن بالنسبة لمعدة الطفل وأمعائه. ويمكن الاستفادة أيضاً من عصير التمر خصوصاً إذا مُزج مع الحليب ليشكل شراباً مقوياً للأطفال والكبار معاً.

كما يمكن لهذه العجينة أن تكون بمثابة مادة مهدئة للثة الطفل أثناء بزوغ أسنانه حيث تهدئ لثته وتطريها وتسهّل خروج الأسنان.

التمر يعالج إسهال الأطفال

ثم إن مزيج التمر والعسل والمصنوع كمادة عجينية يمكن أن يعالج الإسهال عند الأطفال، ويعالج الزحار أيضاً بشرط أن يعطى ثلاث مرات في اليوم.

التمر غذاء للمولود الجديد



وهنا نستذكر هدي النبي الكريم عليه الصلاة والسلام في تحنيك الطفل بالتمر الممضوغ وإطعامه قليلاً منه بعد ولادته. وقد أثبت العلم ضرورة إعطاء المولود شيئاً من الماء والسكر لإمداده بالغذاء وإكسابه المناعة اللازمة ضد الأمراض.

وإذا علمنا بأن السكر الموجود في التمر من أسهل أنواع السكاكر امتصاصاً
وهضماً فإنه يكون مناسباً للمولود الجديد منذ ولادته على أن يتم مضغه أو
نقعه بالماء النقي ليسهل تناوله. وهذا يؤكد أن الرسول الأعظم صلى الله عليه
وسلم قد سبق الأطباء إلى هذا النوع من التغذية، كيف لا يسبقهم وهو رسولٌ
من ربّ هؤلاء الأطباء!؟



ونتذكر أن النبي صلى الله عليه وسلم كان يفطر على التمر، ولذلك يؤكد علماء الغرب اليوم أن الصوم الفعال يجب أن يكون على الماء والمواد السكرية الطبيعية، والسكر الموجود في التمر هو من أفضل السكريات في الطبيعة. وهكذا يكون الرسول الكريم علمنا أصول الصوم الفعال بتناول التمر والماء قبل أن يكتشفه الغرب بقرون طويلة!

المراجع

[www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve
&db=PubMed&list_uids=12850886&dopt=Abstract](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list_uids=12850886&dopt=Abstract)
www.everything2.com/index.pl?node=date
www.dipbot.unict.it/Palms/descr02.html

الطعام يؤثر على الحالة النفسية



تبين أخيراً أن نوعية الطعام يؤثر على الحالة النفسية للإنسان وقد تسبب بعض الأنواع المصنعة أمراضاً مثل الاكتئاب....

عندما جاء العصر الحديث بدأ العلماء بابتكار أساليب جديدة للطعام المصنَّع،
وتغيرت أساليب الطعام لدى الناس، ولم يدرك العلماء أن الأساليب الجديدة
تضر بالإنسان، فقد زادت نسبة الأمراض النفسية والجسدية بسبب هذه الأغذية
المصنعة.

ولكن لو رجعنا إلى القرآن نجد الأمر الإلهي للناس بأن يأكلوا من الطيبات،
وهي الأغذية التي خلقها الله لهم. يقول تعالى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِنْ
طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنَّ كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ) [البقرة: 172]. ولذلك
يؤكد العلماء أن أفضل أنواع الغذاء ما نجده في الطبيعية جاهزاً دون أن تمسه
يد البشر!



وقد توصلت دراسة أجراها فريق من الباحثين في جامعة **College**

London إلى إمكانية وجود صلة بين الإصابة بالاكتئاب وتناول الأغذية

المصنعة. فالذين يتناولون كمية أكبر من الخضروات والفواكه والسمك هم أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب.

ويقول الفريق القائم على البحث إن هذه هي المرة الأولى التي يجري فيها

النظر إلى علاقة النظام الغذائي بالاكتئاب في بريطانيا. وقد درست بيانات

النظام الغذائي لثلاثة آلاف وخمس مئة شخص في منتصف العمر ثم قورنت

بحالات الاكتئاب بعد خمس سنوات، كما ورد في مجلة **The British**

Journal of Psychiatry وقسم الأشخاص الذين شملهم البحث إلى

فئتين: فئة يعتمد نظامها الغذائي على الخضروات والفواكه والأسماك، وأخرى

تتناول الأغذية المصنعة والمحتوية على نسبة عالية من الدهون.



لا تأكلوا الأغذية المصنعة والوجبات السريعة! هذه أحدث نصيحة يقدمها لك خبراء التغذية. فقد أثبتت الدراسات أن المعلبات من اللحوم والأغذية التي تحوي مواد حافظة والطعام الجاهز (همبرغر وغيره)... كلها لها آثار ضارة على نفسية الإنسان، فإذا أردت أن تتمتع بهدوء واستقرار نفسي، وبصحة جسدية أفضل وعمر أطول... فعليك أن تبتعد على هذه الأطعمة

وتبين من خلال هذه الدراسة أن نسبة الاكتئاب لدى الأشخاص الذين تناولوا كمية أكبر من الأغذية الطبيعية، أقل بـ 26 بالمئة من الأشخاص الذين تناولوا أغذية مصنعة مثل المرتديلا والهمبرغر والوجبات السريعة... وبالمقابل كانت نسبة الإصابة بالاكتئاب في أوساط الذين تناولوا كمية كبيرة من الأغذية

المصنعة تزيد بمقدار 58 في المئة عن نسبة إصابة أولئك الذين تناولوا كمية قليلة من تلك الأغذية.

ويقول العلماء: هناك بحث توصل إلى أن الذين يتبعون نظاماً غذائياً خاصاً بدول البحر المتوسط يصابون بالاكتهاب بدرجة أقل. كذلك هناك أبحاث عديدة تربط بين نوعية الغذاء وبين الأمراض التي يُصاب بها الإنسان.



كلمة لأطباء المسلمين...

أحيتي في الله! العلماء من غير المسلمين ليس لديهم قاعدة ثابتة يستندون إليها في تجاربهم، ولذلك تجد النظريات تتغير وتتطور بين الحين والآخر. ولكن

ما يميزنا نحن المسلمين أن لدينا كتاباً عظيماً فيه تبيان لكل شيء ، وقد فصل الله لنا الكثير من الأشياء المرتبطة بصحتنا النفسية والجسدية.



لقد أثبتت العديد من الدراسات العلمية أن أفضل أنواع الأغذية هي ما خلقه الله لنا في هذه الطبيعة، وبخاصة الفاكهة والحبوب واللحوم، ويقول العلماء إن الإنسان الذي يركز في غذائه على الفواكه يكون أكثر قدرة على تحمل الضغوط النفسية، وأكثر هدوءاً، ولذلك يقترح بعض الباحثين طريقة لعلاج الانفعالات من خلال الإكثار من أكل الفاكهة! ولذلك لابد أن نشكر الله تعالى على نعمه العظيمة حيث قال: (وَالْأَرْضَ وَصَعَهَا لِلْأَنَامِ * فِيهَا فَاكِهَةٌ وَالنَّخْلُ ذَاتُ الْأَكْمَامِ * وَالْحَبُّ ذُو الْعَصْفِ وَالرَّيْحَانُ * فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ) [الرحمن: 10-13].

وأقول لأطباء المسلمين لماذا لا تقومون بهذه التجارب لتثبتوا للعالم كله صدق هذا الدين الحنيف:

1- إثبات أن الذي يعتمد على النظام الغذائي الإسلامي هو أكثر صحة من غيره. أي المطلوب القيام بتجربة علمية على أناس مسلمين لا يأكلون لحم الخنزير، ويأكلون اللحم مذبوحاً على الطريقة الإسلامية، وبالمقابل إجراء نفس التجربة على أناس غير مسلمين لا يطبقون هذه القواعد.



2- إثبات أن الإنسان الذي يكثر من تناول التمر والعسل وزيت الزيتون وهي الأغذية الأساسية التي ذكرها القرآن، هو أكثر صحة من الإنسان العادي الذي لا يطبق هذا النظام. وأن هذه الأغذية تؤثر على الحالة النفسية وتجعل الإنسان أكثر استقراراً.

3- إثبات أن الذي يأكل بيمينه ويذكر اسم الله على الطعام، سيكون أكثر صحة من الذي لا يذكر اسم الله ولا يأكل بيمينه.



إنني كمسلم أعتقد أن الأغذية التي ورد ذكرها في القرآن: الزيتون، والتين، التمر، العنب، الرمان، العسل... جميعها تؤمن لك استقراراً نفسياً أكبر، وتجعل النظام المناعي لديك أكثر مقاومة للأمراض، وبخاصة أمراض القلب والسرطان. وأكد القرآن على أهمية تناول الأغذية الطبيعية، ولذلك قال تعالى: (فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاشْكُرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ إِنَّ كُنتُمْ لِيَّاهُ تَعْبُدُونَ) [النحل: 114].

وهذه تجارب بسيطة وميسرة ولكنها تتطلب بعض الصبر والتخصص، والحقيقة يا إخوتي لو كان لدينا مركز أبحاث لسارعنا إلى تطبيق آلاف التجارب الإسلامية التي غفل عنها علماء الغرب، وجميعها مستنبط من القرآن والسنة. وعسى أن تكون مثل هذه التجارب وسيلة لإظهار عظمة الإسلام وإظهار معجزات هذا القرآن.



سَنُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْأَفَاقِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ

حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ



ونسأل الله تعالى أن يسخر للقيام بمثل هذا العمل من يحبه ويرضاه... إنه

قادر على الإجابة... فهو القائل: (سَنُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْأَفَاقِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ حَتَّى

يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ أَوَلَمْ يَكْفِ بِرَبِّكَ أَنَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ * أَلَا إِنَّهُمْ فِي

مِرْيَةٍ مِنْ لِقَاءِ رَبِّهِمْ أَلَا إِنَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ مُحِيطٌ) [فصلت: 53-54].

المراجع

1. www.bbc.co.uk
2. The British Journal of Psychiatry

مرض البدانة... الداء والدواء



وتستمر سلسلة الاكتشافات العلمية التي تؤكد صدق تعاليم النبي الكريم عليه
الصلاة والسلام، ونتناول مشكلة الوزن الزائد....

أحبتي في الله! هذه مجموعة من الأخبار العلمية عن البدانة، هذه الظاهرة الخطيرة التي تكلف أمريكا كل سنة 147 مليار دولار!! والتي يموت بسببها الملايين كل عام، بل إن ظاهرة البدانة أصبحت مشكلة عالمية لا تقل عن الأزمة المالية العالمية، لها مساوئ كثيرة وعواقب وخيمة... والحل بسيط جداً
لخصه لنا القرآن في جزء من آية!



ولكن قبل ذلك دعونا نستعرض هذه الأخبار العلمية:

البدانة تكلف أميركا 147 مليار دولار

قال باحثون أميركيون إن الأموال التي تنفق على الأمراض المرتبطة بالبدانة تشكل 10% من إجمالي النفقات الطبية في الولايات المتحدة، أو ما يعادل

147 مليار دولار في العام. وطبقا للدراسة التي نشرت نتائجها في مجلة هيلث أفيرز, فإن حجم الإنفاق الكلي على الأمور المتعلقة بالبدانة تضاعف في أقل من عشر سنوات.



ويقول الدكتور توماس فريدن مدير المراكز الأميركية للرقابة والوقاية من الأمراض: إن من الأهمية بمكان اتخاذ خطوات فعالة لاحتواء وتقليل العبء الهائل المترتب على الدولة من البدانة. ويعتبر أكثر من 26% من الأميركيين من البُدن, مما يعني أن مؤشر كتلة الجسم لديهم يصل إلى 30 أو أكثر. وتقاس كتلة الجسم بالوزن بالكيلوغرامات مقسوماً على طول القامة بالمترب.

المربع.

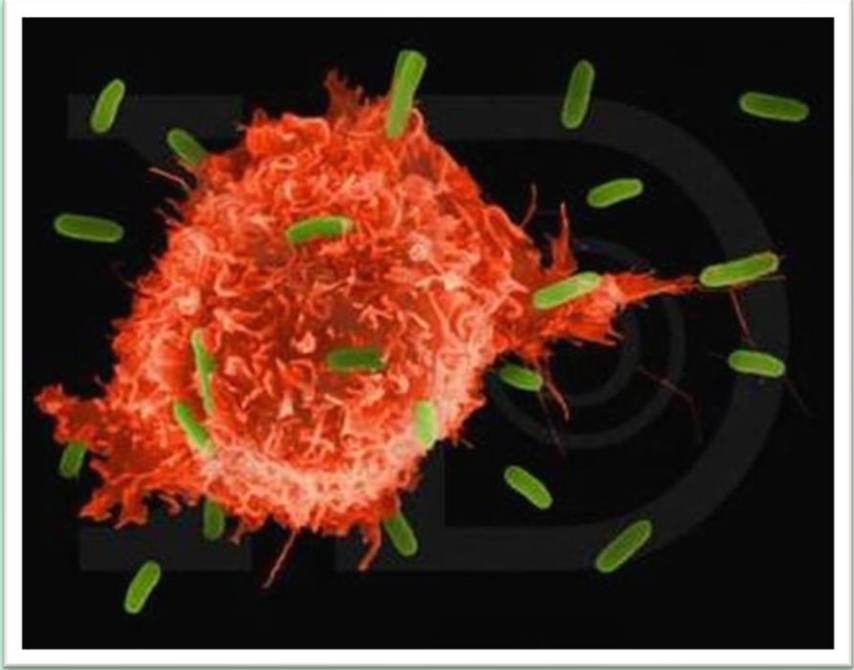
البدانة سبب رئيس في الإصابة بالسرطان

حذر عالم مرموق من أن حالات الإصابة بمرض السرطان آخذة في الارتفاع بجميع أنحاء العالم بصورة تشكل خطراً على البشرية مقارنة بظاهرة التغيرات المناخية. ويؤكد البروفسور مايكل مارموت أستاذ علم الأوبئة والصحة العامة في جامعة لندن، على أن وباء البدانة المنتشر هو سبب رئيسي في الإصابة بداء السرطان.



وتركز الدراسة على حالات اكتساب الوزن والبدانة التي تفضي للإصابة بحوالي 14 ألف حالة بالسرطان في بريطانيا كل عام. ويظهر كذلك أن ثلث السرطانات

تأتي من نظام الحماية وعدم ممارسة التمرينات الرياضية. ويحث الخبراء الناس على النحافة والامتناع عن كثرة تناول الوجبات السريعة واللحوم الحمراء والمحفوظة، ولحم الخنزير المقدد وأفخاذ الخنزير بالإضافة إلى الكحول.



يتسبب السرطان في وفاة سبعة ملايين شخص في العالم كل سنة وفقاً لأحدث تقديرات الصندوق العالمي لأبحاث السرطان، ويتوقع أن يرتفع الرقم إلى أكثر من عشرة ملايين بحلول عام 2020. إن الأزمة تقتضي إجراء عاجلاً، فالأعداد مخيفة على نطاق العالم. ويأتي السرطان بعد أمراض القلب كأعلى سبب في حدوث الوفيات في بريطانيا.

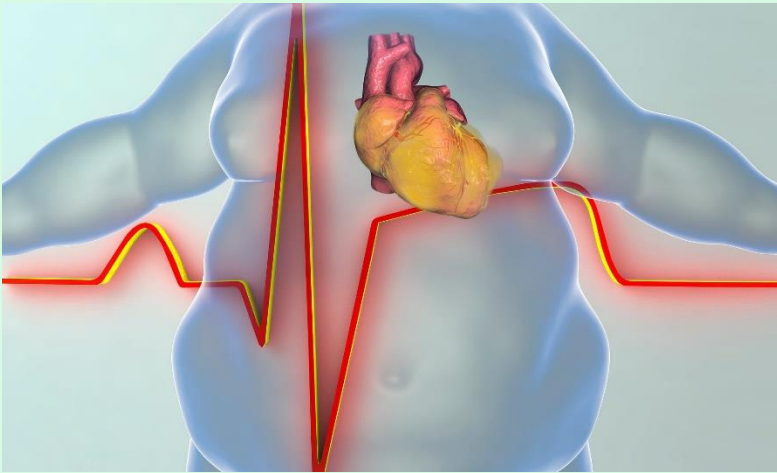
من ناحية أخرى كشفت دراسة في العدد الأخير من مجلة "وباء السرطان" أن البدانة تؤدي إلى مضاعفة احتمال إصابة السيدات المتقدمات في العمر بسرطان نخاع العظام والدم، وذلك طبقاً لدراسة قام بها فريق بحث من جامعة مينيسوتا الأمريكية.

البدانة تؤثر على بنية ووظيفة عضلة القلب

أثبت باحثون أستراليون أن الأشخاص الذين يعانون من البدانة يتعرضون لتغيرات في بنية عضلة القلب، ما يؤثر على أدائها لوظيفتها، حتى وإن لم يصابوا بأي من أمراض القلب. وقد تؤدي تلك التغيرات إلى الإصابة بهبوط لاحق في القلب.



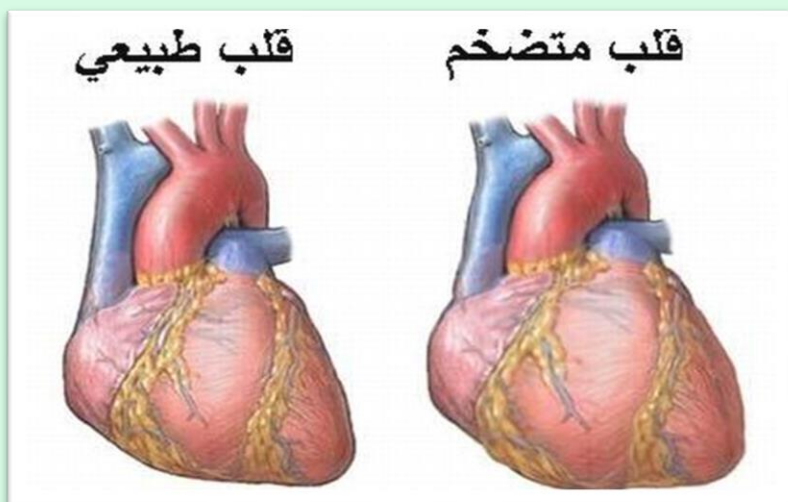
فقد قام باحثون من كلية طب جامعة كوينزلاند الأسترالية، بقياس سرعة وقوة انقباض عضلة القلب بواسطة نسخة مستحدثة من تقنية الموجات فوق الصوتية في 142 شخصا ولم يكن أي من المشاركين مصابا بأي من أمراض القلب أو ضغط الدم أو السكري. كما لم يكن أي منهم يعاني من الأعراض الدالة على وجود احتقان (**congestion**) في عضلة القلب. وكان متوسط أعمار المشاركين 44 عاماً.



تم تقسيم المشاركين حسب أوزانهم إلى 4 مجموعات: وبمقارنة عضلة القلب في الأشخاص ذوي الوزن المناسب مع نظرائهم المفرطين في البدانة تبين أن

البطين الأيسر لعضلة القلب في المفرطين في البدانة كان انقباضه أضعف بصورة واضحة. وكانت قدرته أضعف على الاسترخاء الكامل بين انقباضين. وهذا الاسترخاء الكامل هو الذي يتيح للبطين الامتلاء بالدم لأقصى درجة ممكنة قبل أن يضخه لبقية أعضاء الجسم.

وذكر الدكتور توماس مارويك الذي قاد فريق البحث أن تلك الدراسة تظهر العلاقة المباشرة بين مستوى البدانة ومعدل الخلل الوظيفي لعضلة القلب، وذلك بمعزل عن الأسباب الأخرى التي قد تؤثر على عمل عضلة القلب، كارتفاع أو انخفاض ضغط الدم مثلاً.



تشير نتائج رسم القلب للأشخاص المشاركين في الدراسة قبل تعرضهم للاختبار بالموجات فوق الصوتية إلى أن قوة الضخ لعضلة القلب طبيعية لكل منهم، أي أنهم لا يعانون من هبوط في القلب. ورغم ذلك خلصت الدراسة إلى أن التغيرات المحدودة أو الطفيفة البنائية أو الوظيفية التي تحدثها البدانة في عضلة القلب تظل ذات أثر لا يمكن تجاهله في التعرض لهبوط القلب.

الأطفال البدناء يعيشون حياة أقصر من آبائهم

حذر خبراء في مجال الصحة من أن أطفال اليوم قد لا يعمرّون أطول من آبائهم بسبب البدانة. ويرى هؤلاء الخبراء أن متوسط العمر المتوقع ربما ينخفض للمرة الأولى منذ مئات السنين إذا ما استمر الوضع السائد كما هو متوقع.

وذكرت صحيفة ديلي تلغراف أن ربع الأطفال في سن خمس سنوات وأكثر من ثلث الذين تبلغ أعمارهم 10 سنوات يعانون من الوزن الزائد أو البدانة. ويتوقع أن ترتفع أعداد هؤلاء الأطفال بشدة في العقود القليلة القادمة.



يقول الدكتور كولين وير، رئيس المنتدى الوطني للبدانة، "قد نكون إزاء جيل ربما يعيش حياة أقصر من آبائهم، وهو احتمال مزعج". إن الخطر الأكبر يتمثل في النوع الثاني من مرض السكري الذي بدأنا نراه في أعداد كبيرة من المراهقين، فنحن نلاحظ مستويات من الإصابة بمرض القلب بدأت في الارتفاع بعد أن ظلت لـ 30 عاماً في حالة تراجع. وحذر من أن إصابة المراهق بالنوع الثاني من داء السكري قد يقطع عقوداً وليس مجرد سنوات من العمر المفترض أن يعيشه.

وتقدر الأوساط الصحية أن نصف سكان بريطانيا سيعانون من البدانة من

الناحية الطبية بحلول العام 2050 وستتفاقم المشكلات الصحية الناجمة عن

ذلك مثل الإصابة بأمراض السكري والقلب وبعض أنواع السرطان ما سيكون له

تأثير على العمر المتوقع. ويؤكد الأطباء أنه كلما كان المرء بديناً في صغره قلَّ

عمره "المفترض" كثيراً. ويقولون: إن هذه الزيادة في البدانة لم تحدث خلال مئات مضت من السنين!



النشاطات اليومية والانفعالات النفسية والبدانة

اكتشف الباحثون في مستشفى مايو كلينيك الأمريكي أن الناس الذين يقضون وقتاً أكثر مستلقين على السرير معرضون أكثر من غيرهم للبدانة سواء مارسوا الأنشطة الرياضية أم لم يمارسوها. واستنتج هؤلاء الباحثون أن الذهاب المنتظم إلى قاعة الرياضة ليس هو الذي يحدّد بدانة الشخص أو نحافته بل إن النشاطات اليومية العادية والانفعالات النفسية قد تلعب دوراً أكبر في هذا الأمر.

يقول الدكتور جيمس ليفين رئيس الباحثين الذين أجروا الدراسة "أعتقد أن هذه الدراسة تمثل بصيص أمل بأننا إذا استطعنا أن نجعل مستوى نشاطنا الآن مماثل لمستوى نشاطنا قبل 50 عاماً عندما كانت البدانة غير سائدة في أميركا، فسيكون بإمكاننا تخفيف البدانة عندنا".

وقال ديفد جكوبس الأستاذ بجامعة منسوتا إنه لا توجد هناك إجابة سهلة عن البدانة، فهناك عوامل عدة تساهم في هذه الظاهرة من بينها الأكل الزائد، مضيفاً أنه "من المهم أن نجد طريقة لجعل آكلي البطاطس الخاملين، آكلي بطاطس نشطين".



وجدت الدراسة أن الأشخاص البدنيين الذين شملتهم الدراسة تعودوا على الجلوس 150 دقيقة أكثر من زملائهم النحيفين، وأن ذلك يعني أنهم يحرقون 350 سعرة حرارية يومياً أقل من نظرائهم. وقالت الدراسة إن الأشخاص البدنيين لو قاموا بنفس النشاطات التي يقوم بها نظراؤهم النحيفين لخففوا وزنهم بـ 15 كيلوغراماً سنوياً دون أن يحتاجوا إلى الذهاب إلى قاعة الرياضة.

تعاليم الإسلام والبدانة

والآن وبعدما اطلعنا على نتائج دراسات غربية حديثة عن أسباب البدانة ورأينا أن أهم الأسباب هي:

1- الإسراف في الطعام والشراب.

2- قلة النشاط والحركة.

3- الانفعالات النفسية.



وهذه أسباب رئيسية تسبب الوزن الزائد، وبالتالي تتسبب في أمراض خطيرة مثل أمراض القلب والسكري وضغط الدم والسرطان. ولكن ماذا عن التعاليم الإسلامية التي نزلت قبل أكثر من 1400 سنة؟

لقد أنزل الله لنا قاعدة ذهبية في النظام الغذائي فقال: (وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ) [الأعراف: 31]. فأخطر شيء هو الإسراف ومادام الإنسان معتدلاً فإنه يكون عند الحدود الآمنة، وهذا ما يقوله بالضبط علماء الغرب!



بل إن النبي صلى الله عليه وسلم أعطاناً قاعدة رائعة في النظام الغذائي تشرح وتفصل قوله تعالى: (وَلَا تُسْرِفُوا)، يقول عليه الصلاة والسلام: (ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطن! حسب آدمي لقيماء يقيمن صلبه، فإن غلبت الآدمي نفسه، فثلاث للطعام وثلاث للشراب وثلاث للنفس) [السلسلة الصحيحة 2265].

فقد نفر النبي أصحابه من كثرة الطعام وقال: (ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطن)، ليضع أمام أعينهم وهم يأكلون الطعام أن هذا الطعام من الممكن أن يكون شراً لهم فيما لو امتلأت بطونهم منه!



وهذا أسلوب تعليمي حديث يلجأ إليه علماء النفس اليوم. حيث تجدهم ينقرون الناس من الإكثار في الطعام ويربطون ذلك بالأمراض الخطيرة كالسرطان وغيره

كما رأينا في الدراسات السابقة. ولكن النبي الكريم استخدم هذا الأسلوب في

التعليم قبل علماء الغرب بقرون طويلة، ماذا يدل ذلك؟

ثم إن النبي عليه الصلاة والسلام جعل الإكثار من الطعام من عادات الكفار

ليُبعد الناس عن ذلك. قال عليه الصلاة والسلام: **(الكافر يأكل في سبعة أمعاء**

والمؤمن يأكل في معي واحد) [البخاري ومسلم]. وكأن النبي صلى الله عليه

وسلم أشار إشارة خفية إلى التقليل من الطعام إلى أقصى درجة ممكنة، (1 /

7 أجزاء). وبالفعل الإنسان الشره للطعام من الممكن أن يأكل كمية تساوي

سبعة أضعاف ما يتطلبه جسده!

أما السبب الثاني للبدانة وهو الانفعالات النفسية، فلم يغفل عنه نبي الرحمة

صلى الله عليه وسلم، بل قال وردد مراراً للأعرابي الذي جاء يطلب النصيحة،

قال له: **(لا تغضب... وردّد ذلك مراراً)** [البخاري]. كذلك اعتبر النبي أن حسن

الخلق هو أثقل شيء في ميزان العبد يوم القيامة فقال: **(ما من شيء أثقل في**

الميزان من حسن الخلق) [رواه الترمذي].

ولكن ماذا عن النشاط اليومي الذي يقول عنه العلماء إنه عامل حاسم في علاج البدانة؟ لقد كان النبي صلى الله عليه وسلم أكثر الناس نشاطاً وحركة وعبادة وقياماً لله تعالى. وقد لخص لنا النبي ذلك في قاعدة ذهبية فقال: (ألا أدلكم على ما يمحو الله به الخطايا ويرفع به الدرجات) قالوا بلى يا رسول الله قال: (إسباغ الوضوء على المكاره وكثرة الخطا إلى المساجد وانتظار الصلاة بعد الصلاة فذلكم الرباط) [رواه مسلم].



فانظروا معي إلى هذه الممارسات اليومية التي لا يمكن لمؤمن أن يتركها حتى يلقي الله عز وجل، فالوضوء هو حركة ونشاط ونظافة، وكثرة الخطا إلى

المساجد هو رياضة المشي التي يعتبرها العلماء من أفضل الرياضات، والصلاة هي بالإضافة لكونها عبادة لله، هي مجموعة من الحركات المهمة جداً للعمود الفقري وعضلة القلب والبطن والظهر، ولذلك فإن المؤمن حياته كلها نشاط ولا وجود للخمول أبداً.

إذاً النبي صلى الله عليه وسلم نهى عن كثرة الطعام، ونهى عن الغضب والحقد والتفكير السلبي، وأمر بالنشاط والحركة والمشي والصلاة....



ولا تنسوا يا أحبتي أن هذه التعاليم أُلقيت على أناس تعودوا على ملء بطونهم، بل وكانوا يتفاخرون في كثرة الأكل كما نعلم من حياة الجاهلية قبل النبي. هؤلاء الناس كانوا شديدي الغضب والانفعال لأتفه الأسباب، وقد كانت تنشأ

حرب تستمر أربعين سنة بسبب ناقة!! والسؤال الذي يطرح نفسه: لو كان النبي صلى الله عليه وسلم يريد السلطة - كما يدعي أعداء الإسلام - إذًا لماذا يخالف قومه ويأمرهم بعبادات جديدة وقد لا يضمن استجابتهم له!

وما الذي سيجنيه من هذه التعاليم؟ ولماذا يأمرهم بألا يغضبوا وألا يكثرُوا من الطعام ... ليس لهذا تفسير منطقي يا أحبتي إلا أن نعتقد بأن النبي صلى الله عليه وسلم لم يأت بشيء من تلقاء نفسه، بل هو وحي من عند الله جل وعلا، فهو الرحمة المهداة، والله لو علم الملحدون عظمة هذا النبي الرحيم وقوة التعاليم التي جاء بها، ولو اقتنعوا بهذه التعاليم الشريفة، لتقدم العلم مئات السنين!



فالعلماء كما نرى يسهرون الليالي ويجرون التجارب وينفقون الأموال وهم
تائهون ليس لديهم قاعدة أو أساس أو نور يهتدون به إلا ما يرونه بأعينهم
ويلمسونه بأيديهم، وتجدهم بعد دراسات مضيئة تستمر لسنوات طويلة، يصلون
إلى النتيجة ذاتها التي شرعها نبي الرحمة عليه الصلاة والسلام! ألا يكفي هذا
دليلاً على صدق رسالة الإسلام؟!

المراجع

الجزيرة – الديلي تلغراف – الأوبزرفر - أسوشيتد برس

أسرار الشفاء بالعسل: ملف شامل



في هذا البحث نتناول التأثيرات المذهلة للعسل والطاقة الشفائية التي أودعها
الله في هذه المادة لعلاج الأمراض....

أحبتني في الله! كلنا سمع وقرأ عن منافع العسل والقوة الشفائية التي أودعها الله في هذه المادة العجيبة، ولكن قلما يفكر أحدنا أن يعالج نفسه بالعسل بشكل كامل. وسبب ذلك أننا لم نطلع على ما كشفه علماء الغرب من طاقة شفائية عجيبة يتميز بها العسل عن أي مادة أخرى في العالم.



فكرة عامة عن العسل

يبلغ الإنتاج العالمي لعسل النحل نحو 1,1 بليون كجم في السنة الواحدة.

وتتصدر الصين قائمة الدول الرائدة في إنتاج عسل النحل، تتبعها الولايات

المتحدة الأمريكية ثم الأرجنتين وروسيا البيضاء والمكسيك وروسيا وتركيا
وأوكرانيا أحافير النحل: وجدت محصورة في الكهرمان. ومن المحتمل أنها كانت
تعيش منذ 80 مليون سنة.



هناك تقارب كبير بين النحل وبين البشر، ويؤكد علماء النفس أن الإنسان
بطبيعته يميل للمواد الطبيعية في علاج مرضه، ولذلك تجد الإنسان وكأنه
قد قُطر على تقبُّل العسل وغيره من المواد الطبيعية أكثر من الأدوية
الكيميائية.

أكبر نحلة: هي نحلة من النحل البَنَاء يبلغ طولها نحو 4 سم. وأكبر نحلة
عسل تسمى بنحلة العسل العملاقة. ويبلغ طولها نحو 20 ملم.

حجم مستعمرة النحل: تضم المستعمرة القوية والسليمة عددًا يتراوح بين 50
ألف و 60 ألف نحلة.

أصغر نحلة: عديمة اللسع طولها مليمتران فقط. والنحلة القزمية أو أصغر
نحلة عسل طولها سنتيمتر واحد.

السرعة: تستطيع النحلة الشغالة أن تطير بسرعة 25 كم/ ساعة.

حاسة الذوق: يستطيع نحل العسل أن يُميز المذاق الحلو أو الحامض أو
المالح أو المر.

الشغالة: تستطيع النحلة الشغالة أن تجمع خلال حياتها رحيقًا كافيًا لصناعة
45 جم من العسل.

يؤكد الباحثون اليوم في جامعة (Illinois) أن النحل له سلوك خاص، وهذا السلوك هو سلوك عاقل وليس سلوكاً عشوائياً. فدماع النحلة يحوي مليون خلية عصبية مع أن حجمه لا يزيد على حجم "النقطة" التي نكتبها بالقلم.



إن مساحة دماغ النحلة لا تكفي لمعالجة المعلومات الهائلة التي تقوم بمعالجتها هذه النحلة الصغيرة، لذلك لابد أن يكون في دماغها برنامجاً تم وضعه في كل خلية من خلايا هذا الدماغ وما على النحلة إلا أن تقوم بالسلوك المرسوم لها! وهذه إحدى عجائب عالم النحل!

ولذلك نجدهم يؤكدون أن وراء سلوك النحل سرّاً عظيماً، وهذا ما أشار إليه القرآن بقوله تعالى: (ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ) [النحل: 69]. فلو تأملنا عبارة (فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا) نرى فيها إعجازاً

واضحاً، حيث أمر الله تعالى النحلة أن تسلك طرقاً محددة أثناء حياتها وصناعتها للعسل، وذلل لها هذه الطرق، وسخر لها الوسائل التي تضمن لها سلوك طرق صحيحة.



ويقول العلماء إن النحلة تختار أقصر طريق لتحقيق هدفها، أي أنها تتفوق على الإنسان في اختيارها للطريق الصحيح، كل هذا ولا تملك إلا دماغاً بحجم

"النقطة" فمن الذي هداها وسخر لها بل وأمرها أن تقوم بهذا العمل، هل هي

الطبيعة العمياء أم الله القادر على كل شيء؟



يحتوي العسل "المعلومات" التي انتقلت من النحل إلى هذا العسل أثناء إنتاجه، هذه المعلومات موجودة في رحيق الأزهار حيث تتفاعل داخل بطون النحل وتعدّل ويزداد مفعولها لتكون جاهزة للاستفادة منها، وهنا يكمن سر الشفاء بالعسل. فالله تعالى زود كل نحلة ببرامج موجودة في خلايا دماغها ولذلك هي تقوم بخطة مرسومة لها مسبقاً وهو ما عبر عنه القرآن بقوله تعالى: (وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ) [النحل: 68]. فهو إذاً طريق مرسوم ووحي من الله بأسلوب نجهله نحن البشر!

آخر الأبحاث العلمية عن العسل

ولذلك سوف اسرد لكم بعض وآخر ما وصل إليه الباحثون في مجال الشفاء بالعسل، ونصيحتي المتواضعة: لا تترك بيتك يخلو من العسل، ولو بكمية قليلة، لأن الفوائد التي سنراها عظيمة ومذهلة.

والآن لنتأمل بعض الاكتشافات الجديدة حول هذه المادة التي سخرها الله لنا:



العسل مطهر قوي

وجد الدكتور Molan أن جميع أنواع العسل تتميز بوجود مضادات للجراثيم من النوع القوي، ويقول: إنك لا تجد أي مادة في العالم تشبه العسل في

خواصها المطهرة. حيث يفرز النحل مادة hydrogen peroxide بواسطة أنزيمات خاصة، وهذه المادة معروفة بخصائصها المعقمة.

كما أثبت هذا الباحث بعد تجارب استمرت عشرين عاماً أن العسل له طاقة كبيرة في علاج الإمساك المزمن، وبدون أية آثار جانبية. ويقول إن أدواتي الطبية التي أحملها معي في حقيبة العلاج هي مجرد ضمادات وعسل!



العسل يحوي مضادات حيوية قوية

ويقوم الدكتور Molan بعلاج الكثير من الأمراض بالعسل فقط دون أي شيء آخر! ويقول:

"إن للعسل تأثيراً مذهلاً في علاج الحروق والتقيح، ويمكن تطبيقه مباشرة على الحروق فيعمل على ترميم الجلد وقتل البكتريا المؤذية، بل يزيل آثار الحروق فتجد العضو المحروق بعد العلاج بالعسل عاد كما كان دون آثار أو ندوب".

لقد حيرت بعض أنواع الجراثيم باحثي الولايات المتحدة الأمريكية ولم يجدوا لها علاجاً، ولكنهم اليوم يحاولون استخلاص المضادات الحيوية الموجودة في العسل لتعقيم المشافي حيث يؤكدون أنها من أفضل المضادات الحيوية!



العسل يعالج سرطان الجلد

بعد اختبارات طويلة وجد الدكتور **Glenys Round** اختصاصي أمراض السرطان شيئاً غريباً في العسل! فقد لاحظ أن للعسل تأثيراً مدهشاً في علاج السرطان. ويقول إننا نستعمل العسل في علاج سرطان الجلد حيث يخترق الجلد ويعالج هذه السرطان بشكل تعجز عنه أفضل الأدوية.



العسل يعالج القروح

كذلك يؤكد أن كل الأدوية وقفت عاجزة أمام علاج القروح ولكنهم تمكنوا أخيراً من شفاؤها بالعسل. والشيء الذي يؤكد جميع المرضى الذين تمت معالجتهم بالعسل أنهم يحسون بسعادة أثناء العلاج، فلا آثار جانبية، ولا ألم..

كما يؤكد الخبراء أنه يتم إنفاق ستة بليون دولار سنوياً على علاج الجروح والحروق، ولو تم الاعتماد على العسل لوفروا نسبة كبيرة من الأموال. إذاً العسل يوفر المال أيضاً.



على الرغم من الأعداد الكبيرة من النحل والتي تساهم في صناعة قالب العسل، إلا أننا لا نجد أي تضاد أو خلل في عملها، ويعجب العلماء من دقة التنظيم، وأين تعلموا هذه المبادئ، وكيف يتمكن النحل من أداء كل هذه المهام ببراعة دون أن يخضع للتدريب، فالنحلة منذ ولادتها "مبرمجة" لتقوم بهذا العمل: ألا يشهد ذلك على قدرة الخالق عز وجل؟

العسل يعالج قرحة المعدة

كما وجد بعض الباحثين أن العسل يملك قوة شفائية في علاج قروح المعدة والتهابات الحنجرة. ووجدوا أن الجراثيم تجتمع بطريقة خاصة لتدعم بقاءها وتجمعاتها، وأثبت البحث العلمي أن العسل يقوم بتفريق دفاعات الجراثيم ويشتتها ويضعفها، مما يساعد الجسم على القضاء عليها. وقد قام العلماء مؤخراً باكتشاف مادة في العسل تمنع التأكسد وبالتالي تفيد في علاج الكولسترول...ولذلك يعجب العلماء من الطاقة الخفية الموجودة في العسل والتي تستطيع شفاء الأمراض المستعصية، ويتساءلون: كيف يحدث الشفاء؟ ما هو الشيء الذي يقوم به العسل داخل خلايا جسدنا فنجد أن السرطان يتوقف بشكل مفاجئ، ونجد أن الكثير من البكتيريا يتوقف نموها في الجسم،

ونجد أن الجهاز المناعي ينشط ويصبح أكثر فاعلية.... ما الذي يحدث؟ لا أحد لديه الإجابة.



آية تدعو للتفكير!

ولكننا بقليل من التأمل في هذا القرآن وتحديدًا في قوله تعالى: (وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ * ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلًّا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ) [النحل: 68-69]، سوف نجد أن الله تعالى أودع في هذا العسل قوة شفاوية من كلامه عز وجل من كلمة (وَأَوْحَى)، فلذلك من الضروري أن نقرأ على العسل قبل أن نتناوله سواء للعلاج أو للغذاء.

العسل لعلاج تنميل الأطراف

يحتوي العسل على فيتامين (ب1) الذي يفيد في التهاب الأعصاب وتنميل الأطراف. كما يحتوي العسل على الفيتامين (ب2) المفيد لعلاج قرحة الفم وتشقق الشفاه والتهاب العين. كما يحتوي العسل على عدد من المعادن مثل البوتاسيوم والصوديوم والكالسيوم والمغنسيوم والحديد والنحاس والفوسفور والكبريت وهذه المجموعة تساعد على تهدئة الحالة النفسية لدى المريض المصاب باضطرابات نفسية.



تربي النحلة صغارها بعناية فائقة، وبنفس الوقت تقوم بإنتاج العسل، ويقول العلماء إن النحل يمتلك في دماغه برنامجاً معقداً لا يمكن للمصادفة أن تصنع مثل هذا البرنامج الذي يتفوق على البشر في بعض مزاياه، فالنحلة مربية ماهرة تعتني بالبيض ثم تقدم لليرقات الغذاء والحماية والرعاية حتى تكبر وتنمو، وسبحان الله! على الرغم من كل هذه الآيات نجد من ينكر وجود الله تعالى!

العسل لحماية الأطفال

والعسل له مهم جداً للأطفال الرضع ولوقايتهم من فقر الدم والكساح ولعلاج التبول اللاإرادي لدى الأطفال، ولكن يجب أن يتناولوا كميات صغيرة منه بالنسبة للأطفال دون العام.. كما أن مضغ القليل من شمع العسل مع العسل الصافي يساعد على علاج الزكام والتهاب الحلق والسعال، ولشفاء الجيوب الأنفية وحساسية الأنف.

كما يستفاد من العسل في معالجة الإرهاق العضلي والتشنجات العضلية.

كذلك يفيد العسل في علاج أمراض الكبد وحالات التسمم.

أمراض متنوعة يشفيها العسل

- يمكن علاج الأرق وقلة النوم بشرب كأس ماء مذاب فيه ملعقة من العسل قبل النوم، فقد وجد بعض الباحثين تأثيراً مهدئاً لشراب العسل.
- يمكن استعمال العسل لعلاج تشقق الشفاه، وعلاج الجلد المتجعد، أي لتجميل وتنشيط الجلد المترهل.
- ملعقة عسل كل يوم قد تقيك من نوبة قلبية قاتلة، هذا ما يؤكد الباحثون من خلال الدراسات الجديدة على العسل، حيث لاحظوا أنه يساهم في تنظيم عمل القلب.



- وفي بحث حديث جداً نصح الأطباء بتناول ملعقة من العسل كل يوم لعلاج السعال المزمن، وبشكل أفضل من الأدوية الكيميائية المعروفة.

- بحث آخر وجد أنه حيث تعجز الأدوية الكيميائية عن علاج الربو والتهابات الرئتين والمجاري التنفسية، فإن العسل أثبت قدرته الكبيرة على الشفاء!

- لعلاج التوتر النفسي والتهاب الأعصاب والاضطرابات المختلفة في أنظمة عمل الجسد، فإن العسل له طاقة عجيبة في تنظيم وتخفيف هذه الاضطرابات وتهديء الحالة النفسية.

- لعلاج التهابات اللثة وتسوس الأسنان، فقد أثبتت بعض التجارب الشعبية أن تدليك اللثة بالعسل يقوي اللثة الضعيفة وينشط حركة الدم ويقتل البكتيريا المؤذية في الفم.

- لعلاج الضعف الجنسي وأمراض العقم، فقد أثبتت بعض التجارب أن للعسل مفعول في تنشيط وتنظيم الحالة الجنسية لدى الرجل والمرأة على حد سواء، كذلك هناك بعض الأبحاث بينت الدور المهم للعسل في علاج العقم.

- إذا كنت تعاني من حساسية ما فعليك بتناول القليل من شراب العسل وذلك بعد قراءة القرآن عليه بصوت مسموع وبخشوع وتأمل، وبعد فترة يمكن أن تصل إلى ثلاثة أشهر سوف تجد أن الحساسية التي عجز الطب عن علاجها سوف تخف كثيراً بإذن الله تعالى.

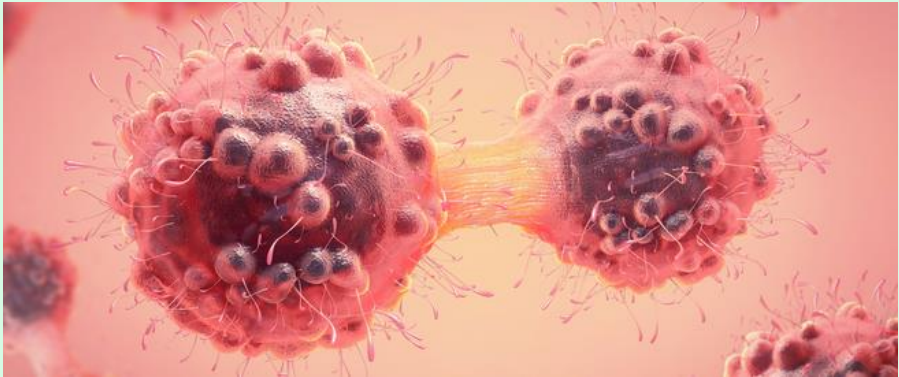


العسل يقي من السرطان

قال باحثون إن العسل وغذاء ملكات النحل يمكن أن يكون جزءاً من ترسانة السلاح التي يتم بها محاربة السرطان. فقد توصل فريق من الباحثين بجامعة

زغرب بكرواتيا إلى مجموعة من منتجات عسل النحل أوقفت نمو الأورام أو انتشارها لدى فئران التجارب. وقالوا في مقال بصحيفة علوم الغذاء والزراعة إن البشر المصابين بالمرض يمكن أن يستفيدوا أيضاً من هذه النتيجة.

واقترحوا أن منتجات العسل ربما تؤدي إلى ما يعرف بالأبوبتوسيس وهو انتحار الخلايا أو لديها تأثير مباشر سام على الخلايا أو يساعد الجهاز المناعي الذي يقاوم نمو الخلايا السرطانية. وقال الفريق البحثي الذي قاده الدكتورة ندى أورسالييتش إن الدراسة تشير إلى أن منتجات عسل النحل يمكن أن تكون أداة مفيدة في السيطرة على نمو الورم.



وفي ظل موجة الأمراض المستعصية التي نواجهها بسبب التلوث المناخي، فإننا ندعو الجميع لأن يتخذوا من العسل مادة وقائية، حتى لو كان أحداً سليماً ينبغي أن يتناول كمية قليلة من العسل كل يوم وهذا سيساعد النظام المناعي لديه على مواجهة مزيد من الأمراض.

ومثل هذه الدراسة لا يمكن أن تمر دون أن نتذكر الإشارة القرآنية للعسل في قوله تعالى: (يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ) [النحل: 69]. وهذه الآية تؤكد أن العسل لم يُذكر عبثاً، بل لأن الله تعالى يعلم الخصائص الشفائية العالية الموجودة في العسل ولذلك ذكره في القرآن الكريم.





العسل يقتل البكتيريا المقاومة للمضادات الحيوية

جاء في دراسة علمية حديثة ما يلي:

أظهرت دراسة جديدة أن العسل يملك خصائص يستطيع من خلالها مقاومة الجراثيم، كما أظهر فعالية ضد البكتيريا المقاومة للمضادات الحيوية، والتي

طورت أجهزتها المناعية لمقاومة المضادات، ما جعل مقاومتها بالأدوية العادية أمراً صعباً.

ولطالما كان العسل في القديم والحديث يستخدم علاجاً طبياً للكثير من الأمراض، في مختلف البلدان والحضارات القديمة، لكن هذه الدراسة قد تكون نقطة تحول جديدة في الاستخدامات الطبية للعسل.

وحول الدراسة التي أجرتها جامعة سيدني الاسترالية، تقول دي كارتر الأستاذ المشارك في كلية العلوم البيولوجية والميكروبية الجرثومية في جامعة سيدني: "بيّن لنا البحث الذي أجريناه، أن العسل يمكن أن يحل محل الكثير من المضادات الحيوية المستخدمة في معالجة الجروح كالمراهم والكريمات المختلفة، كما أن استخدام العسل كوسيلة مساعدة للعلاج سيزيد من عمر المضادات الحيوية".

ويؤكد العلماء أن أكثر أنواع البكتيريا التي تسبب الالتهابات في المستشفيات باتت قادرة على مقاومة نوع واحد على الأقل من المضادات الحيوية، وهذا

يتطلب إنتاج أنواع جديدة من هذه المضادات لتكون قادرة على القضاء على البكتيريا المسببة للأمراض.



العسل يحوي 800 مركب!

يعتبر العسل من أكثر المواد تعقيداً في تركيبته، إذ يحتوي على ما يقارب الـ 800 مركب، وهذا التعقيد يجعل من الصعب على العلماء أن يدركوا تماماً الآلية التي يقوم من خلالها بمقاومة البكتيريا وقتلها. وتقول الباحثة دي

كارتر: "حتى الآن لم نتعرف على الطريقة التي استطاع العسل من خلالها

مقاومة البكتيريا، لكن على الأغلب أن مركباً داخل العسل اسمه

"methyglyoxal" يتفاعل مع مركبات أخرى لم نعلمها حتى الآن، ليكون

قادراً على تعطيل قدرة البكتيريا من إنتاج سلالات جديدة قادرة على مقاومة

المضادات الحيوية."



العسل في مواجهة الجروح

الدكتورة روز كوبر من كلية العلوم الصحية في جامعة ويلز، قامت بإجراء بحث

عن نشاط العسل المضاد للبكتيريا، وألفت كتاباً بعنوان "العسل في مواجهة

الجروح". وتقول: "هناك العديد من المكونات التي تساهم في إعطاء العسل

الميزات العلاجية، ارتفاع السكر، وقلة نسبة المياه، والحموضة المنخفضة كلها عوامل مساعدة.

فيه شفاء للناس

أحبي في الله! إن مثل هذه الدراسات جديدة على العلماء وتثير دهشتهم، ولكنها نتيجة طبيعية بالنسبة لنا، لأن الله تعالى ذكر العسل في كتابه، بل أنزل سورة سماها "سورة النحل" وجاء فيها قوله تعالى: (وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ * ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلًّا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ) [النحل: 68-69].



ولذلك ننصح كل أخ وأخت أن يجعلوا من العسل مادة أساسية في المنازل،

فالعسل مفيد للحروق والجروح والالتهابات الإنتانية، ومفيد لعلاج اللثة

الملتهبة، ومفيد للجلد، ومفيد في حالات الزكام والالتهابات الفيروسية...

ولذلك ينبغي وضع كمية من العسل في البيت، وذلك لاستعماله كغذاء ودواء،

وبخاصة للأطفال.

التصنيف القرآني للعسل

لقد رتبَّ الله تبارك وتعالى في كتابه الوسائل التي هيأها للنحل من أجل صناعة

العسل كما يلي:

1 - الجبال.

2 - الشجر.

3 - العرائش.

لقد ثُبِتَ أن أفضل أنواع العسل هو العسل الجبلي، ثم العسل في الغابات والذي نجده في جذوع الأشجار، وأخيراً العسل الذي يصنعه النحل في الخلايا الصناعية التي يصنعها الإنسان له. لذلك قال تعالى: (وَأَوْحَى رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنْ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ) [النحل: 68]. إذاً (الْجِبَالِ) أولاً ثم (الشَّجَرِ) وأخيراً (مِمَّا يَعْرِشُونَ)، وهذا الترتيب مطابق لكمية الفائدة والشفاء في كل نوع من الأنواع. فأكثر أنواع العسل شفاءً هو العسل الجبلي.



العسل مفيد لعلاج السرطان

يحاول الباحثون اليوم استخدام العسل لعلاج السرطان، فقد قام مؤخراً باحثون في جامعة زغرب بکرواتيا بإجراء العديد من التجارب على عسل النحل، وتبين لهم أنه يقي من أمراض السرطان حيث يوقف نمو الخلايا السرطانية.

ولكنهم لا يزالون يجهلون الآلية الدقيقة لتأثير العسل، وكيف يقوم العسل

بإيقاف السرطان، ويعتقدون أن العسل يقوي جهاز المناعة لدى الإنسان

وبالتالي يصبح أكثر قدرة على مواجهة مختلف الأمراض. وهنا ندرك لماذا قال

تعالى: (يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ) [النحل: 69].



محاولة لعلاج مرض السكري

تجدر الإشارة إلى أن بعض الباحثين يحاولون اليوم الاستفادة من العسل في علاج مرض السكري بكميات خفيفة جداً، ولكن الأبحاث لا تزال جارية، لذلك ننصح من يعاني من هذا المرض (أي ارتفاع نسبة السكر) أن يكون حذراً في تناول العسل، وأن يلجأ إلى الاستشارة الطبية.

وأدعو جميع الأطباء والمختصين في علم التغذية من المسلمين أن يقوموا بتجارب إضافية على العسل، فقد يثبت يوماً ما أن هذه المادة تشفي من جميع الأمراض، والله تعالى عندما ذكر العسل في كتابه لم يكن هذا الأمر عبثاً، إنما هناك الكثير من الأسرار التي تنتظر من يكشفها.

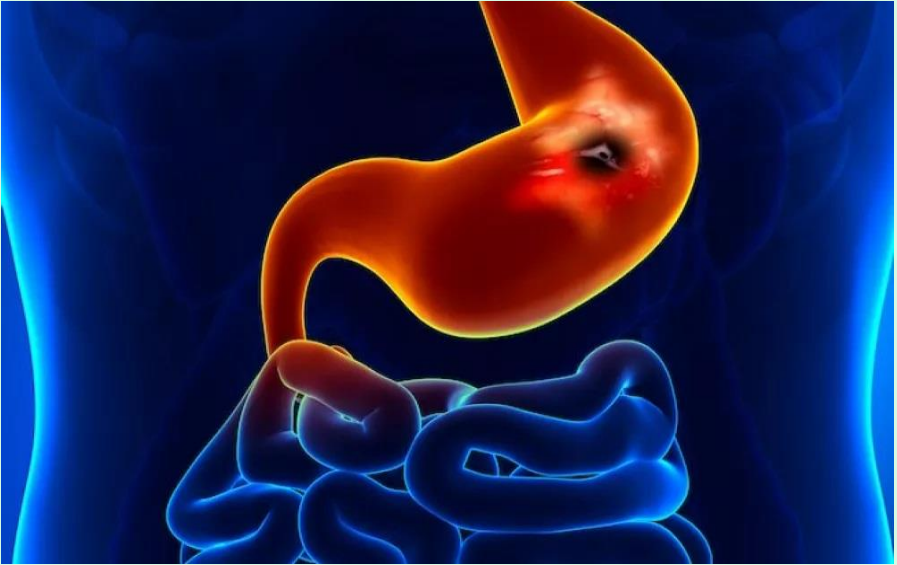




العسل مفيد لأمراض الجهاز الهضمي

روى البخاري ومسلم في صحيحهما أن رجلاً جاء إلى النبي الكريم صلى الله عليه وسلم فقال: إن أخي استطلق بطنه، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: اسقه عسلاً. فسقاه ثم جاء فقال: إني سقيته عسلاً فلم يزد إلا استطلاقاً. فقال له ثلاث مرات ثم جاء الرابعة فقال: اسقه عسلاً، فقال: لقد سقيته فلم يزد إلا استطلاقاً. فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (صدق الله وكذب بطن أخيك) فسقاه فبرأ. يقرر هذا الحديث الشريف فائدة العسل في علاج أمراض الجهاز الهضمي.

إن كلمة (الاستطلاق) الواردة في نص الحديث الشريف هي ما نسميه اليوم بالإسهال. وقد ثبت بالتجارب أن العسل يقتل الجراثيم على مختلف أنواعها لاسيما التي تستوطن الجهاز الهضمي، لذلك له أثر فعال في علاج الإسهال كما يساعد على علاج قرحة المعدة والتئام هذه القرحة خلال فترة قصيرة. وكذلك يعالج الإمساك! وهذا من المفعول المزدوج للعسل، لأن العسل ببساطة يقوم بتنظيم حركة الأمعاء بل ويؤثر على خلايا هذه الأمعاء بما يحويه من "معلومات" أودعها الله بداخله.



ما هو الجديد الذي جاء به القرآن؟

ولكن ينبغي أن نشير إلى أن قدماء المصريين ومنذ خمسة آلاف عام استخدموا العسل في علاج الجروح، وأدركوا شيئاً من خصائصه الطبية.

وعندما جاء الإسلام أكد على أهمية العسل حتى إن كلمة (شفاء) وردت في

القرآن أربع مرات ثلاثة منها مع القرآن ومرة مع العسل، يقول تعالى: (يَخْرُجُ

مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ

يَتَفَكَّرُونَ) [النحل: 69]. وقد يقول قائل: مادام القدماء أدركوا أهمية العسل قبل

نزول القرآن، فأين الإعجاز؟ وأقول إن القرآن أكد كل ما هو صحيح، وأبعد

وصح كل ما هو خاطئ، وهذا إعجاز بحد ذاته!



والدليل على ذلك أنه لم ترد في القرآن آية واحدة أثبت العلم خطأها، كذلك هناك الكثير من الخرافات السائدة زمن نزول القرآن، فلو كان القرآن من تأليف بشر إذاً لامتزج بخرافات عصره، ولكن عندما نجده دائماً يأتي بالحق فهذا دليل على أنه حق من عند الله تعالى.



وأخيراً

نتذكر قول الرسول الله صلى الله عليه وسلم كما ورد عن ابن عباس رضي الله عنهما: (الشفاء في ثلاثة: شرطة محجم أو شربة عسل أو كية نار وأنهى أمتي عن الكي) [رواه البخاري]. وعن ابن مسعود رضي الله عنه قال: قال

رسول الله صلى الله عليه وسلم: (عليكم بالشفائين العسل والقرآن) [رواه ابن ماجه في سننه]. ولا ننسى قوله تعالى: (يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ) [النحل: 69].



وأنصح يا أحبتي أن نلجأ إلى الشفاء بالعسل والقرآن وهذا ما نصحنا به النبي الأعظم عليه صلوات الله وسلامه، فنكون بذلك قد أخذنا أسباب الشفاء. وقد وجدتُ بالتجربة أننا عندما نقرأ على العسل المذاب بالماء (شراب العسل) سورة الفاتحة سبع مرات وقوله تعالى (فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ) سبع مرات أيضاً فإن هذا الشراب سيتأثر بتلاوة القرآن وتزداد فاعليته بإذن الله ويصبح أكثر قدرة على الشفاء، والله أعلم

- 1- Harnessing honey's healing power, www.bbc.co.uk, 8 June 2004.
- 2- Doctors turning sweet on healing with honey, www.cnn.com, March 8, 2000.
- 3- Healing Honey: The Sweet Evidence Revealed, www.sciencedaily.com, Apr. 7, 2006.
- 4- The Evidence Supporting the Use of Honey as a Wound Dressing, The International Journal of Lower Extremity Wounds.
- 5- Honey, Wikipedia.
- 6- The evidence for honey promoting wound healing, The University of Waikato.
- 7- Zumla A, Lulat A. Honey - a remedy rediscovered. J R Soc Med 1989.
- 8- Wood B, Rademaker M, Molan PC. Manuka honey, a low cost leg ulcer dressing. N Z Med J 1997.
- 9- Articles About Healing Properties of Honey, www.HoneyO.com
- 10- Rakha M.K., Nabil Z.I. and Hussein A.A. (2008): Cardioactive And Vasoactive Effects Of Natural Wild Honey Against Cardiac Malperformance Induced By Hyper-Adrenergic Activity. Journal of Medicinal Food, 11(1): 91-98 (United States).

رياضة المشي تغذي الدماغ



إنها رياضة رائعة كثير منا يغفل عنها مع العلم أنها من أهم الأشياء التي يمارسها الإنسان من أجل صحته....

من الاكتشافات الجديدة أن المشي كل يوم لمدة نصف ساعة ينشط الدورة الدموية وبالتالي يأخذ الدماغ كمية كافية من الدم ليقوم بالعمليات الحيوية والنشاطات اليومية على أكمل وجه. إن هذا يساعد الدماغ على الحفاظ على نفسه ضد الخرف أو الشيخوخة المبكرة.



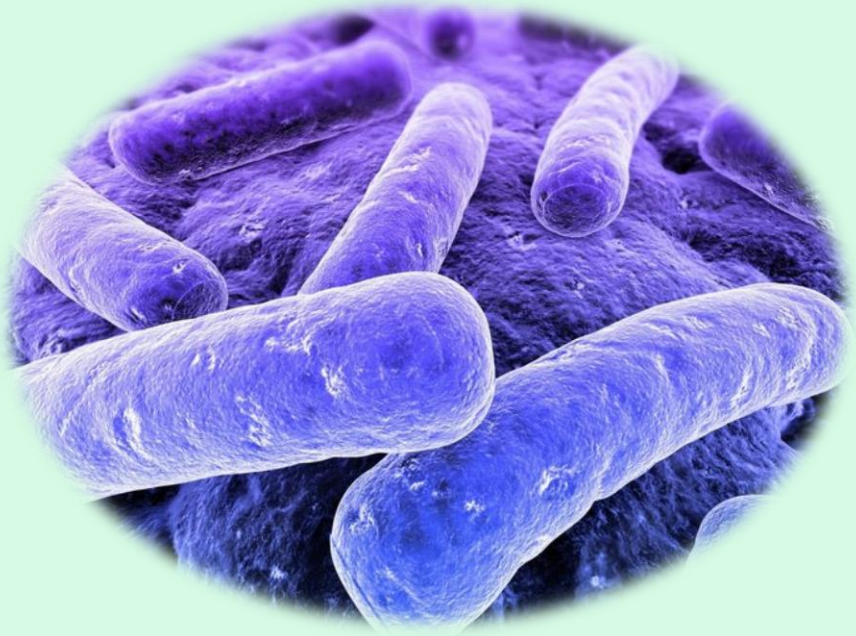
وقد وجدت دراسات سابقة أن المشي مفيد جداً لمرضى السكري وكذلك يساعد على تنظيم ضغط الدم ويخفض نسبة الشحوم الثلاثية في الدم. وللمشي فوائد لعلاج آلام الظهر والتهاب الأعصاب والفقرات والوقاية من تصلب الشرايين...

ويقول العلماء إن أفضل أنواع المشي هو ألا تسرع كثيراً ولا تبطئ كثيراً وهذا هو المشي المقتصد، ولذلك قال لقمان لابنه في موعظة له: (وَأَقْصِدْ فِي مَشْيِكَ) [لقمان: 19]، أي امش مشياً معتدلاً وسطاً ليس بالبطيء وليس بالسرّيع المفرط.



وسبحان الله! لقد جهز الله الإنسان برجلين يخطو بهما لقضاء حاجاتها ليومية، وبنفس الوقت يفيد جسده ومخه وقلبه. ولا ننسى أن النبي صلى الله عليه وسلم قد جعل كثرة الخطا إلى المساجد عبادة عظيمة يتقرب بها المؤمن لخالقه عز وجل! فهل نقنّدي بهذا النبي الرحيم ونكثر الخطا إلى المساجد؟!

العسل يقتل البكتريا العنيدة



في كل يوم هناك إثبات علمي جديد على قوة العسل الشفائية وآخرها أن العسل
يحتوي مضادات حيوية قوية جداً....

في دراسة جديدة أجرتها جامعة سيدني الأسترالية تبين أن للعسل قوة عجيبة في قتل الفيروسات والبكتيريا الشرسة المقاومة للمضادات الحيوية. وتقول الباحثة "دي كارتر" الأستاذة المشاركة في كلية العلوم البيولوجية والميكروبية الجرثومية في جامعة سيدني: بين لنا البحث الذي أجريناه، أن العسل يمكن أن يحل محل الكثير من المضادات الحيوية المستخدمة في معالجة الجروح كالمراهم والكريمات المختلفة، كما إن استخدام العسل كوسيلة مساعدة للعلاج يعمل سيزيد من عمر المضادات الحيوية.



العسل أفضل غذاء للأطفال والشباب والكبار، ويحوي مئات المواد النافعة: فيتامينات ضرورية جداً للنمو، معادن وأملاح ومواد مضادة للفيروسات والجراثيم، وتؤكد جميع الدراسات العلمية أن العسل من أفضل الأغذية الشافية.

إن أكثر أنواع البكتيريا التي تسبب الالتهابات في المستشفيات باتت قادرة على مقاومة نوع واحد على الأقل من المضادات الحيوية، وهذا يتطلب إنتاج أنواع جديدة من هذه المضادات لتكون قادرة على القضاء على البكتيريا المسببة للأمراض.



وتقول الباحثة: لا يعرف العلماء حتى الآن الطريقة التي يعمل بها العسل على مقاومة البكتيريا، لكن على الأغلب أن مركباً داخل العسل اسمه

"methyglyoxal" يتفاعل مع مركبات أخرى لم نعلمها حتى الآن، ليكون

قادراً على تعطيل قدرة البكتيريا من إنتاج سلالات جديدة قادرة على مقاومة

المضادات الحيوية.



يعتبر العسل من أكثر المواد تعقيداً في تركيبته، إذ يحتوي على ما يقارب الـ 800 مركب، وهذا التعقيد يجعل من الصعب على العلماء أن يدركوا تماماً الآلية التي يقوم من خلالها بمقاومة البكتيريا وقتلها. ونقول: إن الله تعالى أودع في هذه المادة الغذائية خصائص شفاءية عجيبة ينبغي علينا الاستفادة منها.

إن القرآن العظيم أخبر عن الخصائص الشفائية للعسل، يقول تعالى: (يَخْرُجُ

مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ

يَتَفَكَّرُونَ) [النحل: 69]. فالذي يتفكر في النحلة وكيف تقوم بصناعة العسل،

يعجب من التعقيد المذهل الذي يرافق عملية إنتاج العسل.

فالنحلة تقطع عشرات الكيلومترات وتحط على آلاف الزهور من أجل صناعة

ملعقة عسل واحدة!



ولذلك يا أحبتي ننصح بالحرص على تناول العسل كل يوم ولو بكمية قليلة

وبخاصة أثناء وجبة الفطور التي يقول العلماء إنها أهم وجبة في اليوم.

فقد ثبت طبياً أن تناول العسل بانتظام يعالج أمراضاً كثيرة منها التهاب الأعصاب وآلام العمود الفقري ويزيد مناعة الجسم ومقاومته ضد الأمراض.

وننصح كذلك بالاعتماد على العسل بكافة أنواعه والتقليل من استخدام المضادات الحيوية الكيميائية، ولكن تأثير العسل بطيء ويحتاج العلاج لأسابيع أو شهور، ولكن الشفاء يكون مضموناً بإذن الله تعالى، فالحمد لله على هذه النعم التي لا تُحصى: (وَإِنْ تَعَدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ لَا تُحْصَوْهَا إِنَّ اللَّهَ لَعَفُورٌ رَحِيمٌ) [النحل: 18].

المراجع

- جامعة سيدني.

أسرار الشفاء بالصيام ... ملف شامل



للشفاء أسرار كثيرة وربما من أهمها الشفاء بالصوم، ننتأمل هذه الفوائد الطبية
الكثيرة لعبادة الصوم ونحمد الله تعالى على هذه النعمة

في كل عام نستعد لاستقبال شهر رمضان الذي هو خير شهور السنة، وحتى نشعر بلذة هذه العبادة ونُقبل عليها برغبة، ينبغي أن نتعرف على أسرار هذه العبادة، وأهم الأسرار العلمية للأغذية الأساسية المذكورة في القرآن الكريم. لنبحر معاً ونتأمل هذه الفوائد الرائعة:

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.

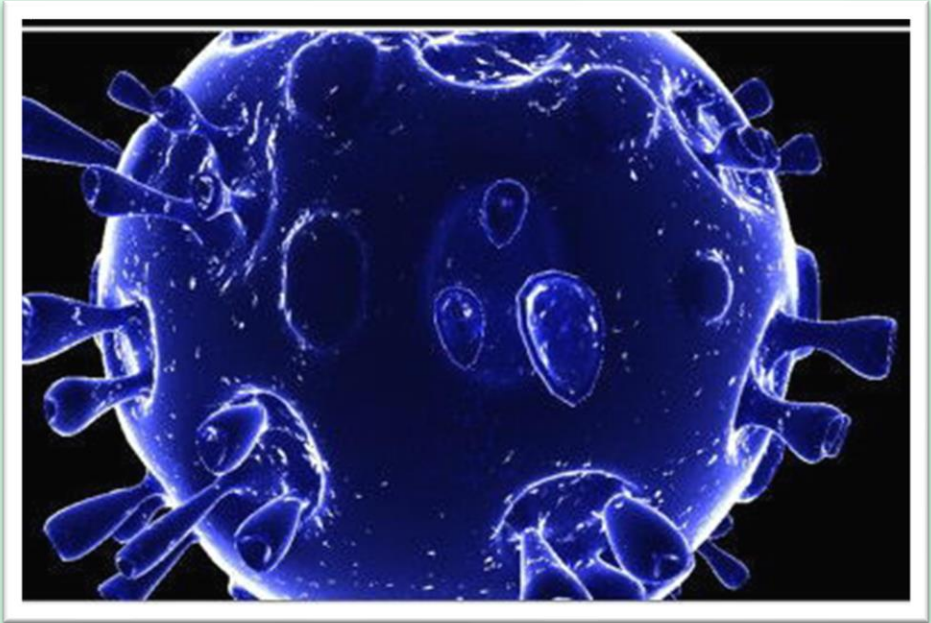
على عكس الذي يتشاءم من هذا الشهر! فهو يدخن ويخشى أن ينقصه بعض
السيجارات أثناء النهار... أو يأكل كثيراً ويخاف أن ينقصه بعض الوجبات
بسبب الصيام... ومن الناس من تعود على اللهو والترف والمعصية فيشعر أن
هذا الشهر سيقيدّه ويحرمه من بعض الملذات...



إن أمثال هؤلاء لا يشعرون بحلاوة هذه العبادة، بل تمر عليهم الأيام ثقيلة
فيجلسون متشائمين ينتظرون نهاية الشهر... ولذلك يا إخوتي لابد من قراءة
مثل هذه المقالة للتزود "بشحنة" 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 مهمة بشكل أقوى، ويخفف الأعباء عن أجهزة الجسد لأن الطعام الزائد يرهق الجسم، ولذلك وبمجرد أن تمارس الصوم، فإن خلايا جسديك تبدأ بطرد السموم المتراكمة طيلة العام، وسوف تشعر بطاقة عالية وراحة نفسية وقوة لم تشعر بها من قبل!



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

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 والشرابين.



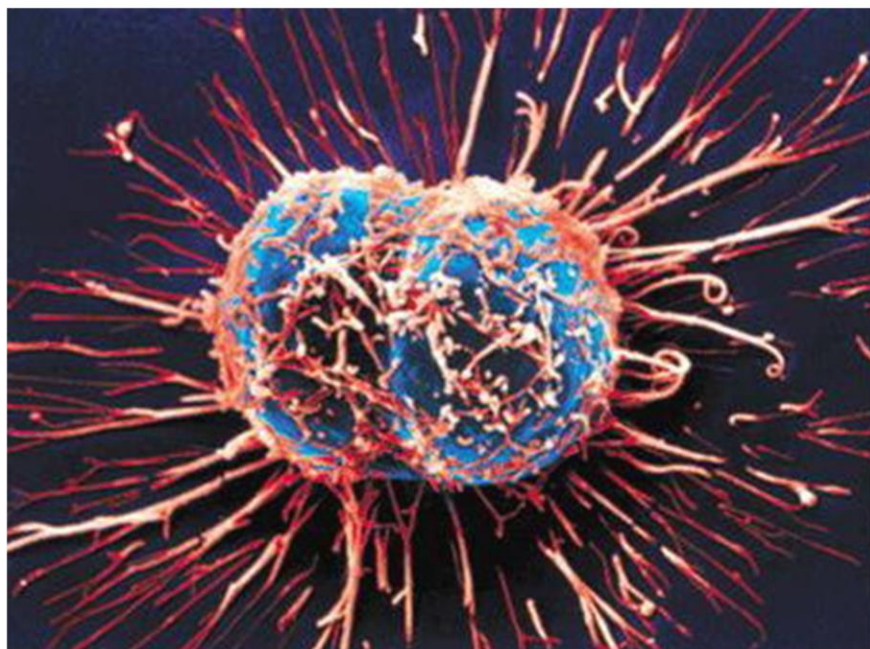
أشارت دراسة نشرت بدورية الجمعية الأميركية لعلوم الحيوان إلى أن الصوم المتقطع أدى إلى زيادة فعالية اثنين من مستقبلات هرمون "الأديبونيستين" الذي يسهم في تنظيم استهلاك الجسم لسكر الجلوكوز واستقلاب الأحماض الدهنية عند الثدييات، علاوة على لعب دورٍ في زيادة استجابة الأنسجة لهرمون الإنسولين، الذي ينظم عمليات 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 بـرمضان، ساعد على زيادة استجابة الجسم لهرمون الإنسولين، وذلك بالنسبة للأفراد الذين يمتلكون عوامل الإصابة بداء السكري.

الصوم يقلل احتمال حدوث الأورام السرطانية

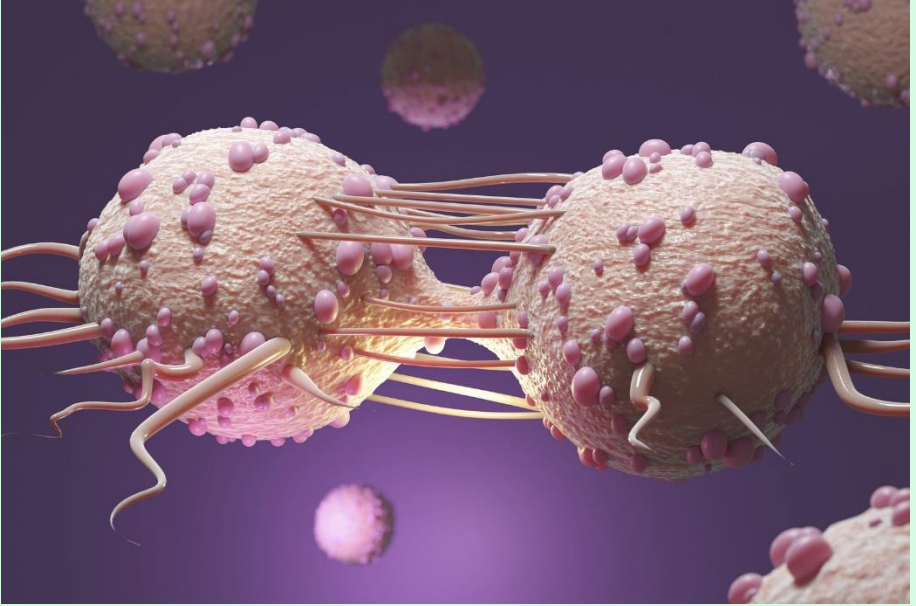
أظهرت دراسة أعدها باحثون بجامعة غرونوبل الفرنسية دور الصيام المتقطع في خفض معدل حدوث بعض الأورام الليمفاوية إلى الصفر تقريباً، بحسب

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 للتحويل إلى أورام في المستقبل.



يقول 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 الحماية.



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 السرعات الحرارية إلى النصف تقريباً، وتبين دور الصوم في تأخير هرم الأنسجة الدماغية.

هل لديك وزن زائد... الفرصة أمامك

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

حالما 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 "بانتهاك" 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، فتأمل 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 سنوياً 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.

وليس غريباً أن يكون الصيام سلاحاً ناجعاً ضد السمنة وما ينتج عنها من أمراض، ولو أنهم طبقوا القواعد الإسلامية في الصوم، فكم سيوفروا من المال والمرض والمعاناة؟



هل لديك مرض مزمن عجز عنه الطبيب والدواء؟

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 والقلوب... وغير ذلك من الأمراض المستعصية، وجد العلماء علاجاً ناجعاً لها، إنه الصوم! وعندما تدرك أخي المؤمن أهمية الصيام في علاج مثل هذه الأمراض، فإنك بلا شك تصبح أكثر اشتياقاً لهذا الشهر بل وتشعر بالسعادة والفرح والسرور أثناء ممارستك للصيام، لأنك ستجني 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 مذهلة، فهو يعمل على صيانة خلايا الجسم، ويعتبر الصيام أنجع وسيلة للقضاء على مختلف الأمراض والفيروسات والبكتيريا، 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 لَّكُمْ 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

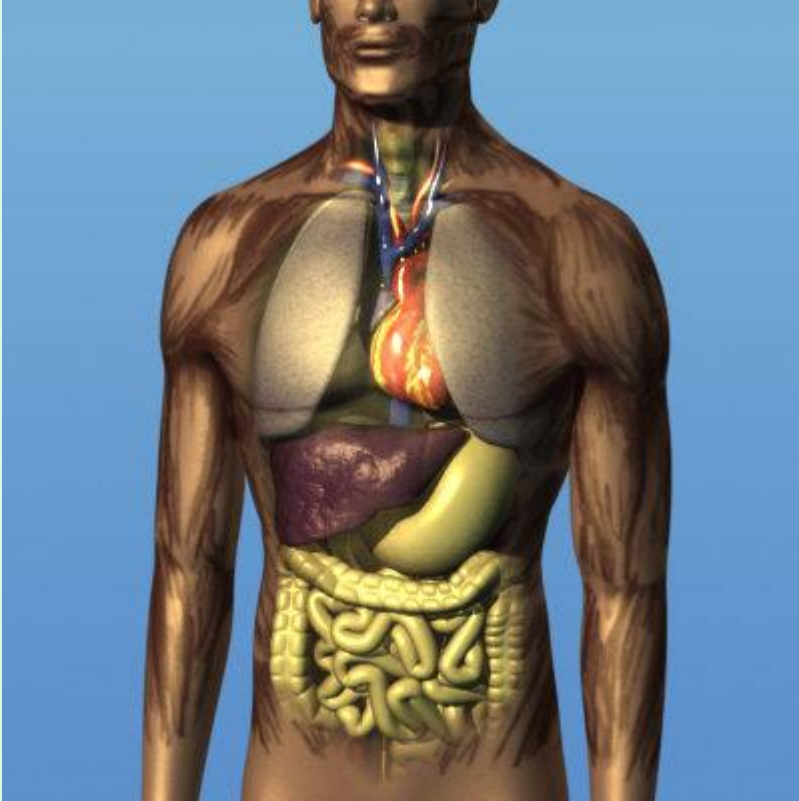
قبل الإسلام عند معظم شعوب العالم، وكان دائماً الوسيلة الطبيعية للشفاء من كثير من الأمراض، وأن الصوم هو الطريق الطبيعي للشفاء من الأمراض! والعجيب يا أحبتي أن علماء الغرب (وبعضهم ملحدون) بدأوا اليوم ينادون بالصيام كوسيلة علاجية فعالة لكثير من الأمراض... وهذه نتائج لأبحاث قام بها علماء متخصصون يؤكدون أن الصوم يعالج عشرات الأمراض!!



اكسب مزيداً من الطاقة بالصيام

يؤكد الباحثون اليوم أن مستوى الطاقة عند الصائم يرتفع للحدود القصوى!!! فعندما تصوم أخي المؤمن فإن تغيرات كثيرة تحصل داخل جسدك من دون أن

تشعر، فهناك قيود كثيرة تُفرض على الشياطين، فلا تقدر على الوسوسة والتأثير عليك كما في الأيام العادية، وهذا ما يرفع من مستوى الطاقة لديك لأنك قد تخلصت من مصدر للتوتر 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.

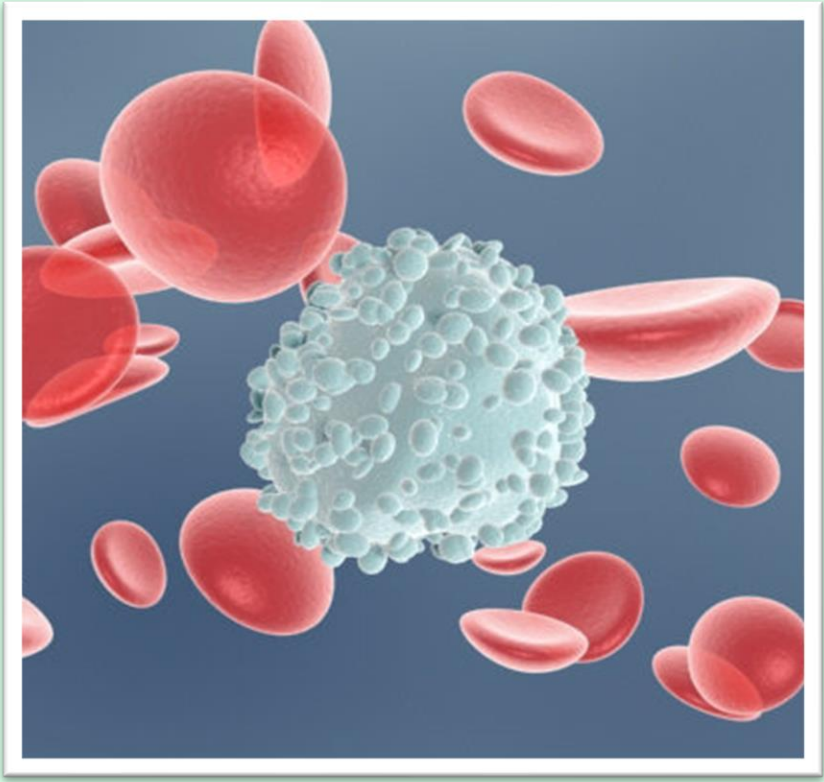
إن للجسم مستويات محددة من الطاقة بشكل دائم، فعندما توفر جزءاً كبيراً من الطاقة بسبب الصيام والامتناع عن الطعام والشراب، وتوفر قسماً آخر بسبب النقاء والخشوع الذي يخيم عليك بسبب هذا الشهر الفضيل، وتوفر طاقة كبيرة بسبب الاستقرار الكبير بسبب التأثير النفسي للصيام، فإن هذا يعني أن الطاقة الفعالة لديك ستكون 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. 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.

فتأمل معي كم يستهلك الإنسان من معادن لا يستطيع الجسم أن يمتصها أو يستفيد منها، بل هي عبء ثقل 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 ضغوطك 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 ويهدئ 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.

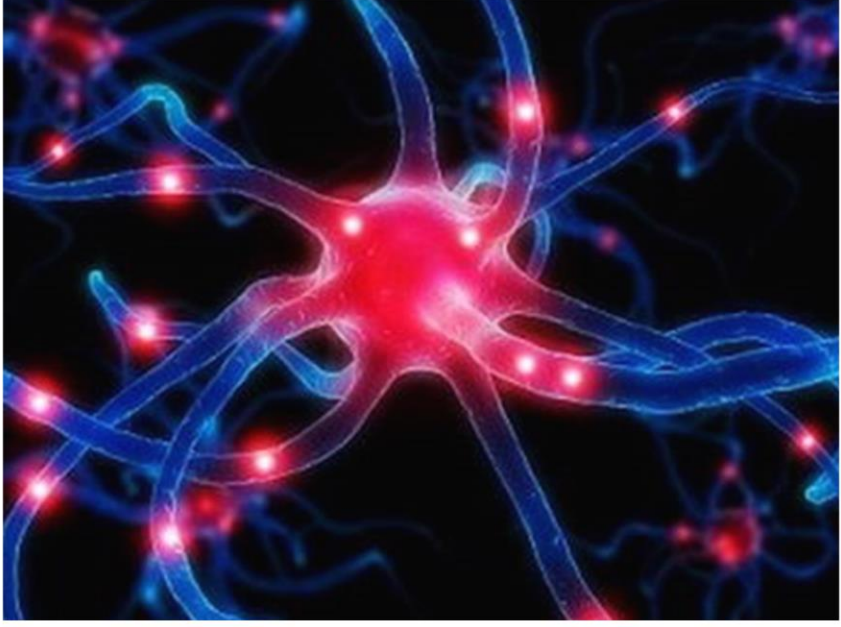


الصيام يعالج الشهوة الجنسية

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.

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؟

عالج التدخين بالصيام

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 فتتخفف الشهوة للدخان بسرعة مذهلة.



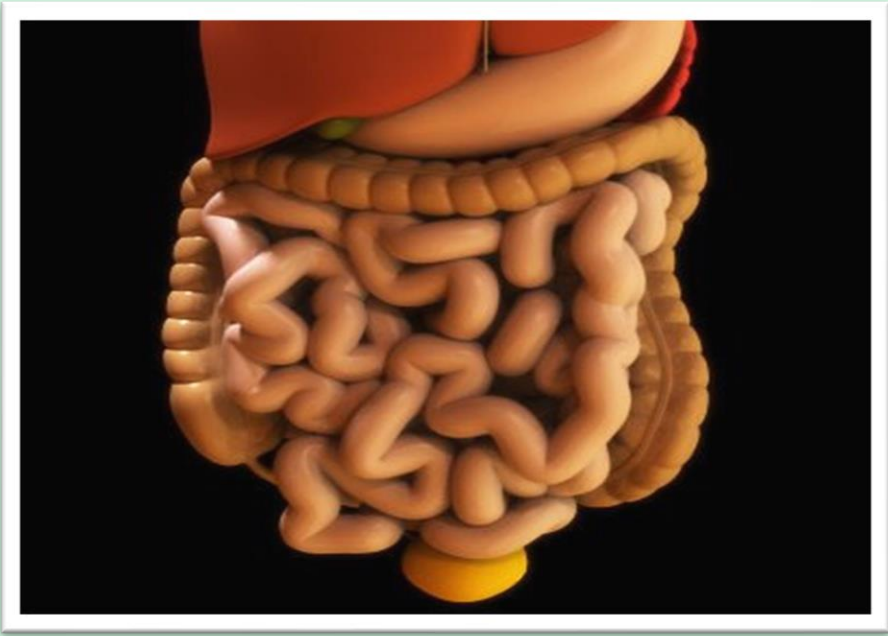
أخي الحبيب، إن أسوأ عادة في هذا العصر هي التدخين، لأنه يصاحب الإنسان في جميع المناسبات الحزينة أو السعيدة أو الغاضبة... ويبقى معه حتى يوصله إلى الموت! لذلك أفضل طريقة لترك التدخين هي ممارسة الصوم

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 يبذلك خيراً منها.



علاج أمراض الجهاز الهضمي بالصيام

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



الصوم 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 الكولسترول 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 الكوليسترول الضار في الدم.



هناك بعض الدراسات تؤكد أن الصوم يعالج ضغط الدم العالي، ويقول الأطباء :
هناك حالات كثيرة من الإصابة بضغط الدم المرتفع والمزمن حيث لا يعطي
الدواء الكيميائي إلا نتائج محدودة، وهذا المرض يعالجه الصيام بشكل جيد.

علاج الحصيات والربو بالصيام

يفيد الصوم في الوقاية من مرض الحصى الكلوية. وكذلك الحصيات بأنواعها،
ومن الحالات الكثيرة التي يرويها الأطباء حالة لإنسان مريض قلب، فقد كان
يعاني من وجود حصية كبيرة في المثانة، ولكن الأطباء لم يستطيعوا إجراء أي
عملية بسبب أن قلبه لا يتحمل التخدير، إلا على مسؤوليته.



ولكنه رفض العملية الجراحية أيضاً وقرر أن يصوم فإذا به بعد عدة أشهر لم يعد يشكو من أي شيء، وهذه معلومات مؤكدة ويؤكدها جميع الباحثين اليوم.



تؤكد بعض الدراسات أن الصوم يعالج الربو، فالصوم وسيلة جيدة لعلاج الربو وأمراض الجهاز التنفسي. وكثير من الأمراض المزمنة للجهاز التنفسي تزول بمجرد المداومة على الصيام، فسبحان الله!

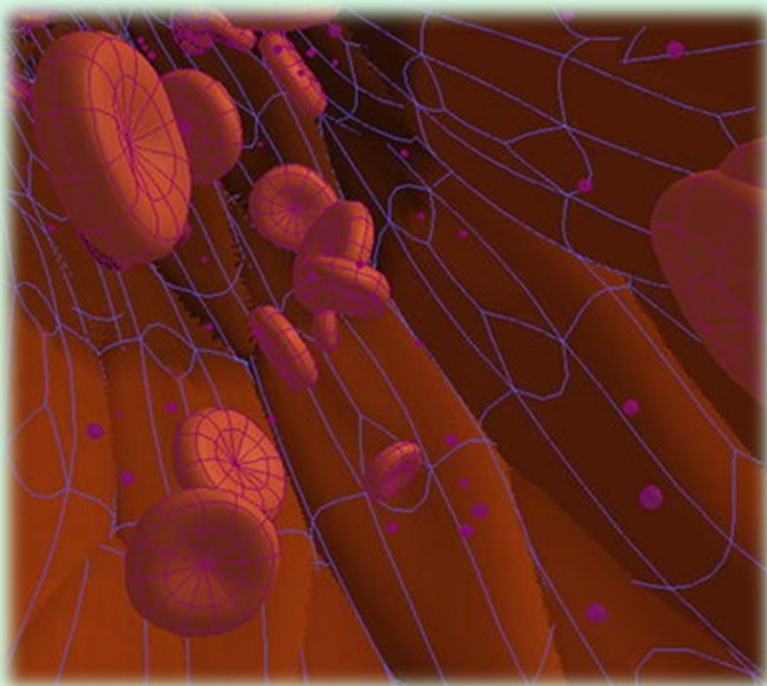
الصوم: سلاح يعمل في الخفاء

أثناء تجولي في بعض المواقع الطبية والعلاج الطبيعي وجدتُ أكثرهم يؤكد على أن أفضل طريقة لعلاج الكثير من الأمراض هو الصوم، ووجدتهم يطلقون الصيحات والنداءات للناس لكي يعتمدوا هذه "التقنية" الرخيصة وذات الفوائد الكثيرة. وتذكرتُ نعمة الله علينا نحن المسلمين عندما أمرنا بالصيام، بل وجعل الصوم عبادة خاصة له سبحانه هو يجزي بها.

الصوم جنة

وقد أكّد أهمية هذه العبادة حبيبنا محمد صلى الله عليه وسلم عندما شبّه الصوم بالترس الذي يحمي به المقاتل فقال: **(والصوم جنة)** [رواه مسلم].

والجئة هي الشيء الذي يحمي الإنسان به من خطر ما أو من عدو ما.
والسؤال: ما هي الأخطار ومن هم الأعداء الذين يقف الصيام بيننا وبينهم؟



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 الهمم 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 والبكتيريا 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.



التغذية الصحية والصوم ينشط الدماغ ويقي من الخرف

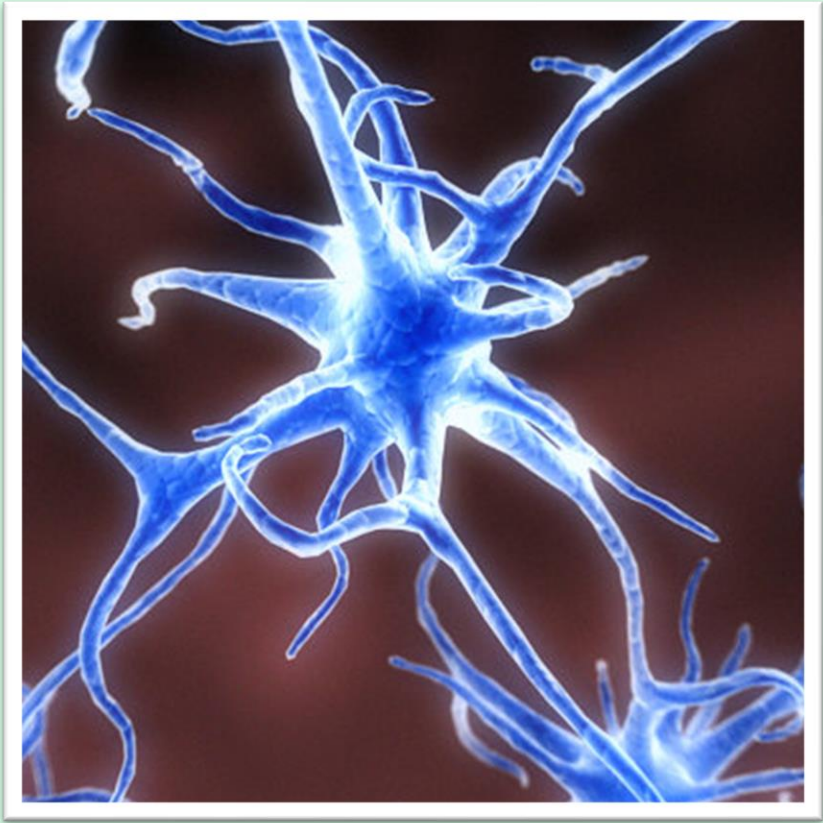
يقول البروفسور الألماني هانزديتليف فاسمان (مدير قسم جراحة الأعصاب في مستشفى مونستر الجامعي) إن التغذية الصحية أو الصوم من وقت لآخر يعد "منشطاً للمخ". ويؤكد أن تناول كميات محدودة من السعرات الحرارية أو الكثير من الأحماض الدهنية غير المشبعة كتلك الموجودة في السمك وبذور الكتان تمنع حدوث اضطرابات في وظائف المخ، كما تقلل من خطورة التعرض للخرف أو السكتة الدماغية.



وأوضح الطبيب الألماني أن التقارير التي تجرى حول الحالة الصحية للمسنين واختبارات الذاكرة أظهرت أن الأطعمة التي تحتوي على كمية قليلة من السعرات الحرارية والأغذية الغنية بالحمض الدهني (أوميغا 3) تزيد من كفاءة توصيل الإشارات في المخ.



وأضاف أن النظام الغذائي الصحي يبقي القدرة على التعلم في الكبر مدة أطول، كما يقاوم التراجع في الأداء الوظيفي للمخ المرتبط بكبر السن. وعن دور الصوم في تحسين وظائف المخ، أشار فاسمان إلى أن الأبحاث التي تجرى في الدول الإسلامية التي يصوم مواطنوها شهر رمضان من الممكن أن تكشف عن فوائد الصيام للإنسان.



خلايا الدماغ العصبية هي الأكثر أهمية وحساسية بين خلايا الإنسان، ولذلك فإن الاهتمام بتغذيتها بشكل صحي هو أفضل طريقة لتجنب الكثير من الأمراض. ويؤكد العلماء أن الصوم يلعب دوراً كبيراً في تنشيط خلايا الدماغ وجعلها تعمل بكفاءة أكبر.

وهنا أود أن أتوقف معكم لأتذكر تعاليم ديننا الحنيف التي سبقت علماء الغرب إلى هذه النصائح الطبية! فالقرآن يؤكد على عدم الإسراف في الطعام والشراب، وهو ما يؤكده العلماء اليوم. يقول تعالى: **(وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ)** [الأعراف: 31]. فهذه الآية تكفي للوقاية من جميع الأمراض، لأن معظم الأمراض سببها الغذاء غير الصحي والدسم جداً!



كذلك أتذكر معكم آية الصوم التي قال فيها تبارك وتعالى: **(وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ)** [البقرة: 184]. ونتذكر أن نبي الرحمة صلى الله عليه

وسلم لم يكن يكتفي بصيام رمضان، بل كان يصوم ثلاثة أيام من كل شهر
ويأمر بذلك، وقد ثبت أن جسم الإنسان بحاجة "لاستراحة" من الطعام والشراب
بين الحين والآخر. فهل نقندي بهذا النبي الرحيم؟

تطوير المدارك... من فوائد الصوم

هل حاولت عزيزي القارئ أن تطور مداركك وأن تصبح أكثر إبداعاً؟ إنه الصوم!
أفضل وسيلة عملية لتنشيط خلايا الدماغ، وإعادة برمجتها وزيادة قدرتها على
العمل والإبداع. وهذا يحسن سيطرتك على نفسك وزيادة قوة إرادتك.



وهكذا لو تتبعنا القائمة الطويلة من الأمراض التي يعالجها الصيام نلاحظ أن
هذه القائمة تزداد يوماً بعد يوم، وفي كل يوم يكشف الطب الحديث فائدة جديدة

للصيام، وقد قمتُ بإحصاء الأمراض التي يعالجها الصوم فوجدت أن جميع الأمراض تقريباً يعمل الصيام كسلاح فعال على علاجها ومقاومتها والقضاء عليها: سلاح ضد الشيخوخة، سلاح ضد آلام المفاصل وأمراض ضغط الدم.... ومن هنا نستطيع أن نعمق فهمنا للحديث الشريف (والصوم جُنَّة) أي أن الصوم هو وقاية وستر وسلاح يقينا شر الأمراض في الدنيا، ويقينا حرَّ جهنم يوم القيامة.

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 يا أحبتي لا تنسوا التمر على مائدتكم وحتى في غير رمضان!



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 الهدى النبوي الشريف عندما قال عليه الصلاة والسلام: (لا يجوع أهل بيت عندهم التمر) [رواه مسلم].

الفاكهة ... شفاء وغذاء

لقد خلق الله أنواعاً عديدة من الفاكهة وسخرها لتكون غذاء وشفاء . فجميع الأبحاث تؤكد أن الفواكه مفيدة جداً، ولذلك ينبغي أن تركز عليها أثناء الإفطار ولا ننسى أن الفاكهة طعام أهل الجنة.



يقول تعالى: (فَأَنْشَأْنَا لَكُمْ بِهِ جَنَّاتٍ مِنْ نَحِيلٍ وَأَعْنَابٍ لَكُمْ فِيهَا فَوَاكِهُ كَثِيرَةٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ) [المؤمنون: 19]. ويقول أيضاً: (وَفَاكِهَةٍ كَثِيرَةٍ * لَا مَقْطُوعَةٍ وَلَا مَمْنُوعَةٍ) [الواقعة: 32-33]. وأود أن أذكرك عزيزي القارئ بأن أفضل أنواع الفاكهة ما جاء ذكره في كتاب الله تعالى. مثل التين والعنب والرمان.



سبحان الله، لا يوجد نوع من أنواع الفاكهة إلا وفيه العديد من الفوائد الطبية، وهذا من نعمة الله علينا، لذلك نصيحتي أن تكثرُوا من أكل الفاكهة وتجنبُوا الوجبات الجاهزة والسريعة، أو الحلويات التي تحوي كميات كبيرة من السكر الصناعي الذي يؤدي الإكثار منه إلى أمراض عديدة على رأسها السكري.

أثبت الصيام 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 أحبُّ أن أزيدك 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 شفاءية" تستطيع تنظيم عمل الخلايا ورفع
مناعة الجسم وبالتالي التغلب على هذه الآلام.



نقول وبكل ثقة إذا كان أحدكم يعاني من أي مرض مزمن، فعليه بالصوم المتكرر، مع الإكثار من تناول حبات من التمر على الفطور، مع قراءة القرآن باستمرار والاستماع إلى القرآن بصوت مقرأ مع الخشوع التام، وفي حالة الضرورة استشارة الطبيب والاعتماد على الغذاء الطبيعي... فإن هذا سيكون علاجاً مثالياً لأي مرض كان بإذن الله تعالى!

بعض المراجع الأجنبية

Masoro, E.J., Shimokawa, I., Yu, B.P., Retardation of the Aging Process In Rats by Food Restriction, Annals of the New York Academy of Science, 1990; pp. 337-52; Goodrick, C.L., Ingram, D.K., Reynolds, M.A., Freeman, J.R., Cider, N.L., Effects of Intermittent Feeding Upon Growth, Activity, and Lifespan In Rats Allowed Voluntary Exercise, Experimental Aging Research, 1983

1. Salloum, T. Fasting - Patient Guidelines Textbook of Natural Medicine, Bastyr University, Seattle WA. 1987.
2. http://www.vanderbilt.edu/AnS/psychology/health_psychology/fast.htm

3. <http://www.fasting.com/solution.html>
4. The Sapporo Medical Journal, 1986; 55(2): 125-136
5. <http://www.healthy.net/scr/article.asp?ID=496#1>
6. <http://www.althealth.co.uk/services/info/misc/fasting1.php>
7. <http://www.medicomm.net/Consumer%20Site/am/fasting.htm>
8. <http://www.fasting.com/index.html>
9. <http://www.althealth.co.uk/services/info/misc/fasting1.php>
10. www.juicersaustralia.com.au
11. <http://www.fasting.com/solution.html>
12. www.dw-world.de
13. <http://www.fasting.com/index.html>
14. <http://www.hps-online.com/nsectionfast.htm>
15. <http://www.geocities.co.jp/Beautycare-Venus/2032/english/paper.html>
16. Carrington, Dr. Hereward, Fasting For Health And Long Life.
17. www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list_uids=12850886&dopt=Abstract
18. www.everything2.com/index.pl?node=date
19. www.dipbot.unict.it/Palms/descr02.html
20. www.aljazeera.com

زيت الزيتون.. إشارة قرآنية رائعة



الإشارة القرآنية في قوله تعالى: (وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالذَّهْنِ
وَصَبْغٍ لِلْأَكْلَيْنِ) حيث تبين أن الزيتون يحوي مواد صابغة....

توصلت دراسة جديدة إلى أن بعض الأغذية مثل زيت الزيتون تغير الطريقة

التي تعمل بها المورثات ذات الصلة بحدوث تصلب الشرايين، ويقول العلماء

إن زيت الزيتون غني بمركبات البوليفينولات Polyphenols، وهي

كيميائيات نباتية مضادة للأكسدة ومسؤولة عن تلوين بعض النباتات. إذاً زيت

الزيتون يمكن أن يؤثر إيجابياً على الدهون الثلاثية، وتؤثر بشكل إيجابي على

الوقاية من أمراض شرايين القلب التاجية.



وقد أظهرت نتائج هذه الدراسة التي تمثل فتحاً علمياً جديداً أن استخدام زيت

الزيتون يمكن أن يؤثر بشكل إيجابي على الدهون (الثلاثية والكوليسترول)

وأكسدة الحمض النووي، ومقاومة الجسم للإنسولين (المؤدي إلى النوع الثاني من مرض السكري)، والتهابات الأعصاب، ونشوء السرطان، وكبح الأورام الخبيثة.

وبالنتيجة فإن العلماء ينصحون باستبدال الزيوت المستخدمة في الطعام بزيوت الزيتون الذي يثبت العلم منافعه يوماً بعد يوم لما يحويه من مواد مضادة للأكسدة وتجدد الشباب وتمنح الحيوية للإنسان.



إن القرآن أشار إلى المركبات الفعالة الموجودة في زيت الزيتون وهي:

1- الدهون السهلة الامتصاص الموجودة في زيت الزيتون.

2- المواد الصابغة وهي مركبات تعطي النبات لونه وتسمى مركبات

Polyphenols . وهذه المركبات مهمة كمضادات أكسدة.

يقول تعالى: (وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالذَّهْنِ وَصَبْغٍ لِلْأَكْلَيْنِ)

[المؤمنون: 20].



فقله تعالى: (تَنْبُثُ بِالذَّهْنِ) إشارة إلى وجود مواد دهنية نافعة في الزيتون، لأن هذه نعمة من نعم الخالق عز وجل. أما قوله تعالى: (وَصَبْغُ لِلْأَكْلَيْنِ) فيشير إلى أهمية الأصباغ الموجودة في الزيتون ومنافعها للبشر.

ولذلك يمكن القول إن هذه الآية تحوي إشارة رائعة إلى أهمية هذه المادة الغذائية ومنافعها للناس، على عكس الدهون المصنعة التي أثبت العلم ضررها على الإنسان، فالحمد لله!

المراجع

<http://www.fasebj.org/cgi/content/abstract/24/7/2546>

<http://www.aljazeera.net/NR/exeres/DD43B0CC-4992-426D-8B4F-8FF519F9DC7C.htm?GoogleStatID=20>

الوزن الطبيعي يطيل العمر



تؤكد الأبحاث التي أجريت على العديد من الأشخاص ذوي الوزن الزائد أن معدل العمر عند هؤلاء أقل من نظرائهم الذين يتمتعون بوزن معتدل،

يقول علماء أمريكيون إن المحافظة على وزن طبيعي قد يساعد على إطالة العمر، وذلك عن طريق الحد من تعرض الخلايا الدماغية لهرمون الأنسولين، حيث أظهرت دراسة أجريت على الجرذان أن خفض الإيعازات التي يتسبب بها هذا الهرمون داخل الخلايا الدماغية يؤدي إلى إطالة أعمارها. وجاء في بحث نشره هؤلاء العلماء في مجلة "Nature" أن المحافظة على وزن طبيعي قد تقلل من نسبة إفراز الأنسولين في البشر أيضاً مما قد يكون له نفس التأثير الذي لوحظ في الجرذان.



ويقول الخبراء إنه في حال إثبات هذه النظرية، سينضم الأنسولين إلى قائمة من العوامل - كالعوامل الجينية - التي تلعب دوراً في إطالة العمر. وفي

حقيقة الأمر، فإن دراسات أجريت في الماضي على الحشرات والديدان أوجت بأن خفض فعالية الأنسولين - وهو الهرمون الذي ينظم مستوى السكر في الدم - قد يؤدي إلى إطالة العمر.



أما الدراسة الجديدة التي نحن بصددھا، فقد ركزت بحثھا على تأثيرات البروتين الذي يطلق عليه (IRS2) الذي ينقل ايعازات الأنسولين إلى الخلايا الدماغية. وقد توصلت الدراسة إلى أن الجرذان التي يسجل في دمھا نصف الكمية من هذا البروتين تعيش بالمعدل لمدة تتجاوز الفئران الأخرى بحوالي 18 في المئة. وهذه الجرذان ازدادت فعالية مع العمر وشابهت قدرتها على تمثيل

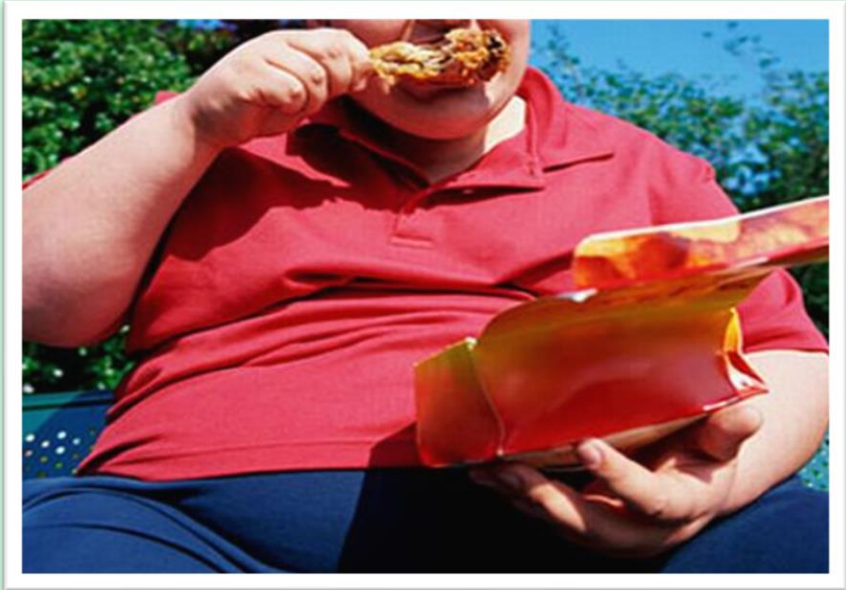
السكر تلك التي عند الجردان الأقل عمراً، بالرغم من وزنها الزائد وزيادة نسبة الأنسولين في دمها.

وقال الباحثون إن هذه الفئران "المهندسة" تعيش لمدة أطول لأن الأمراض التي عادة ما تفتك بها - كالسرطان وأمراض جهاز الدوران - تتأخر بفعل نقص الإيعازات الأنسولينية للخلايا الدماغية رغم زيادة نسبة الأنسولين في الدم. وأضافوا أنه قد يكون ممكناً في المستقبل إنتاج عقاقير تخفض فعالية بروتين (IRS2) للإتيان بنفس التأثيرات، إلا أن هذه العقاقير يجب ألا تؤثر إلا على الخلايا الدماغية.



يقول رئيس فريق البحث الدكتور مورييس وايت من معهد هوارد هيوز الطبي إن أبسط سبيل لإطالة العمر يتلخص في تحديد وخفض نسبة الأنسولين في

الدم عن طريق ممارسة الرياضة واتباع نظام صحي في الأكل. وقال د. وايت:
"إن النتائج التي توصلنا إليها إنما توضع أساساً علمياً لما كانت أمهاتنا تقلنه
لنا عندما كنا أطفالاً، كلوا أكلاً صحياً ومارسوا الرياضة وستمتعون بصحة
جيدة." وقال: "إن الأكل الصحي والرياضة والوزن المنخفض تحافظ على
حساسية الأنسجة للأنسولين، مما يقلل من كمية الهرمون الضرورية للسيطرة
على نسبة السكر في الدم. بالنتيجة، سيتعرض الدماغ إلى كمية اقل من
الأنسولين.



ماذا عنا نحن المسلمين؟

أحبتني في الله! هذا هو الغرب وبعد معاناة طويلة مع الأمراض وبعدها تفتشى مرض السمنة وما يرافقه من أمراض مثل السكري والضغط، نجدهم يبحثون عن العلاج لهذه المشاكل الصحيّة، ونجدهم يعترفون بأن أفضل حل هو عدم الإسراف في الطعام والشراب، سألنا أليس هذا ما نادى به القرآن قبل أربعة عشر قرناً عندما قال تعالى: **(وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ)** [الأعراف: 31]، فقد جعل الله عدم الإسراف عبادة يُثاب عليها المؤمن، بينما نجد أن الله لا يحب ذلك المسرف في طعامه وشرابه.



وتأملوا معي الفارق الكبير بين نداء الأطباء ونداء الله تعالى، فالأطباء يحذرون من الإسراف في الطعام والشراب لأنه يؤدي إلى مشاكل صحية، عند هذه النقطة يتوقف علم الطب، ولكن الله تعالى ربط محبته بعدم الإسراف، وكأنه يحذرك بأنك إذا أسرفت وتجاوزت الحدود الطبيعية في الأكل، فإنك ستخسر محبة الله لك، وهذا النداء الإلهي يثير في النفوس الرغبة للتغيير، ويعطي لهذا الإنسان الذي تعود على الطعام الكثير، يعطيه رسائل قوية جداً بضرورة الامتناع عن الإسراف، ولذلك فإن تأثير هذه الآية أكبر بكثير من تأثير تحذيرات الأطباء، فتأمل!



كما لا ننسى أن الإسلام أمرنا بعبادة الصيام وهي العبادة الوحيدة التي يكون جزاؤها بين العبد وربّه، وقد خصص الله باباً من أبواب الجنة لا يدخل منه إلا الصائمون! وقد أثبت العلم الحديث الفوائد العظيمة للصيام في علاج الكثير من الأمراض وعلى رأسها السمنة، ولذلك قال تعالى: (وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ) [البقرة: 184]. ولا ننسى الأحاديث النبوية الغزيرة التي تأمرنا بعدم الإسراف والاعتدال في الطعام وكثرة الصلاة والمشي إلى المساجد. وهذه العبادات لها أثر شفائي ووقائي لكثير من الأمراض، ومن رحمة الله بنا أنه جعل هذه الأوامر شفاء لأمراضنا، وبنفس الوقت عبادة نتقرب بها إلى الله تعالى، فهل هناك أعظم وأرحم من الله!

المراجع

http://news.bbc.co.uk/hi/arabic/sci_tech/newsid_690900/6909399.stmContent

روائع الشفاء بالصيام والغذاء والقرآن



أحببتُ أن أتذكر معكم بعض الأسرار العلمية للصيام، بالإضافة إلى أسرار الشفاء بالقرآن والغذاء بين العلم والإيمان....

لا يقتصر الصيام على شهر رمضان الذي هو خير شهور السنة، وحتى نشعر
بلذة هذه العبادة ونُقبل عليها برغبة، ينبغي أن نتعرف على أسرار هذه العبادة،
وأهم الأسرار العلمية للأغذية الأساسية المذكورة في القرآن الكريم. وبخاصة
بقية أشهر السنة، لنبحر معاً ونتأمل هذه الفوائد الرائعة:



أهم شيء الاستعداد النفسي للصيام!

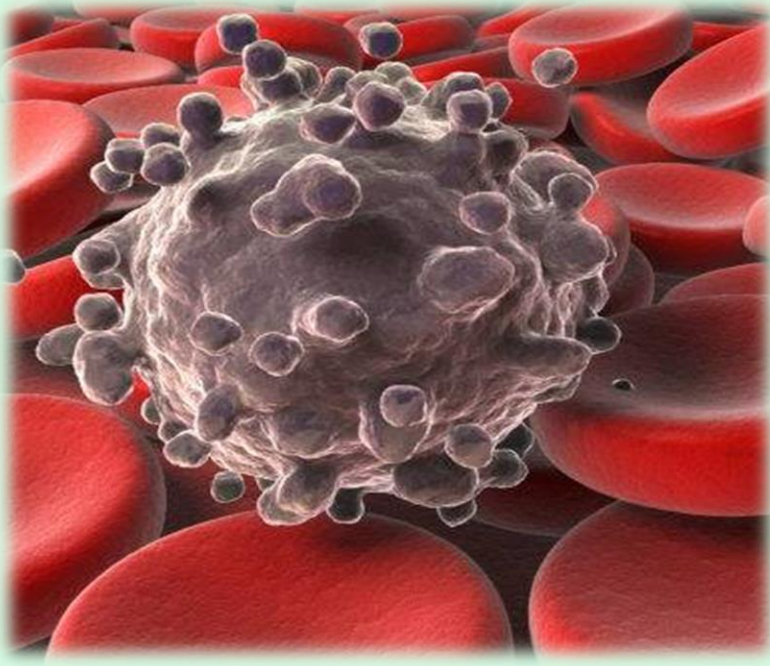
فالمؤمن الذي يدرك فوائد الصيام في الدنيا والنعيم الذي ينتظره في الآخرة،
فإنه بلا شك يستقبل هذا الشهر بطاقة كبيرة، وحالة نفسية مطمئنة وشوق
وتلهف لممارسة الصيام... وهذا يؤدي إلى رفع النظام المناعي لدى المؤمن
وبالتالي تحقيق الاستفادة القصوى من الصيام.

على عكس الذي يتشائم من هذا الشهر! فهو يدخن ويخشى أن ينقصه بعض
السيجارات أثناء النهار... أو يأكل كثيراً ويخاف أن ينقصه بعض الوجبات
بسبب الصيام... ومن الناس من تعود على اللهو والترف والمعصية فيشعر أن
هذا الشهر سيقيدّه ويحرمه من بعض الملذات...



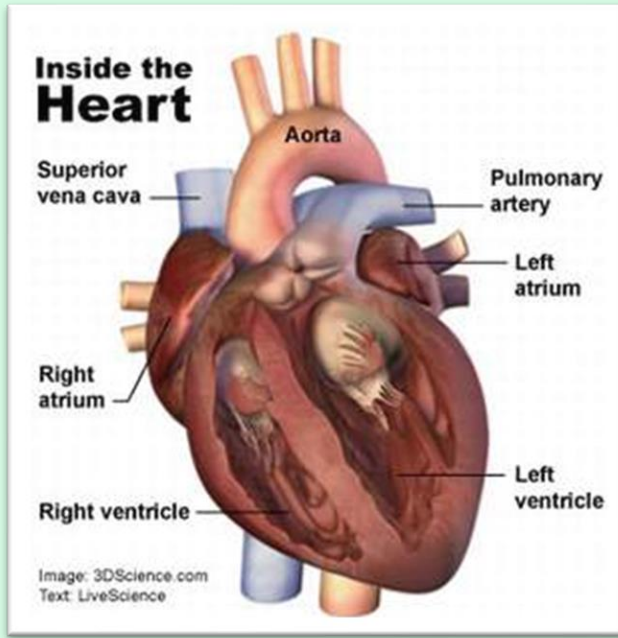
إن أمثال هؤلاء لا يشعرون بحلاوة هذه العبادة، بل تمر عليهم الأيام ثقيلة
فيجلسون متشائمين ينتظرون نهاية الشهر... ولذلك يا إخوتي لابد من قراءة
مثل هذه المقالة للتزود "بشحنة" من التهيئة النفسية لممارسة هذه العبادة من
خلال إدراكنا لأسرارها.

هل تعلمون أن الصيام يقتل الفيروسات ويطرد السموم؟



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

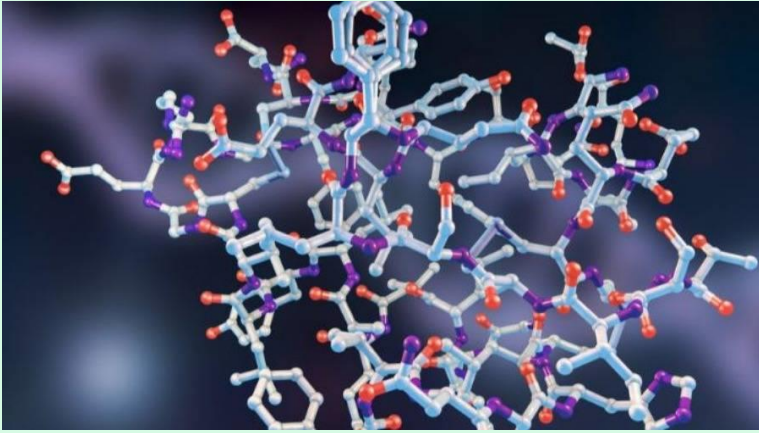
دراسات غربية تؤكد أن الصوم يعالج السكري والقلب



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 والشرابيين.

كما أشارت دراسة نشرت بدورية الجمعية الأمريكية لعلوم الحيوان إلى أن الصوم المتقطع أدى إلى زيادة فعالية اثنين من مستقبلات هرمون

"الأديبونيستين" الذي يسهم في تنظيم استهلاك الجسم لسكر الجلوكوز واستقلاب الأحماض الدهنية عند الثدييات، علاوة على لعب دورٍ 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.



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 للتحويل إلى أورام في المستقبل.



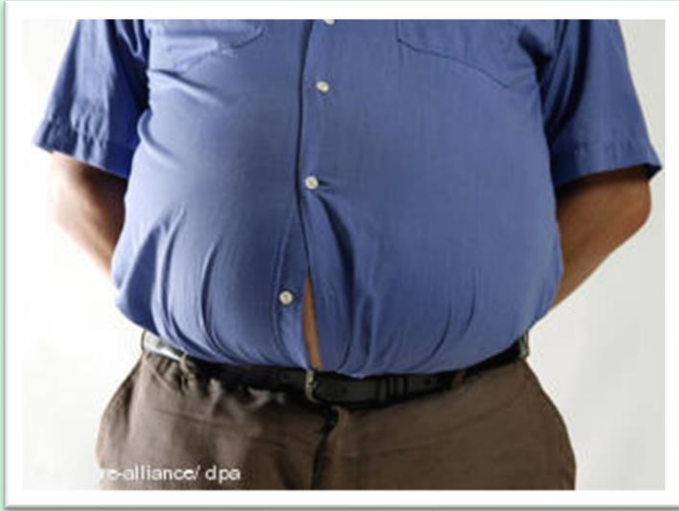
ولا تقتصر فوائد الصوم على محاربة الأمراض المزمنة، بل تتعدى ذلك إلى إبطاء زحف الشيخوخة على خلايا الدماغ، حيث أظهرت دراسات علمية دور الصوم المتقطع، في تأخير هرم الخلايا الدماغية، ومساهمته في إبطاء نشوء مرض الزهايمر. هذه الدراسة أجراها المركز القومي لبحوث الشيخوخة في الولايات المتحدة الأمريكية، حول تأثير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



الصوم يخفض احتمال الإصابة بالسرطان

في 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 الحماية.

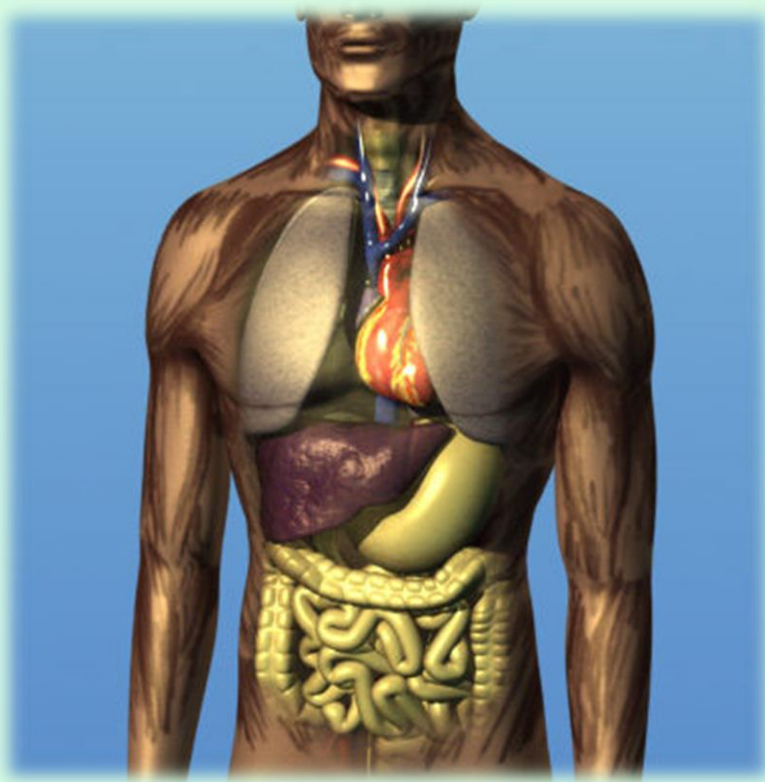
هل لديك وزن زائد... الفرصة أمامك



هكذا يؤكد جميع أطباء الدنيا، فالامتناع عن الطعام هو أسهل وأرخص وسيلة لعلاج البدانة، وهذا ما يحققه لك الصيام. ولذلك فإن الله تعالى منحك هدية لا

يعرف قيمتها إلا من أدرك فوائدها، إنها شهر رمضان، فهذا الشهر فرصة لضبط إيقاع جسدك والقضاء على كمية الدهون الفائضة وإعطاء فرصة لتنظيم عمل الهرمونات وخلايا الدم لتقوم بعملها في إعادة تنظيم عمل أنظمة الجسم، وعلاج الوزن الزائد.

هل لديك مرض مزمن عجز عنه الطبيب والدواء؟



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 والقلوب... وغير ذلك من الأمراض المستعصية، وجد العلماء علاجاً ناجعاً لها، إنه الصوم! وعندما تدرك أخي المؤمن أهمية الصيام في علاج مثل هذه الأمراض، فإنك بلا شك تصبح أكثر اشتياقاً لهذا الشهر بل وتشعر بالسعادة والفرح والسرور أثناء ممارستك للصيام، لأنك ستجني فوائد عديدة.

أثبت الصيام قدرته على علاج آلام المفاصل



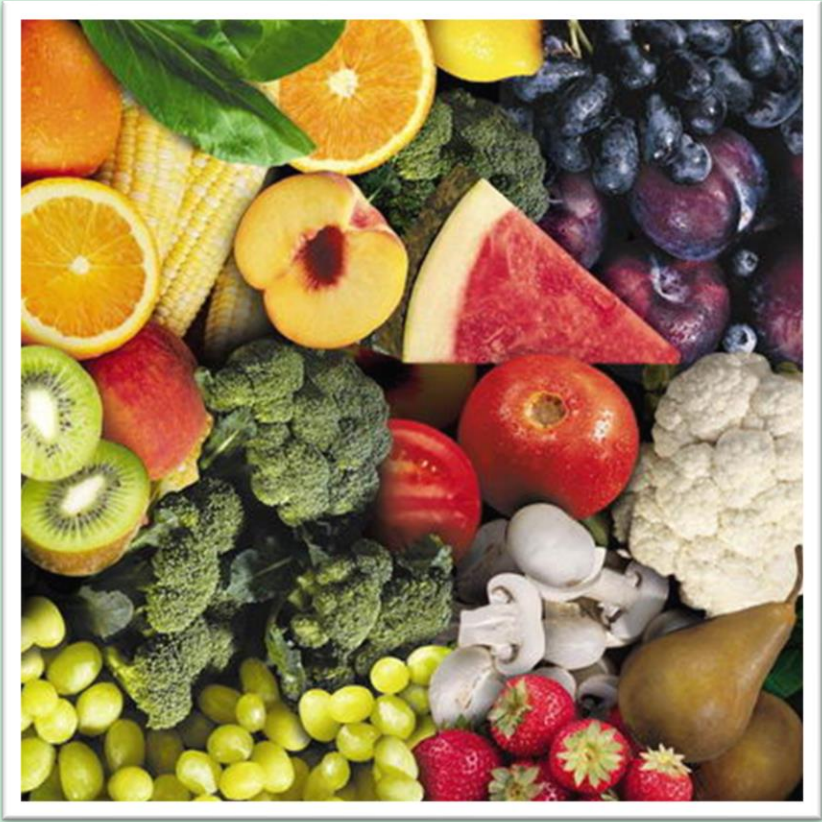
يُستخدم الصيام اليوم في الغرب (طبعاً على طريقتهم) لمعالجة التهاب المفاصل وآلام الظهر بنجاح، فالصيام هو عملية تشبه "السحر" في قدرته على تنظيم عمل مختلف الأجهزة في الجسد، وعلاجه للأوجاع الناتجة عن انقراض الفقرات أو عن مشاكل في عظام الظهر أو الرقبة أو الرجلين.

ولكن أحبُّ أن أزيدك 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 شفاءية" تستطيع تنظيم عمل الخلايا ورفع مناعة الجسم وبالتالي التغلب على هذه الآلام.





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 يا أحبتي لا تنسوا التمر على مائدتكم وحتى في غير رمضان!



لقد خلق الله أنواعاً عديدة من الفاكهة وسخرها لتكون غذاء وشفاء . فجميع الأبحاث تؤكد أن الفواكه مفيدة جداً، ولذلك ينبغي أن تركز عليها أثناء الإفطار ولا ننسى أن الفاكهة طعام أهل الجنة.

يقول تعالى: (فَأَنْشَأْنَا لَكُمْ بِهِ جَنَّاتٍ مِنْ نَخِيلٍ وَأَعْنَابٍ لَكُمْ فِيهَا فَوَاحِشٌ كَثِيرَةٌ

وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ) [المؤمنون: 19]. ويقول أيضاً: (وَفَاكِهَةٍ كَثِيرَةٍ * لَا مَقْطُوعَةٍ وَلَا

مَمْنُوعَةٍ) [الواقعة: 32-33]. وأود أن أذكرك عزيزي القارئ بأن أفضل أنواع

الفاكهة ما جاء ذكره في كتاب الله تعالى. مثل التين والعنب والرمان.

وسبحان الله، لا يوجد نوع من أنواع الفاكهة إلا وفيه العديد من الفوائد الطبية،

وهذا من نعمة الله علينا، لذلك نصيحتي أن تكثرُوا من أكل الفاكهة وتجنبُوا

الوجبات الجاهزة والسريعة، أو الحلويات التي تحوي كميات كبيرة من السكر

الصناعي الذي يؤدي الإكثار منه إلى أمراض عديدة على رأسها السكري.





سخر الله لنا العديد من الأعشاب ووضع فيها فوائد علاجية، ومنها البابونج واليانسون والشاي الأخضر، وقد أثبت العلم فوائد لا تُحصى في هذه الأعشاب. فهي مفيدة للقلب وللأعصاب ولأمراض الضغط والكولسترول، ومفيدة لعمل الهرمونات في الجسم ولتنظيم عمل الخلايا... ولذلك نصيحتي أن تبتعدوا عن المشروبات الغازية "الكولا وغيرها" وتركزوا على الشاي الأخضر والبابونج والكمون واليانسون وكل الأعشاب الطبية المعروفة.

زيت الزيتون من شجرة مباركة



أبحاث كثيرة أثبتت أن زيت الزيتون من أفضل "الأغذية" بالنسبة للإنسان، فهو يعالج الكثير من الأمراض مثل أمراض القلب وتصلب الشرايين والقرحة والسرطان ويسكن الآلام. وهناك دراسات علمية تقول بأن زيت الزيتون يخفض نسبة الأكسدة في خلايا الجسد وهذه الأكسدة من أخطر العمليات التي تؤثر على الخلايا وتسببها بالهرم والتلف. زيت الزيتون يحوي مضادات تحمي خلايا جسمك من خطر الأكسدة!



عندما يعجز الطب عن علاج مرضك فأليك هذا العلاج "السحري" إنه الصدقة لوجه الله تعالى، فإله تعالى هو القادر على أن يهيئ لك أسباب الشفاء ويدلّك على العلاج المناسب، ولكن كيف؟ أن تعطي الفقراء شيئاً من المال، أن تتبرع بمبلغ في سبيل الله من أجل الدعوة إلى الله، فقد يكون ذلك سبباً في هداية إنسان تائه، أن تُنفق القليل ابتغاء مرضاة الله يعطيك الله الكثير ويوفّر عليك أسباب العلاج ويدلّك على الدواء المناسب لمرضك ويسهّل لك طريق الشفاء.



كذلك يا أحبتي! لا تنسوا كثرة الخطا إلى المساجد، فإن المشي من أفضل الرياضات التي تقي الجسم من خطر الجلطة القلبية والدماغية، والمشي يساعد على تخفيف الوزن ومعالجة العديد من الأمراض وبخاصة أمراض العمود الفقري وآلام أسفل الظهر وآلام الرقبة والأطراف، ويعالج ضغط الدم والسكري والكوليسترول...

هناك نصيحة ذهبية وهي أن تجعل العسل مادة متوفرة في بيتك فهو الدواء لكل داء! حيث أثبت العلم فوائد لا تُحصى في هذه المادة العجيبة، فهي خير علاج للسعال المزمن، وهو أفضل علاج للجروح والحروق والقروح...

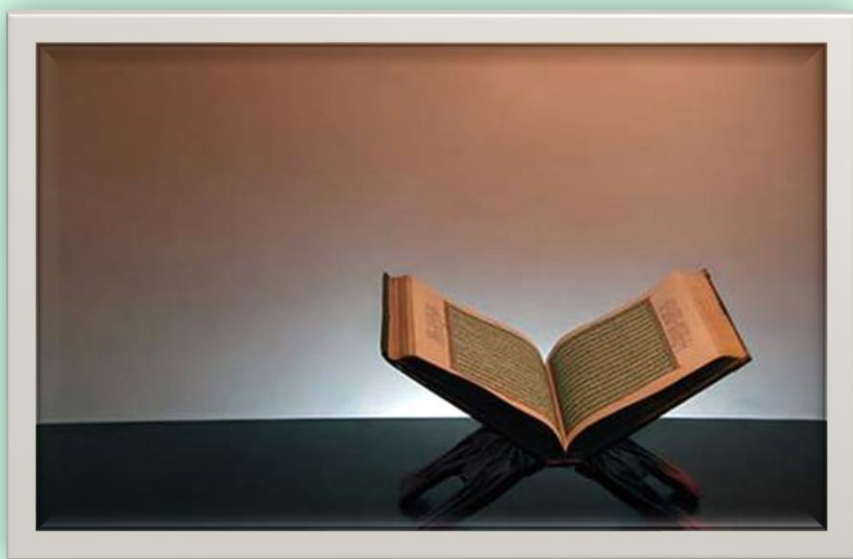
اللبن مادة غذائية مهمة يجب ألا تغفل عنها، فهو مفيد لقرحة المعدة ومفيد لأمراض العظام ومهم جداً للأطفال...

إياك والغضب فهو العدو للدود للقلب والدماغ، فالغضب والتوتر النفسي يؤدي إلى الموت المفاجئ وإلى أمراض القلب وضغط الدم والسكري... وإذا غضبت فتذكر الموت فإنه خير وسيلة للعلاج، كلنا سيموت وسندفن تحت التراب وكل شيء سيزول ويبقى عملك وصبرك وحسن أخلاقك فهي أثقل شيء في ميزان حسناتك يوم القيامة.

لا تنس الابتسامة! فهي علاج ودواء وصدقة لا تكلفك شيئاً، ابتسم دائماً فإنك بذلك ستنتشر السعادة حولك أينما كنت... والابتسامة قد تكون علاجاً للأمراض، هكذا يؤكد الأطباء اليوم.

أما التفاؤل فهو خير وسيلة لإطالة العمر، طبعاً "لكل أجل كتاب"، ولكن أن تعيش عمرك بسعادة وصحة جيدة أفضل بكثير، ويقول الباحثون إن التفاؤل يرفع النظام المناعي للجسم ويعالج الكثير من الأمراض المزمنة، فتأمل!

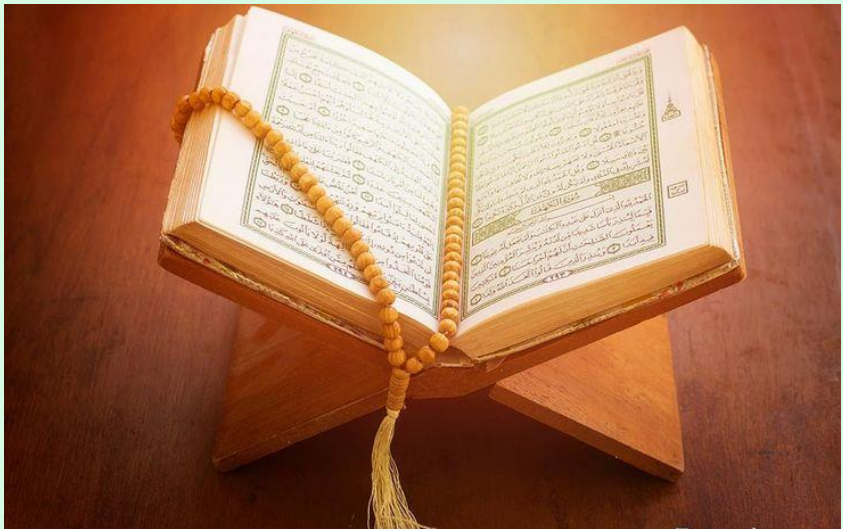
وأخيراً ... القرآن أقوى علاج



كل المواد السابقة سخرها الله لنا لنتداوى بها ونستفيد منها ونعالج أمراضنا بها، ولكن هناك ما هو أهم من هذا كله، إنه كلام الله خالق الكون سبحانه

وتعالى. إنه "العلاج بالقرآن" فتلاوة القرآن والاستماع إليه له مفعول كبير على الخلايا والقلب وأعضاء الجسم.

تلاوة القرآن بخشوع تؤدي إلى استقرار عمل القلب وزيادة النظام المناعي للجسم وتنظم عمل الخلايا وتنشطها، وبخاصة خلايا الدماغ، ولذلك نصيحتي لكل أخ وأخت أن يمارسوا "فن الاستماع" إلى القرآن كل يوم، وأقول "فن" لأن الاستماع إلى القرآن ينبغي أن يكون بتدبر وخشوع وتأمل وتوقف عند معاني الآيات والتفاعل معها والبكاء من خشية الله عز وجل. وهكذا تحصل على أكبر فائدة ممكنة من الاستماع إلى القرآن الكريم.



ولا تنس أن تطبق تعاليم القرآن، فالاستماع والتلاوة لا تكفي، التطبيق العملي هو الأهم، لأن القرآن نزل لنطبقه ونلتزم بتعاليمه، ولذلك فإنك عندما تستجيب لنداء الله بالصلاة فهذا شفاء لك، وعندما تصبر فهذا شفاء وعندما تحج إلى بيت الله فهذه رحلة مليئة بالشفاء، وعندما تساعد الآخرين وتقضي حوائجهم فهذا شفاء أيضاً، وعندما تبرّ والديك وتصل رحمك فهذه وسائل فعالية لشفاء الأمراض ... وهكذا.

والآن أخي الحبيب: هل تطبق هذه النصائح وتوفر المال والجهد، وتقي نفسك شر الأمراض منذ هذه اللحظة؟!

المراجع

1. <http://www.althealth.co.uk/services/info/misc/fasting1.php>
2. www.juicersaustralia.com.au
3. <http://www.fasting.com/solution.html>
4. *The Sapporo Medical Journal*, 1986; 55(2): 125-136
5. <http://www.fasting.com/index.html>
6. Masoro, E.J., Shimokawa, I., Yu, B.P., *Retardation of the Aging Process In Rats by Food Restriction*, *Annals of the New York Academy of Science*, 1990; pp. 337-52; Goodrick, C.L., Ingram, D.K., Reynolds, M.A., Freeman, J.R., Cider, N.L., *Effects of Intermittent Feeding Upon Growth, Activity, and*

Lifespan In Rats Allowed Voluntary Exercise, Experimental Aging Research, 1983; 9: 1477-94.

7. http://www.vanderbilt.edu/AnS/psychology/health_psychology/fast.htm
8. <http://www.hps-online.com/nsectionfast.htm>
9. Salloum, T. Fasting - Patient Guidelines Textbook of Natural Medicine, Bastyr University, Seattle WA. 1987.
10. <http://www.healthy.net/scr/article.asp?ID=496#1>
11. <http://www.medicomm.net/Consumer%20Site/am/fasting.htm>
12. <http://www.healthy.net/scr/article.asp?ID=1996>
13. <http://www.healthpromoting.com/Articles/articles/benefit.htm>
14. <http://www.althealth.co.uk/services/info/misc/fasting1.php>
15. <http://www.geocities.co.jp/Beautycare-Venus/2032/english/paper.html>
16. <http://www.healthy.net/scr/article.asp?ID=496>
17. <http://www.healthy.net/scr/article.asp?ID=1996#1>
18. <http://www.healthy.net/hwlibrarybooks/chaitow/chap4.htm>
19. Carrington, Dr. Hereward, Fasting For Health And Long Life.
20. www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list_uids=12850886&dopt=Abstract
21. www.everything2.com/index.pl?node=date
22. www.dipbot.unict.it/Palms/descr02.html
23. www.aljazeera.com

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين..



للتواصل على الإيميل: kaheel7@gmail.com

للاطلاع على مئات المقالات والكتب والصور المجانية نرجو زيارة موقع أسرار

الإعجاز العلمي - موقع مجاني بتسع لغات

www.kaheel7.com