

بررسی فواید طبی روزه



بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العلمين والصلوة والسلام
على رسول الله محمد وعلى آله وصحبه

أجمعين

«روزه» یکی از بناء های دین مقدس اسلام است و بر هر مکلفی فرض است که ماه «رمضان» را روزه بگیرد اگر شرایط آنرا داشته باشد.

خداوند متعال در قرآن مجید می فرماید:
«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ»؛ البقره، آیه ۱۸۳
ای مؤمنان روزه را بر شما واجب کردیم چنان که روزه را بر اقوام گذشته نیز واجب کرده بودیم، تا شما پرهیزکار شوید.

روزه به معنای خودداری از مصرف غذا و نوشیدنی و جماع و سایر مفطرات آن در مدت زمان معین است. که از طلوع صبح صادق شروع شده الی غروب آفتاب ادامه دارد این عمل معمولاً در ماه رمضان برای مسلمانان انجام می‌شود، اما در برخی ادیان و فرهنگ‌های دیگر نیز به شکل‌های مختلفی اجرا می‌شود.

روزه در دین اسلام، بسیار مورد تأکید قرار گرفته‌است و اسلام برای این عمل مقدس، ارزش فراوانی قائل است. پاداش و جزای روزه در اسلام، به قدری مهم است که خداوند متعال بدون آن که اندازه ثواب و جزای روزه را تعیین فرماید، پاداش آن را به خود نسبت می‌دهد. چنانکه از پیغمبر اکرم صلی الله علیه و آله وسلم روایت گردیده است:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ كُلُّ عَمَلِ ابْنِ آدَمَ لَهُ إِلَّا الصَّوْمَ فَإِنَّهُ لِي وَأَنَا أَجْزَى بِهِ وَلِخَلُوفِ فَمِ الصَّائِمِ أَطْيَبُ عِنْدَ اللَّهِ مِنْ رِيحِ الْمِسْكِ
(صحيح البخاري رقم (٥٩٢٧))

روزه برای من است و من پاداش آن را خواهم داد....

روزه با شرایط مخصوص به خود، در آزاد ساختن انسان از بندگی، آرزوها، هوس‌ها، و شهوات نفس و نیز در پاکی روح از آلودگی‌های گناه، نقش فوق العاده مؤثری دارد.

روزه به عنوان یک عمل دینی و تعبدی در بسیاری از جوامع وجود دارد. این عمل نه تنها جنبه‌های روحانی دارد بلکه تأثیرات جسمانی و روانی زیادی نیز به همراه دارد.

روزهداری فواید علمی و طبی متعددی دارد که در مطالعات

مختلف علوم به آن‌ها اشاره شده است. در این کنفرانس به برخی از این فواید با استناد به منابع معتبر می‌پردازیم:

"وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ" *



الجهاز الهضمي

يقل إفراز العصارة المعدية أثناء الصيام، حيث يعتمد إفرازها على وجود طعام في الجهاز الهضمي، فتبطئ حركة الأمعاء وتأخذ راحة ضرورية لتجديد نشاطها .
كما أظهرت التجارب ضبط الصيام لحموضة المعدة الزائدة التي يعاني منها الكثير من الناس، وبالتالي تقل فرص الإصابة بقرح الأمعاء .

العين

الدماغ

الجلد

القلب

الدم

الجهاز الهضمي

البنكرياس

الكبد

الكلى

الخلايا

المفاصل

کتاب "THE MEDICAL ROLE OF FASTING" اثر (ALYSSA NEUWIRTH)

که در سال ۲۰۱۹ منتشر شده است.

این کتاب به بررسی فواید روزه‌داری از منظر طبی و تأثیرات آن بر سلامت انسان می‌پردازد ایشان فواید روزه را تحت عناوین گونه گونه بیان نموده که ذیلا فشرده آنرا اینجا می‌آورم:

۱- بهبود سلامت قلب: دانشمندان علوم طبی با تحقیقات تطبیقی بدین نتیجه رسیده اند که روزه‌داری می‌تواند با کاهش فشار خون، کلسترول بد (LDL) و تری‌گلیسیریدها (TG)، به بهبود سلامت قلب کمک کند. روزه به شکل مستقیم تأثیری بر سلامت قلب ندارد، اما با تأثیر بر فشار و چربی خون، می‌تواند ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش دهد. همچنین روزه با تعدیل فشار خون، موجب بهبود عملکرد قلب می‌شود. با روزه گرفتن، میزان گلوکزی (GLUCOSE) که به شکل روزانه وارد خون می‌شود، تغییر یافته و کاهش می‌یابد. در این صورت، بدن برای تامین انرژی روزانه مورد نیاز خود، اقدام به مصرف ترکیبات و مواد ذخیره شده در بدن می‌کند. به انسولین، می‌تواند به کنترل قند خون کمک کند. که روزه می‌تواند به کاهش وزن و بهبود ترکیب بدن کمک کند.

"وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ" *



القلب

١٠% من كمية الدم التي يدفع بها القلب إلى الجسم تذهب إلى الجهاز الهضمي لإنجاز عملية الهضم أثناء الصوم، تنخفض تلك النسبة بشكل كبير؛ وهو ما يعني عملاً أقل للقلب، وبالتالي قدرًا من الراحة. نتيجة لاحتراق جزء من الشحوم المخزونة بالجسم أثناء الصيام تناقص نسبة مادة "الكوليسترول" بالدم، وهي المادة التي تترسب على جدار الشرايين مسببة تصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم وتجلط الدم في شرايين القلب والمخ.

العين

الدماغ

الجلد

القلب

الدم

الجهاز الهضمي

البنكرياس

الكبد

الكلى

الخلايا

المفاصل

منبع اصلی انرژی بدن، قندی به نام گلوکز است که معمولاً از کربوهیدرات‌ها، از جمله غلات، محصولات لبنی، میوه‌ها، برخی از سبزیجات، لوبیا و حتی شیرینی‌ها فراهم می‌شود. کبد و عضلات، گلوکز را ذخیره می‌کنند و هر زمان که بدن به آن احتیاج داشته باشد آن را در جریان خون آزاد می‌کنند.

با این حال، در طول روزه داری، این روند تغییر می‌کند. بعد از حدود هشت ساعت چیزی نخوردن، کبد از آخرین ذخایر گلوکز خود استفاده خواهد کرد. در این مرحله، بدن وارد حالتی به نام گلوکونئوژنز (GLUCONEOGENESIS) می‌شود که نشان‌دهنده انتقال بدن به حالت ناشناست. مطالعات نشان داده‌اند که گلوکونئوژنز، تعداد کالری‌هایی را که بدن می‌سوزاند افزایش می‌دهد. اگر کربوهیدرات وارد بدن نشود، بدن شروع به تولید گلوکز با استفاده از چربی‌ها می‌کند.

در نهایت، این منابع انرژی برای بدن نیز تمام می‌شوند و اگر روزه‌داری ادامه پیدا کند می‌تواند به گرسنگی جدی‌تری تبدیل شود. در این مرحله، سوخت و ساز بسیار کند می‌شود و بدن برای کسب انرژی، شروع به سوزاندن بافت عضلانی می‌کند. حالت گرسنگی واقعی، پس از چند روز متوالی یا حتی هفته‌ها بدون خوردن غذا اتفاق می‌افتد؛ بنابراین، از آنجایی که روزه داری در دین اسلام، کمتر از 24 ساعت است به طور کلی امن است و اگر به بیماری خاصی مبتلا نباشید مشکلی برای شما ایجاد نخواهد کرد و فوایدی نیز دارد.

۲- کاهش وزن و بهبود متابولیسم (METABOLISM): روزه‌داری با کاهش کالری مصرفی و افزایش متابولیسم، می‌تواند به کاهش وزن کمک کند. روزه به بدن این امکان را می‌دهد تا از ذخایر چربی استفاده کند و به این ترتیب متابولیسم را بهبود می‌بخشد.

مطالعات نشان می‌دهند مهم‌ترین و واضح‌ترین تاثیری که روزه در بدن دارد، کاهش وزن است. بدن در زمان روزه داری نیز باید انرژی روزانه مورد نیاز خود را تامین کند. با عدم وجود مواد غذایی درون سیستم گوارش، بدن اقدام به مصرف ذخایر چربی خود می‌کند. اگر به مدت مشخصی روزه بگیرید؛ بدنتان از چربی‌های ذخیره شده در ناحیه شکم و پهلو استفاده می‌کند و شاهد کاهش وزن خود خواهید بود.

در کتاب "THE COMPLETE GUIDE TO FASTING" نوشته جیسون فنگ و جیمی ولکرت (ص ۳۳-۳۹) چنین آمده است:

۳- کاهش التهاب: روزه‌داری می‌تواند به کاهش سطح التهاب در بدن کمک کند که می‌تواند در پیشگیری از بیماری‌های مزمن مفید باشد. روزه‌داری می‌تواند به کاهش التهاب کمک کند. تحقیقات نشان داده‌اند که روزه‌داری می‌تواند سطح سیتوکین‌های التهابی (INFLAMMATORY CYTOKINE) را کاهش دهد و به بهبود وضعیت بیماری‌های التهابی کمک کند.

۴- تقویت سیستم دفاعی / ایمنی (DEFENSE SYSTEM): روزه‌داری ممکن است با تحریک بازسازی سلول‌های سیستم ایمنی، به تقویت آن کمک کند. روزه با ایجاد وقفه در عملکرد اندام‌ها و سیستم‌های مختلف بدن (که همه روزه، دارای فعالیت‌های شدید و مستمر هستند) موجب می‌شود این ارگان‌ها، فرصت استراحت داشته باشند. در صورتی که ارگان‌های مختلف بدن فرصت استراحت داشته باشند، می‌توانند به شکل متمرکزتر و موثرتری بیماری‌های مختلف را درمان کنند. مطالعات نشان داده‌اند روزه داری می‌تواند در روند درمان مشکلات مربوط به ورم مفاصل و بیماری‌های پوستی، تاثیر خوبی داشته باشد.

"وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ" *



العين

الدماغ

الجلد

القلب

الدم

الجهاز الهضمي

البنكرياس

الكبد

الكلى

الخلايا

المفاصل

ينشط الكبد أثناء الصيام، حيث يضطر الجسم إلى الاعتماد على الشحوم المخزنة به؛ فتتحول كميات هائلة منها إلى الكبد، ليؤكسدها حتى ينتفع بها الجسم، فيقوم الكبد بإزالة سميتها ويخلص من تلك السموم عبر الجهاز البولي، وفي هذه الأثناء تكون عمليات الهدم (استغلال الشحوم المخزنة) أعلى من البناء (تخزين الشحوم) وهو ما يخلص الكبد من مخزونه من الشحوم؛ فتنشط الخلايا الكبدية.

یک مطالعه منتشر شده در مجله نیچر "NATURE" که ژورنال تحقیقی بین المللی بوده در سال ۲۰۱۷ یک تحقیق میدانی و تطبیقی پیرامون روزه نموده بود که آنرا در همان سال نشر نمود، این تحقیق نشان داد که روزه متناوب می‌تواند به بهبود نشانگرهای سلامتی و افزایش صحت فرد روزه دار کمک فوق العاده نماید.

در این مجله یک مطالعه بر روی 50 بزرگسال سالم نشان داد که روزه داری متناوب به مدت یک ماه به‌طور قابل‌توجهی سطح شاخص‌های التهابی را کاهش می‌دهد. علاوه بر این، یک مطالعه بر روی حیوانات نشان داد که پیروی از یک رژیم غذایی کم کالری برای تقلید از تاثیر روزه داری در کاهش سطح التهاب موثر است و در درمان مولتیپل اسکلروزیس یک بیماری التهابی مزمن نیز بسیار کمک کننده است.

محققین رشته های طبی در آزمایشگاه ها پس از تحقیقات همه جانبه در یافتند که روزه با کاهش وعده های غذایی، از ورود مواد شیمیایی بیشتر به بدن جلوگیری می کند. این امر موجب می شود ارگان های موثر بدن (مانند کبد و کلیه/ جگر و گرده) در امر خنثی سازی سموم مختلف، پس از مدتی استراحت، بتوانند به شکل قوی تری فعالیت خود را از سر بگیرند. همچنین می افزایند که روزه می تواند تا التهاب را کاهش دهد و کیفیت خواب را بهبود بخشد.

به دلیل عدم مصرف مواد غذایی در مدت زمان روزه، از ورود چربی های غیرضروری به بدن جلوگیری می شود. در این صورت، میزان چربی خون در رگ های بدن نیز کاهش پیدا می کند.

کاهش چربی های غیرضروری بدن، از سوی دیگر موجب می شود میزان چربی های مورد نیاز بدن نیز به سطح مورد نیاز خود برسد. کاهش چربی های غیرضروری، باعث می شود چربی اضافه ای در بدن وجود نداشته باشد. این نوع از چربی ها، در اطراف شکم و پهلو ذخیره شده و باعث چاقی و افزایش وزن می شوند.

۵- پاکسازی بدن از سموم: روزه‌داری می‌تواند به سم‌زدایی بدن کمک کند. روزه گرفتن، باعث پاک‌سازی بدن از سموم می‌شود. شکل قوی‌تری فعالیت خود را از سر بگیرند. غذاهای آماده و فراوری شده حاوی مقادیر زیادی افزودنی هستند. این افزودنی‌های غذایی در اکثر موارد در بدن تبدیل به سموم مختلف می‌شوند. بیشتر این سموم در چربی‌های بدن ذخیره می‌شوند. از آن‌جا که روزه گرفتن مخصوصاً به مدت طولانی باعث از بین رفتن چربی‌های بدن می‌شود با متابولیزه شدن چربی‌ها سمومی که در چربی‌ها موجودند نیز در بدن آزاد می‌شوند از این به بعد کلیه‌ها، کبد و سایر اعضای مربوطه می‌توانند این سموم را دفع کنند.

۶- بهبود سلامت مغز: روزه‌داری ممکن است با کاهش استرس اکسیداتیف (OXIDATIVE STRESS) و التهاب، به بهبود عملکرد مغز کمک کند. از همین رو اکثراً طبیبان حاذق قبل از شروع هر نوع رژیم غذایی روزه‌داری، توصیه می‌کنند. چون مواد خوراکی که امروزه به شکل روزانه مصرف می‌کنیم، حاوی مقدار زیادی مواد نگهدارنده و شیمیایی هستند. تمامی این مواد مضر وارد شده به بدن، می‌توانند به سموم مختلف تبدیل شوند. این امر در دراز مدت، تأثیرات منفی بر بدن خواهد گذاشت.





روزهداری می‌تواند منجر به افزایش تولید عوامل نوروتروفیک مانند BDNF (BRAIN-DERIVED NEUROTROPHIC FACTOR) شود. این عامل به تقویت سلامت مغز و پیشگیری از بیماری‌های عصبی مانند آلزایمر و پارکینسون و غیره... کمک می‌کند. به طور خاص، مطالعات نشان می‌دهد که روزهداری ممکن است عوارض این بیماری‌ها را بهبود بخشد.

تحقیقات و مطالعات زیادی نشان داده‌اند که روزه گرفتن می‌تواند تولید پروتئین خاصی را که برای عملکرد مغز مفید است و با عنوان فاکتور نورون‌زایی مشتق‌شده از مغز یا BDNF شناخته می‌شود این نوع پروتئین سلول‌های بنیادی مغز را تحریک می‌کند تا کارکردی بهینه داشته باشند. به همین دلیل است که در حین روزه گرفتن، به جای احساس کسالت و عدم تمرکز، هشیارتر خواهید بود، چون مغزتان به نحو بسیار بهتری عمل می‌کند.

۷- کاهش خطر ابتلا به بیماری‌ها: تحقیقات نشان داده‌اند که روزه گرفتن به کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ و بیماری‌های قلبی کمک می‌کند. روزه، با کاهش سطح قند خون و بهبود حساسیت با تجزیه ذخایر چربی بدن در طول روزه، مقدار انرژی روزانه مورد نیاز بدن، تامین می‌شود، اما قند اضافی‌تری وارد خون نمی‌شود. این امر برای افراد دیابتی (که بدن آنها به طور طبیعی قادر به مدیریت قند خون نیست)، امری بسیار مهم و حیاتی است. کاهش قند ورودی به بدن، موجب تاثیر هرچه بیشتر انسولین می‌شود.

۸- پاک سازی دستگاه هاضمی (HUMAN DIGESTIVE SYSTEM): دستگاه هاضمه انسان از بدو تولد، مشغول به فعالیت است. حتی هنگام خواب نیز سیستم پاراسمپاتیک، سیستم گوارش بدن شما را فعال نگه می‌دارد. با انجام این امر، مواد غذایی مصرف شده در طول روز، توسط سیستم گوارش، هضم شده و مقدار مشخصی از مواد مورد نیاز بدن نیز در بخش‌های مختلف بدن ذخیره می‌شوند. با روزه گرفتن، برای مدت زمان زیادی (از اذان صبح تا اذان مغرب) هیچ ماده خوراکی وارد بدن نمی‌شود. این امر موجب می‌شود سیستم گوارش فرصت بازسازی و استراحت بیشتری پیدا کند.

"وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ" *



الجهاز الهضمي

يقل إفراز العصارة المعدية أثناء الصيام، حيث يعتمد إفرازها على وجود طعام في الجهاز الهضمي، فتبطئ حركة الأمعاء وتأخذ راحة ضرورية لتجديد نشاطها .
كما أظهرت التجارب ضبط الصيام لحموضة المعدة الزائدة التي يعاني منها الكثير من الناس، وبالتالي تقل فرص الإصابة بقرح الأمعاء .

العين

الدماغ

الجلد

القلب

الدم

الجهاز الهضمي

البنكرياس

الكبد

الكلى

الخلايا

المفاصل

۹- کاهش چربی خون: به دلیل عدم مصرف مواد غذایی در مدت زمان روزه، از ورود چربی‌های غیرضروری به بدن جلوگیری می‌شود. در این صورت، میزان چربی خون در رگ‌های بدن نیز کاهش پیدا می‌کند. کاهش چربی‌های غیرضروری بدن، از سوی دیگر موجب می‌شود میزان چربی‌های مورد نیاز بدن نیز به سطح مورد نیاز خود برسد. کاهش چربی‌های غیرضروری، باعث می‌شود چربی اضافه‌ای در بدن وجود نداشته باشد. این نوع از چربی‌ها، در اطراف شکم و پهلو ذخیره شده و باعث چاقی و افزایش وزن می‌شوند.

۱۰- درمان اعتیادهای غذایی: افراد زیادی در سراسر جهان، نسبت به مصرف مواد غذایی مختلف دچار افراط می‌شوند. می‌توان گفت این دسته از افراد، به مصرف بیش از حد یک ماده غذایی، عادت کرده‌اند. این عادت اشتباه، نوعی اعتیاد محسوب می‌شود.



"وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ" *



العين

الدماغ

الجلد

القلب

الدم

الجهاز الهضمي

البنكرياس

الكبد

الكلى

الخلايا

المفاصل

الكبد

ينشط الكبد أثناء الصيام، حيث يضطر الجسم إلى الاعتماد على الشحوم المخزنة به؛ فتتحول كميات هائلة منها إلى الكبد، ليؤكسدها حتى ينتفع بها الجسم، فيقوم الكبد بإزالة سميتها ويخلص من تلك السموم عبر الجهاز البولي، وفي هذه الأثناء تكون عمليات الهدم (استغلال الشحوم المخزنة) أعلى من البناء (تخزين الشحوم)، وهو ما يخلص الكبد من مخزونه من الشحوم؛ فتتشتت الخلايا الكبدية.

برخی نوشیدنی ها مانند: قهوه، نوشیدنی های حاوی کافئین و نوشیدنی های الکولی، از مهم ترین نوشیدنی های اعتیاد آور هستند. افرادی که روزه می گیرند، دیگر قادر نیستند به شکل افراطی از این مواد غذایی مصرف کنند. این وقفه، موجب می شود عادت بد غذایی اشخاص کاهش یافته و وابستگی آنها به مواد غذایی مختلف از بین برود.

۱۱- بالا بردن هورمون رشد: هورمون رشد انسان برای ورزش کاران بسیار مفید است، زیرا زمان بهبود را سرعت می بخشد و به ساخت سریع تر ماهیچه کمک می کند.

کسانی که روزه می گیرند این روزه سبب میشود تا هورمون های رشد افزایش یابند. زیرا روزه گرفتن باعث می شود بدن ایشان به جای ماهیچه، چربی ذخیره شده را بسوزاند این به آنها این امکان را می دهد که آنچه را که انجام می دهند را نگه دارند و حتی به ایشان کمک می کند آن ها را بسازند.

هورمون رشد انسانی (HGH) نوعی هورمون پروتئینی است که برای بسیاری از ابعاد سلامت، اهمیت بالایی دارد. در واقع، تحقیقات نشان می‌دهد که این هورمون حیاتی در سوخت و ساز بدن، کاهش وزن و قدرت عضلانی نقش دارد. چندین مطالعه نشان داده است که یکی از فواید روزه داری افزایش طبیعی سطح HGH است. یک مطالعه بر روی 11 بزرگسال سالم نشان داد که روزه داری به مدت 24 ساعت، به‌طور قابل‌توجهی سطح HGH را افزایش می‌دهد.

یک مطالعه دیگر که در "مجله تغذیه" که ژورنال تحقیقی بوده در سال ۱۳۹۱ ش. صورت گرفته بود نشان داده است که روزه می‌تواند هورمون‌های رشد را کیفیت خواب و بهبود بخشد. در آن تحقیق بر روی نه مرد نشان داد که فقط دو روز روزه داری منجر به افزایش پنج برابری میزان تولید HGH می‌شود. علاوه بر این، روزه داری می‌تواند به ثبات سطح قند خون و انسولین در طول روز کمک کند. زیرا برخی مطالعات نشان می‌دهند که افزایش سطح انسولین، موجب کاهش سطح HGH می‌شود. در ادامه بیشتر با فواید روزه داری آشنا خواهید شد.

گسترش کبد
فرستادن کبد



فوااید روزه برای ۱۰ مشکل سلامتی

۱. روزه میزان چربی بد خون (LDL) را کاهش و میزان چربی مفید خون (HDL) را افزایش می دهد.
۲. روزه با سوخت بافت چربی و کاهش انرژی دریافتی، باعث کاهش وزن اضافی بدن می شود.

۳. روزه دارای برای مبتلایان به دیابت نوع یک مضر است، اما در مبتلایان به دیابت نوع ۲ که دارای اضافه وزن بالا نیز هستند و با دریافت منظم دارو قندخون خود را کنترل می کنند، مفید است.

۴. روزه باعث تجزیه چربی های ذخیره شده در بدن و تولید انرژی می شود.

۵. روزه باعث سم زدایی یا دفع سموم از بدن می شود که این کار را با کاهش ذخایر چربی انجام می دهد. زیرا چربی ها مهم ترین عامل تولیدکننده سموم بدن هستند.

۶. روزه باعث ترمیم بافت ها و سلول های بدن و افزایش توان سیستم ایمنی می شود.

۷. روزه به دلیل کاهش سوخت و ساز بدن (متابولیسم)، باعث کاهش دمای سلول های بدن می شود.

۸. روزه باعث تنظیم ترشح و تولید هورمون های بدن به علت قرار گرفتن بدن در حالت استراحت و عملکرد بهتر سلول ها می شود.

۹. روزه به دستگاه گوارش استراحت می دهد. به اعتقاد پزشکان، بسیاری از بیماری ها بر اثر عدم هضم و انباشته شدن مواد غذایی در بدن در پی خستگی دستگاه گوارش بروز می کند.

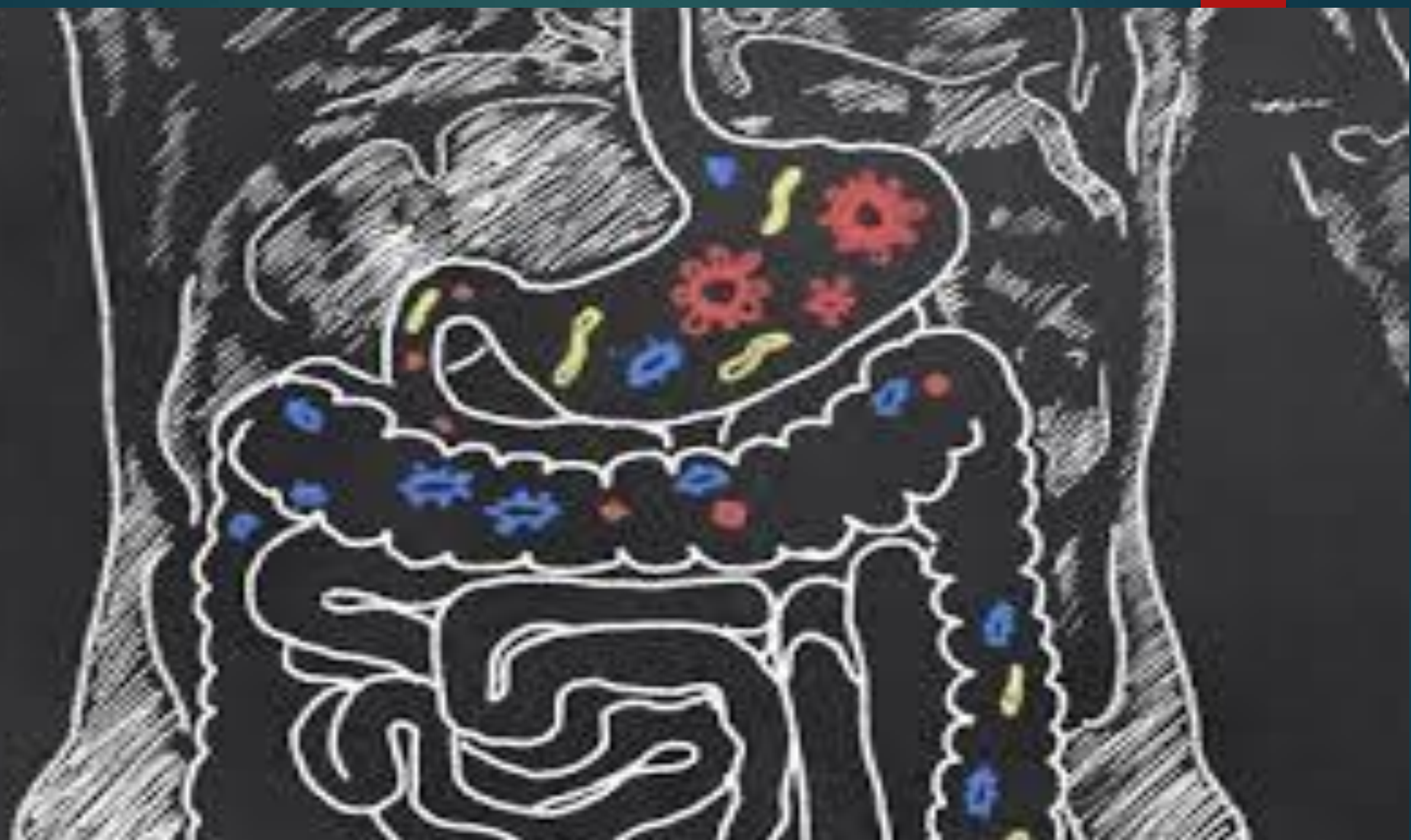
۱۰. آزمایش های متعددی که روی بیماران مبتلا به اختلالات روحی مانند افسردگی، اضطراب و اسکیزوفرنی انجام گرفته است، نشان می دهد در مواردی که داروهای شیمیایی قادر به درمان این بیماری ها نیستند، روزه می تواند یک درمان طبیعی



۱۲- روزه داری موجب ترک عادات بد: چون عادات بد همه برای بدن مضر بوده، لهذا رمضان زمان مناسبی برای ترک عادات بد است، چون باید کل روز را روزه بگیریم مانند سیگرت کشیدن، نصوار و غذاهای زیاد شیرین نباید در طی ماه رمضان خورده شود ترک عادت در زمانی که در یک گروه انجام می شود و یافتن آن در طی ماه رمضان بسیار آسان تر است توانایی روزه گرفتن برای کمک به ما برای کاهش عادات بد قابل توجه است. روزه گرفتن بهبود رژیم غذایی سالم را بهبود می بخشد. برخی محققین ثابت کرده اند که روزه داری میتواند در مبارزه با اعتیاد به مواردی مثل نیکوتین، الکول، کافئین و .. بسیار موثر باشد که برای ترک هر نوع اعتیادی مولفه های خاصی باید رعایت شوند. اما روزه داری نیز می تواند خیلی موثر باشد.

۱۳- روزه تاثیر فوق العاده برای پوست دارد: اگر می خواهید پوست سالم تر و درخشان تری داشته باشید که هیچ اثری از جوش و چین و چروک روی آن نباشد؛ روزه داری بهترین و از تمام فایده هایی که برای پوست دارد بهره مند شوید. در حین روزه گرفتن، بدنتان فرصت این را خواهد داشت که خودش را از مواد سمی پاکسازی کند و همزمان فرایند بازسازی سلول ها را بهبود ببخشد در عین این که جریان دژنراسیون (DEGENERATION) سلول ها را کندتر می کند.

۱۴- پیشگیری از سرطان و بهبود اثرات شیمی/ کیمیایی درمانی (کیمو):
پیشگیری از سرطان یکی از مهمترین فواید روزه گرفتن می باشد. مطالعات حیوانی و لابراتواری/ آزمایشگاهی نشان می دهد که یکی از فواید روزه داری می تواند در درمان و پیشگیری از سرطان موثر باشد. در حقیقت، یک مطالعه بر روی موش ها نشان داد که روزه داری یک روز در میان به جلوگیری از تشکیل تومور کمک می کند. یک مطالعه آزمایشگاهی بر روی سلول های سرطانی نشان داد که روزه داری، رشد تومور را به تاخیر می اندازد و اثربخشی داروهای شیمی درمانی (کیمو) را افزایش می دهد. بیشتر تحقیقات در این مورد محدود به تاثیر روزه داری در جلوگیری از ایجاد سرطان در حیوانات است و تحقیقات انسانی بیشتری در این مورد ضروری است.



۱۵- باعث جلوگیری از پیری زود رس و طول عمر میگردد: خود خواری (اتوفاژی) (AUTOPHAGY) به روندی گفته می‌شود که در آن یک سلول خودش را بازیافت خواهد نمود. اینگونه مطمئن میشود که با خلاص شدن خود از هر چیزی که درست در حال کار کردن نیست، بهتر عمل نماید. بنابراین یکی از خواص روزه برای بدن تاثیر بر اتوفاژی است. به کمک روزه سلول‌ها به صورت مداوم خود را احیا می‌کنند تا برای بدن عملکرد بهتری داشته باشند. یکی از عواملی که سبب کاهش روند پیری در ظاهر فیزیکی و داخلی ما خواهد شد، تازه شدن سلول‌هاست. پس به این نتیجه می‌رسیم که روزه به تازه شدن سلول‌ها و کاهش پیری و افزایش طول عمر کمک فراوانی خواهد نمود.



۱۶- **روزه** فشار خون را تنظیم می کند: روزه گرفتن یکی از راه های طبیعی و غیر شیمیایی کاهش فشار خون است. روزه گرفتن احتمال بسته شدن رگ ها در اثر تجمع چربی را به میزان قابل توجهی کاهش می دهد. در طول زمانیکه فرد روزه است گلوکز در پی آن چربی های موجود در بدن او برای تولید انرژی تجزیه می شوند. هم چنین فعالیت و سوخت و ساز بدن متعادل شده و از سرعت آن کاسته می شود. در نتیجه شدت جریان خون از محدوده خاصی فراتر نمی رود و در نتیجه فشار خون چربی های بدن کمک می کند.



با وجود تمام فوایدی طبی که برای روزه ذکر شد روزه داری برای برخی افراد منجر به بروز برخی مشکلات نیز می شود. از همین رو الله تعالی جلت عظمته در بعضی اوقات خوردن روزه را برای عده جایز دانسته مانند مریض، مسافر، شیخ فانی، حایضه، نفاسه، حامله و مرضعه...

زیرا در برخی افراد روزه داری می تواند آب بدن را بیش از حد کم کند و فرد را دچار بی آبی و یا گرمزدگی (جَل) کند همین امر ممکن است منجر به بروز سردرد های شدید و یا حتی سردرد های میگرنی در افراد مستعد آن شود. سوزش و زخم معده نیز در برخی موارد از دیگر پیامد های روزه داری است. از همین جا می بینیم که فقهای شریعت اسلامی توصیه و مشوره طبیب حاذق متدین را در گرفتن روزه برای افراد آسیب پذیر معتبر پنداشته اند.

اما از نظر طبی و علمی بدون شک فواید روزه برای سلامتی بدن به اثبات رسیده است. تقویت سیستم ایمنی بدن، تقویت فعالیت‌های مغز، پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی، کاهش خطر ابتلا به دیابت و سرطان برخی از فواید روزه برای سلامتی هستند. چنانکه قبلاً بیان گردید. که اگر روزه‌داران تمام نکات حفاظتی طبی روزه را رعایت کنند، در این صورت روزه یک تمرین خوب برای حذف سموم بدن و کاهش قند/شکر و ذخایر چربی خون است. در این کنفرانس به ۱۶ مزیت طبی روزه برای سلامتی که از نظر علمی ثابت شده، عنوان شده است.

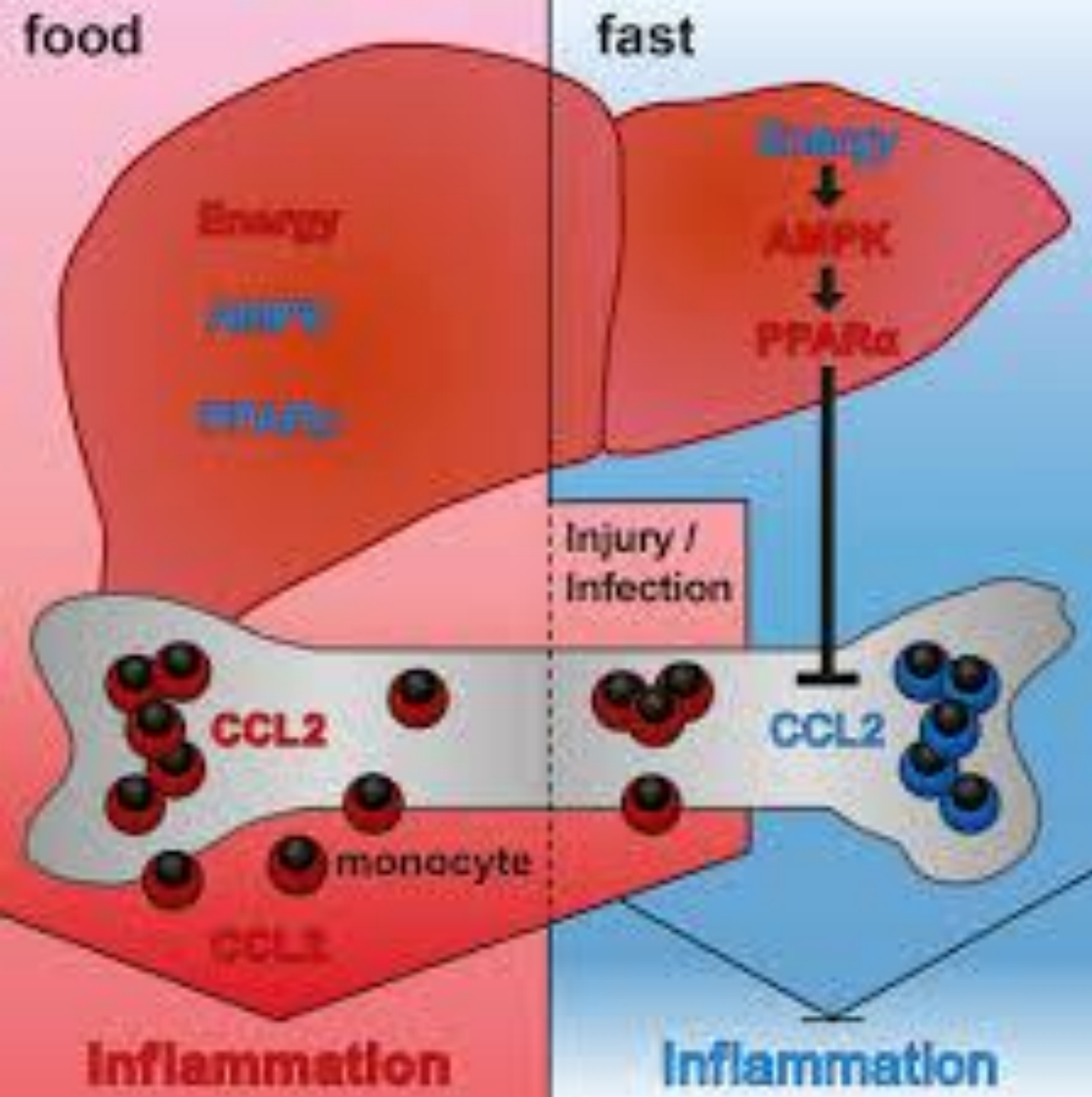
قابل ذکر است موارد فوق‌الذکر، تنها بخشی از فواید روزه داری هستند، تنها مربوط به بعد جسمانی انسان می‌شوند. لازم به ذکر است روزه گرفتن، تاثیرات مثبت زیادی بر روی بعد روحانی انسان دارد. که از موضوع کنفرانس هذا بیرون است و همچنین ارتباطات اجتماعی را تقویت می‌کند، زیرا افراد معمولاً در افطار و سحر به هم می‌پیوندند

مستندات تحقیقات علمی پیرامون فواید صهی روزه از دیدگاه دانشمندان غربی

نظر دانشمندان غیر مسلمان در مورد فواید صهی روزه داری روزه داری فواید زیادی دارد که دانشمندان و متخصصان بسیاری در سراسر جهان این موضوع را تاکید کرده اند.

در جهان امروز بیش از دو میلیارد مسلمان زندگی می کنند که یک ماه در سال را توفیق روزه داری پیدا می کنند و اغلب متخصصان و دانشمندان طی تحقیقات زیاد علمی به فواید این امر شرعی واجب که خداوند برای بندگان در نظر گرفته پی برده اند و بارها از تاثیر روزه داری بر سلامت جسم و بدن سخن گفته اند.

متخصصان تغذیه پوهنتون شیکاگو نیز اعلام کرده اند روزه در جلوگیری از پیشرفت اختلالاتی که می تواند زمینه ساز مرگ زودهنگام و ناگهانی انسانها باشد، پیامدهای مثبتی را به همراه دارد. رئیس موسسه ملی علوم اعصاب آمریکا هم اعلام کرده است روزه گرفتن در دوره های زمانی مشخص از سلولهای عصبی در برابر هر گونه استرس و فشارهای روحی - روانی محافظت می کند. محققان پوهنتون کالیفرنیا نیز با مطالعه بر روی افراد روزه دار دریافتند روزه گرفتن از بهترین و ایمن/مصون ترین رژیمهای غذایی است که می تواند در بهبود شرایط بدن کارساز باشد. همزمان گروهی دیگر از دانشمندان پوهنتون کالیفرنیا در سان‌دی‌اگو در بررسیهای خود نشان دادند که حس بویایی در زمان گرسنگی و روزه تقویت می شود. در این مکانیزم، یک سلسله از پالسهایی که سیستم عصبی را در پاسخ به رایحه ها تحریک می کنند به حس بویایی اجازه می دهند که برای کسب غذا تواناتر شوند.



How Fasting improves Heart Health



اعتقاد دانشمندان فرانسوی در مورد روزه داری

دکتور آلکسیس کارل جراح و فیزیولوژیست فرانسوی در کتاب مشهور خود «انسان موجود ناشناخته» نوشته: «با روزه داری قند خون در کبد می‌ریزد و چربی‌هایی که در زیرپوست ذخیره شده‌اند و پروتئین‌های عضلات و غدد و سلول‌های کبدی آزاد می‌شوند و به مصرف تغذیه می‌رسند.»
گونل پای فرانسوی می‌گوید: «چهار پنجم (۸۰٪) بیماری‌ها ناشی از تخمیر غذا در روده‌هاست که همه با روزه اصلاح می‌شود.»

دکتر کودل پا فرانسوی می‌گوید: «تخمیر غذا در روده‌ها باعث بسیاری از بیماری‌ها می‌گردد که میتواند همه آنها با روزه اصلاح و درمان گردد.»

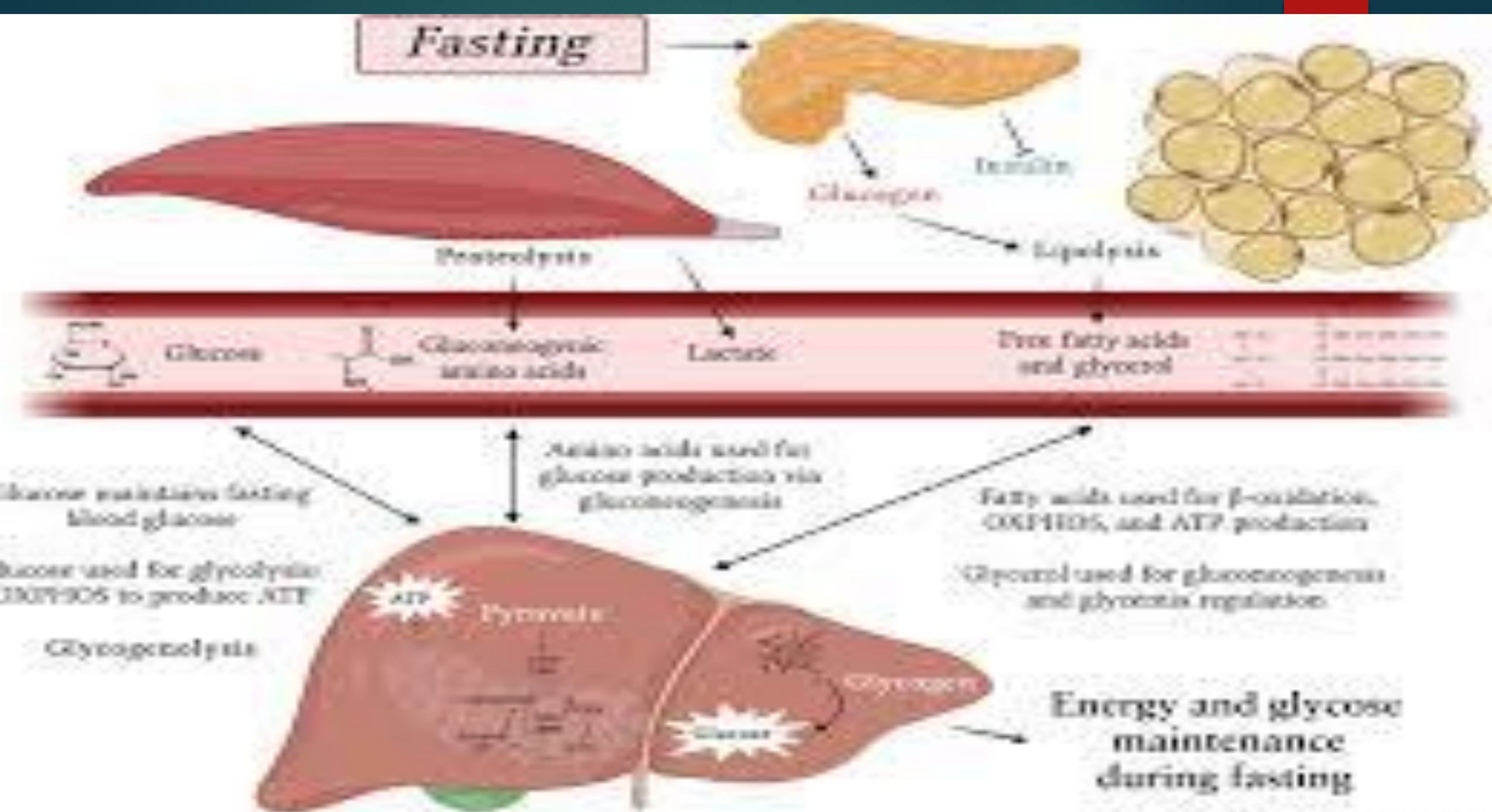
تومانیان راجع به فواید روزه داری می‌نویسد: «فایده بزرگ کم خوردن و پرهیز کردن از غذاها در یک مدت کوتاه آن است که معده در مدت یک ماه روزه داری مواد غذایی خود رو دفع می‌کند؛ در حالی که در طول مدت یازده ماه مرتب پر از غذا بوده است. همین طور کبد که دائماً صفرا را مصرف می‌کند، در مدت ۳۰ روز ترشحات صفراوی را صرف حل کردن باقیمانده غذای جمع شده خواهد کرد. دستگاه هاضمه در نتیجه کم خوردن غذا، اندکی فراغت می‌یابد و رفع خستگی می‌کند.»

دکتر آکسی سوفورین دانشمند روسی میگوید: «جسم به هنگام روزه به جای غذا از مواد داخلی استفاده می‌کند و آنها را مصرف می‌کند، و مواد کثیف و عفونی که در جسم است و ریشه و خمیره بیماری هاست، از بین می‌رود و به این طریق روزه سبب بهبودی همه بیماری هاست. از این رو جسم خود را به وسیله روزه از داخل نظیف و پاکیزه کنید.» آکسی سوفورین می‌افزاید: «درمان از طریق روزه، فائده ویژه‌ای برای درمان کم‌خونی، ضعف روده‌ها التهاب بسیط و مزمن، دمل‌های خارجی و داخلی، سل، اسکلیروز، روماتیسم، نقرس، استسقاء، نوراستنی، عِرْق النساء، خراز (ریختگی پوست)، بیماری‌های چشم، مرض قند/شکر، بیماری‌های جلدی، بیماری‌های کلیه، کبد و بیماری‌های دیگر دارد.

معالجه از طریق امساک اختصاص به بیماری‌های فوق ندارد، بلکه بیماری‌هایی که مربوط به اصول جسم انسان است و با سلول‌های جسم آمیخته شده، همانند: سرطان، سفلیس، سل و طاعون را نیز شفا می‌بخشد

بندیک» دانشمند فیزیولوژیست عقیده دارد: «یک دوره روزه سی و یک روز است. در این مدت در ترکیب خون هیچ گونه اختلاطی به هم نرسیده و آن نوری که در بعضی از روزه‌داران دیده می‌شود، یک حالت جوانی و نشاطی است که برای روزه‌داران رخ می‌دهد».

Fasting



«اوتو بوخنگر» تحقیقات جامعی پیرامون اثرات روزه انجام داد و باتشکیل کنفرانسی در یک کنگره **طبی** نتایج آن را اعلام کرد، متن این کنفرانس که بهصورت کتاب و به شش زبان از طرف کلینیک این دکتر انتشار یافت، با استقبال فراوانی روبرو شد. وی میگوید: «اکثر بیماری های حاد و مزمن را می توان به وسیله روزه بهبود بخشید، یا از شدت آنها کاست.» وی می گوید: به هنگام روزه، بدن بیمار پست ترین مواد را از سراسر بدن جمع آوری کرده و می سوزاند، نیروهای نوسازی بدن انسان به هنگام روزه فعال می شوند و تصفیه و ترمیم بافتها را شروع می کنند... در مدت پنجاه سال که از تاسیس «کلینیک اوتو بوخنگر» می گذرد، بیش از پنجاه هزار بیمار در این کلینیک توسط روزه درمان شده اند.

دکتور «آلن مویل» اعتقاد دارد روزه چهار فایده عمده زیر را در بر دارد: مانع تجمع مواد سمی می شود. باعث استراحت دستگاههای گوارش/هاضمه می گردد. به وسیله روزه بدن انرژی خود را صرف دفع سموم می کنند. نیروی حیات تحریک می شود تا مواد زاید دفع گردد.

چندین کتاب علمی وجود دارد که به بررسی فواید طبی روزه‌داری می‌پردازند، به برخی از آن‌ها اشاره می‌کنم:

- ۱- الصيام في الإسلام والطب - تأليف د. عبدالله بن عبدالرحمن القحطاني.
- ۲- فوائد الصوم - تأليف عبد العزيز بن عبد السلام السلمي عز الدين
این کتاب نظریه جامع و کامل پیرامون فواید روزه را از ناحیه صحت و روحی ارائه نموده است
همچنان بعضی دراسات و تحقیقات معاصر که در برگیرنده فواید طبی روزه است حسب ذیل اند:
- ۳- دراسة من كلية بايلور للطب: أظهرت هذه الدراسة أن الصيام من الفجر إلى غروب الشمس يمكن أن يكون له تأثيرات إيجابية على صحة الإنسان، بما في ذلك تحسين وظائف التمثيل الغذائي، وإصلاح الحمض النووي، وتعزيز المناعة والقدرات المعرفية.
- ۴- دراسة من معهد أبحاث الرعاية الصحية الدقيقة بجامعة كوين ماري في لندن: كشفت هذه الدراسة أن الصيام لفترات طويلة يؤدي إلى تغيرات جزيئية كبيرة ومنظمة في أعضاء الجسم، مما يسלט الضوء على فوائد صحية تتجاوز مجرد فقدان الوزن. وأظهرت الدراسة أن الجسم يغير مصدر الطاقة من الجلوكوز إلى الدهون المخزنة خلال الصيام، مما يؤدي إلى فقدان الوزن وتحسين الصحة العامة.
- ۵- دراسة نشرت في مجلة: The journal of nutrition, health & aging أشارت هذه الدراسة إلى أن الصيام المتقطع منخفض السعرات الحرارية لمدة 3 أشهر يمكن أن يحسن الحالة المزاجية ويقلل من مستويات التوتر والغضب والارتباك، بالإضافة إلى تحسين القوة والحيوية

همچنان به زبان انگلیسی منابع آتی در مورد فواید طبی روزه بحث مفصلی نموده اند:

1. **"The Complete Guide to Fasting"** نوشته جیسون فنگ و جیمی ولکرت:

این کتاب به بررسی انواع مختلف روزه‌داری، فواید آن برای سلامتی، و همچنین روش‌های انجام آن می‌پردازد. نویسندگان به تحقیقاتی که پشتیبان فواید روزه‌داری هستند، اشاره می‌کنند.

2. **"The Science and Fine Art of Food and Nutrition"** نوشته جورج ای. سیل:

این کتاب به ارتباط بین تغذیه، روزه‌داری و وضعیت سلامتی می‌پردازد و نشان می‌دهد که چگونه روزه می‌تواند به بهبود عملکرد بدن کمک کند.

3. **"Fasting and Eating for Health"** نوشته مارک متز:

این کتاب به روزه‌داری به عنوان یک روش درمانی و تأثیر آن بر بیماری‌ها و سلامت عمومی می‌پردازد.

4. **"Unlocking the Healing Code"**:

در این کتاب به رابطه‌ی بین روزه‌داری و بهبودهای سلامتی در درمان بیماری‌های مختلف پرداخته می‌شود.

5. **"Fast. Feast. Repeat."** نوشته شری اشر:

این کتاب به روزه متناوب می‌پردازد و فواید آن را برای کاهش وزن و بهبود سلامت توضیح می‌دهد.

نتیجه‌گیری

روزه نه تنها یک عمل دینی - تعبدی و روحانی است، بلکه با توجه به دلایل علمی و طبی، فواید جسمانی و روحی بسیاری دارد. انجام روزه می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی و سلامتی افراد فوق العاده کمک کند که سایر تداوی ها بدان رسیدگی کرده نمی‌تواند. در طب امروز، و همچنین طب قدیم، اثر معجز آسای «امساک» در درمان انواع بیماری ها به ثبوت رسیده و قابل انکار نیست. کمتر طبیبی است که در نوشته های خود اشاره ای به این حقیقت نکرده باشد؛ زیرا می دانیم عامل بسیاری از بیماری ها زیاده روی در خوردن غذاهای مختلف است، چون مواد اضافی، جذب نشده به صورت چربی های مزاحم در نقاط مختلف بدن، یا چربی و قند اضافی در خون باقی می ماند، این مواد اضافی، در لابلاي عضلات بدن در واقع لجن زارهای متعفن برای پرورش انواع میکروب های بیماری های عفونی است،

و در **این** حال، بهترین راه برای مبارزه با این بیماری ها نابود کردن این لجن زارها از طریق امساک و روزه است! روزه زیاده ها و مواد اضافی و جذب نشده بدن را می سوزاند، و در واقع بدن را «خانه تکانی» می کند.

به علاوه یک نوع استراحتِ قابلِ ملاحظه برای دستگاه های هاضمی/ گوارشی و عامل مؤثری برای سرویس کردن آنها است، و با توجه به این که این دستگاه از حساس ترین دستگاه های بدن است و در تمام سال به طور دائم مشغول کار است، این استراحت برای آنها نهایت لزوم را دارد.

پیشنهادات

- ▶ به اکادمی علوم افغانستان پیشنهاد می نمایم تا پیرامون موضوع فواید صحت و طبی روزانه ضمن پروژه های علمی- تحقیقی و سیمینار های علمی خویش تحقیقات همه جانبه نماید.
- ▶ به وزارت صحت عامه ۱.۱.۱. پیشنهاد می نمایم تا فواید و حکمت های صحت روزانه را تحقیق نموده و نتایج آنرا از آدرس خویش نشر نماید.
- ▶ به وزارت اطلاعات و کلتور ۱.۱.۱. پیشنهاد می نمایم تا تحقیقات صورت گرفته در این مورد را به اطلاع عموم به نشر بپارند.