

صوره الطياري
ikourd@gmail.com
لا تنسونا من دعوة صالحة

التداوي بالصوم

تأليف
ه.م. سياتون

إعداد

قسم التأليف والترجمة في دار الرشيد

دار الرشيد

طباعة - نشر - توزيع
دمشق - بيروت

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

جميع الحقوق محفوظة

الطبعة الثانية

١٤٠٧ هـ - ١٩٨٧ م

دار الرشيد - دمشق - حلبونف ص.ب ٢٤١٣
بيروت - رمل الظريف - القوت ص.ب ١١٣/١٣٣٤

مقدمة

بقلم الدكتور محمود البرشه

المختص بالصوم الطبي

سبحانك يا الله ، سبحانك يا ربه ، خلقت الخلق ، وضمنت لهم طرق الحياة .. وأبدعت الإنسان فجعلته في أحسن تقويم .. أودعت فيه أسرارك العظيمة ، لتدل على عظيم صفاتك ، وكمال قدرتك .. أوجدت فيا المعامل الكيماوية المختلفة ، وطرق التصفية والتنقية العديدة ، ووسائل الصيانة الكثيرة ، جعلت في ذات الانسان طبيه الذي لا يخطيء التشخيص .. وضمنت جسمه صيدلية عجيبة ، تحوي العديد من العوامل الشافية التي لا توجد في غيره .

نعم ، يعتبر القرن العشرون بحق الفترة الزمنية التي تقدم فيها الإنسان باختراعاته واكتشافاته ، أكثر من أي فترة زمنية مضت .. تعددت فيه مدارس المعالجة الطبية كثيراً ، واختلفت فيه الطرق العلاجية أيضاً أكثر وأكثر .. ففي كل يوم تسمع اكتشافاً حديثاً ، وفي كل يوم نسمع طريقة علاجية جديدة .

وفي خضم هذا البحر الواسع من العلم والمعرفة ، يبرز أمامنا بحث الصوم الطبي كعملاق ، بنتائجه العظيمة في الوقاية والمعالجة والصيانة الصحية ، ليتحدى الكثير من الطرق العلاجية والوقائية الحديثة ، من حيث نجاح تأثيره ، وسلامة عاقبته ، وخلوه من التأثيرات الجانبية التي قد تسببها المواد الكيماوية المستعملة في الطرق العلاجية الحديثة .

أخي القارىء

إذا كان لديك ملاحظة أو استفسار عن الصوم الطبي ، فإن دار الرشيد ليسعدها أن تعلمك أن الدكتور محمود البرشه على استعداد لأن يجيبك عما تريد ، فاعفنا من مؤونة إحالة رسالتك إليه واتصل به مباشرة على العنوان التالي :

دمشق - صالحة - جادة الرئيس

عيادة الدكتور محمود البرشه

هاتف : ٢٢١٤٥٧ - ٢٣٣٠٠٩

ولا يزال موضوع الصوم الطبي في بلدنا ، موضوعاً حديثاً في تطبيقاته الوقائية والعلاجية على حد سواء . . في حين أنه أقيمت للصوم مشافٍ ومصحات خاصة في معظم الدول الأوروبية والأمريكية . . ومن حين لآخر تصدر أبحاث علمية جديدة ، تزيد المعرفة بهذا الموضوع وتطبيقاته العلمية ، وفوائده السريرية .

وقد أشرفت بنفسي في عيادتي الخاصة على ما يزيد عن ثلاثة آلاف صائم كانت الغاية من الصوم عندهم مختلفة . . ونتيجة هذه الإحصائية التطبيقية ، أستطيع أن أقول : إن النتائج كانت مذهلة حقاً . . ففي هذه الحالات التي زادت على الثلاثة آلاف لم أشاهد حالة واحدة أدت إلى نتيجة سيئة ، أو أدت إلى اختلاطات جانبية معينة . . في حين أن المعالجات الكيماوية المعتادة في الطب ، إن حملت في أحد جوانبها تحسناً للحالة المرضية الموصوفة لها ، تخفي الكثير من الأذى والضرر في جوانبها الأخرى .

وحتى لا أترك القارئ أمام عموميات لا يستطيع أن يدرك حقيقتها ، سأذكر بعض هذه الحالات التي شفيت أو تحسنت بالصوم الطبي ؛ تاركاً للقارئ الكريم فرصة التمتع بأبحاث الكتاب وفصوله العديدة ليصل بالنتيجة إلى القناعة الكاملة .

ففي حالة الشكوى من البدانة (السمنة) استطاع الصوم الطبي ، أن ينقص الوزن أسبوعياً ما بين (٥ - ٧) كغ دون أن يشعر الصائم بالجوع أو الوهن ، حتى إنني لأذكر كلمة طالما سمعتها من أفواه الصائمين وهي (كأن في بطني خروفاً محشياً) . ويمكن القول في هذه المناسبة : إن الصوم الطبي من أنجع الوسائل المستعملة حديثاً في إنقاص الوزن ، وعلى وجه الخصوص في فترات التحضير للعمليات الجراحية الكبيرة عند البدنيين وعند المصابين بارتفاع شحوم الدم ، إذ أن نسبة الكوليسترول والأدهان الثلاثية في الدم ، يمكن أن تنخفض من الرقم ٩٠٠ ملغ/ليتر لتصل إلى الرقم الطبيعي خلال صوم أسبوعين فقط .

أما المصابون بالداء السكري الحديث (الذي لم يمض عليه فترة خمس سنوات) وعلى وجه الخصوص البدنيون منهم ، فيكفيهم صوم أسبوعين فقط حتى

ينقص وزنهم وتزول أعراض الداء السكري عندهم ، دون الحاجة للعودة إلى استعمال أي دواء خافض للسكر في الدم .

ولدى المصابين بقرحة الدوالي المعنونة على كافة العلاجات ، استطاع الصوم الطبي أن يجلب الشفاء بعد صوم قدره ثلاثة أسابيع . . وقد عالجت بالصوم الطبي قرحات دوائية معنونة يئس أصحابها من الشفاء ، حتى إنه كان آخر ما وُصف لهم بتر الساق من الركبة ، فقد عالجتهم بالصوم الطبي لمدة (٤٠) يوماً ، فكان الشفاء حليفهم . وهذا من عجائب الصوم الطبي ، ومن نتائجه الباهرة التي لا تضاهي . وعند المصابين بالتهاب الوريد ، يعتبر الصوم الطبي أسرع علاج ، إذ أن الشفاء يتم بعد صيام أسبوعين فقط .

وعند المصابين بارتفاع التوتر الشرياني ، يكفيهم صيام ثلاثة أيام حتى يبدأ الرقم بالانخفاض تدريجياً .

وعند المصابين بحب الشباب ، يكفيهم صيام أسبوعين حتى تعود بشرتهم نضرة ، وكأنه قد أجري لهم عملية تجميل رائعة ناجحة .

وقد عالجت بالصوم الطبي المرضى المصابين بداء الصدف فكانت النتيجة التحسن بنسبة تزيد عن ٧٠٪ بعد صيام أربعين يوماً .

أما المصابون بأمراض تحسسية سواء منها الشرى أم الربو ، أم السعال التحسسي المعند على المعالجة ، فقد كانت النتيجة رائعة وعجبية بعد صيام ثلاثة أسابيع فقط . وقد عالجت الكثير من هؤلاء المرضى ، بعد أن يشسوا من كافة العلاجات الأخرى ، فلم يجدوا شفاء إلا بالصوم الطبي .

وعند المصابين بآلام عصبية حادة يعتبر الصوم الطبي أنجع معالجة شافية له بصوم ثلاثة أسابيع فقط .

أما الذين يشكون من آلام فقرية سواء كانت رقبية أم قطنية عجزية ، لم تصل إلى حد انفتاق النواة اللبية ، فإن الصيام الطبي كفيلاً بضمناً شفائهم بعد مدة ثلاثة أسابيع

فقط ، وأنا كفيل بهذه النتيجة الحتمية إن شاء الله حيث أنه لم تفضل معالجة مريض واحد من هؤلاء المرضى الذين أشرفت عليهم ، وقد بلغ عددهم المئات .

ويعتبر فقر الدم أحد الأمراض التي تشفى بالصوم الطبي ، مع أن القارىء قد يتصور عكس ذلك تماماً ، إلا أن الحقيقة العلمية هي أن المدخرات الكافية من الحديد تتحرر أثناء الصوم الطبي ، وتنشط مراكز توليد الكريات الحمر وهي نقي العظام فيشفى من فقر الدم ، كل ذلك ثابت بالتحاليل المخبرية الدموية .

هذا غيظ من فيض .. ولا أريد أن أطيل فأخرج عن القصد ، لأن المطلوب من هذه الأسطر القليلة إنما هو إعطاء فكرة موجزة عن أبرز ثمرات الصوم الطبي وعن نتائجه المجهولة لدى الكثير من الناس ، وستحل صفحات الكتاب المزيد من العلم والشرح والمعرفة .

وأخيراً لا بد لي أن أنصح القارىء والسماع بأبحاث هذا الكتاب ، بأن لا يحاول الصوم الطبي إلا بعد مراجعة الطبيب المختص بالصوم ، لأن الصوم الطبي كالعلاجات الجراحية ، ولكن بدون مشروط ، فلا بد فيه من الاشراف الطبي ، إضافة إلى أنه توجد أمراض عديدة لا يناسبها الصوم الطبي مطلقاً .

ومن نافلة القول ، الإشارة إلى أن قارىء هذا الكتاب ، لا بد أن يطير قلبه فرحاً وسروراً ، عندما يذكر قول النبي العربي محمد ﷺ صوموا تصحوا ، وإن الأيام القادمة ستكشف لنا المزيد من العلم والمعرفة بنص هذا الحديث النبوي الجامع لكل بنود الصحة .

الدكتور محمود البرشه

صالحية - رئيس .

تصدير

بقلم : سماحة الشيخ أحمد كفتارو
المفتي العام للجمهورية العربية السورية

بسم الله الرحمن الرحيم ، وأفضل الصلاة وأتم التسليم على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين .

أما بعد :

قد يستغرب كثير من الناس أن يهتم عالم من علماء الدين بمثل هذا الكتاب العلمي الطبي .

والحقيقة أن هؤلاء قد جهلوا جوهر الإسلام فظنوا أن الدين الإسلامي ليس إلا طقوساً وعبادات ، في حين أن هذا الجزء من الدين الذي ظنوه الإسلام كله ، ليس في الحقيقة إلا جزءاً يسيراً من إسلام المرء ؛ فالإسلام أعظم من ذلك بكثير ، إذ لم يكتف بتنظيم الجانب الروحي والتعبدي ، بل إنه استغرق الحياة كلها من جميع نواحيها .

وليس جانب الدعوة إلى طلب العلم - بالمفهوم الكامل الذي يشمل كلاً من العلوم الحياتية وما يسمى خطأ بالعلوم الشرعية - ليس هذا إلا جانباً من جوانب هذا الدين الحنيف .

فالإسلام بدأ نزوله على قلب المصطفى - عليه الصلاة والسلام - بكلمة (اقرأ) . . . هكذا (اقرأ) دون تحديد لما يوجب قراءته . . . ومعروف لدى علماء الأصول ، أن حذف المعمول يؤذن بالعموم ، أي أن المراد هنا من (اقرأ) هو أن تقرأ كل ما ينفعك قراءته ، أن تقرأ كل العلوم النافعة .

ثم تلا ذلك نزول قوله تعالى : « ن والقلم وما يسطرون » وهو قسَم بالذواة والقلم ، وهي أدوات الكتابة التي هي حجر الزاوية في طلب العلم ، والقسَم بها يفيد الرفع من شأنها في نظر الإسلام الحنيف . . . وطبيعي أن رفع شأن الكتابة وأدواتها إنما يفيد الدعوة ، بل الحث على البحث والتنقيب والغوص وراء العلوم كل العلوم التي تعود بالنفع على الإنسان .

هذا وإن العلوم الحياتية ، من هندسة وكيمياء وطب وزراعة وفلك وما إلى ذلك من الأمور التي تقوم بها حياة الإنسان ، تعتبر في نظر الدين الحنيف فرض كفاية ، يلزم بها شرعاً كلُّ قادر على النهوض بها ، كما تترتب المسؤولية على الجميع - في نظر الشرع - إذا لم يقم العدد الكافي بالنهوض بهذه المهمة العلمية والتقنية التي يحتاج إليها عموم المسلمين ، الأمر الذي يدل على أن الإسلام يدعو المسلمين جميعاً ، والمؤهلين منهم على وجه الخصوص ، إلى الخوض في مضمار العلوم الحياتية والتقنية ، كما يدعوهم إلى الخوض في العلوم التعبدية والتي أسموها العلوم الشرعية ، وظنوا خطأ أنها هي الإسلام وليس غير .

وعلى هذا ، فلن يكون غريباً أن يبدي عالم من علماء الدين الإسلامي الاهتمام بمثل هذا الكتاب العلمي الطبي . . . بل لن يكون غريباً أن يتابع عالم من علماء الدين الإسلامي الاطلاع على الكتب العلمية وما توصل إليه العلماء في دول الشرق والغرب .

وانطلاقاً من هذه الحقيقة . . . قمت بالبحث والتنقيب عما توصل إليه علماء الغرب ، وخصوصاً في ميدان التطبيق بالصوم . وقد عثرت على عدد من الكتب تقدم

خلاصة أبحاث المتخصصين في هذا الميدان ، وجربت هذا الأمر بنفسني وجره معي عدد ممن حولي من الأهل والأقارب والكثير من الناس . . . فوصلنا إلى نتائج مذهلة ، إذ شفي العديد منا من أمراض عضالة استعصت على مداواة العقاقير الطبية .

وكان ذلك دافعاً لي إلى متابعة الإطلاع على خلاصة ما يتوصل إليه العلماء المتخصصون في هذا المضمار العلمي الطبي ، فطلبت الكتب من شتى أرجاء البلاد المتقدمة علمياً ، ووصلني العديد من الكتب ، من أمريكا وإنكلترا وفرنسا والاتحاد السوفيتي .

وقد طلبت من بعض الأجباب أن يقوموا بترجمة بعضها وطباعته . . . وكان أن تمت ترجمة وطباعة كتاب (الصوم الطبي : النظام الغذائي الأمثل) . . . ولاقى هذا الكتاب من القبول ما جعلني أعتقد أن المجتمع بأسس الحاجة إلى مثل هذا النوع من المعرفة .

وتلبية لواجب الإسلام في خدمة العلم ونشره ، قمت بتقديم هذا الكتاب الثاني إلى من يتقن اللغة الفرنسية إتقان لغة وعلم ، ليقوم بترجمته وطباعته ، بحيث تتاح الفرصة ليطلع عليه الناس ، وخصوصاً الأطباء ، ليطلع الجميع على ما يعتبر اليوم معجزة علمية ، تؤكد قول النبي الكريم :

(صوموا تصحوا)

ولكأنني بهذا الحديث النبوي الشريف ، قد حفظته لنا بطون الكتب ، إلى أن يأتي علماء الصوم الطبي في عالم الغرب اليوم ، ويقوموا بشرحه الشرح العلمي المناسب . . . مما يمكن اعتباره إعجازاً علمياً لنبينا المختار عليه أفضل الصلاة والسلام .

غير أن الشيء الذي يجدر التنويه به - وبإصرار - هو أن علماء الصنوم يؤكدون على أنه لا يجوز لأي إنسان أن يمارس الصوم الطبي إلا بإشراف طبيب متخصص ،

لديه المعلومات الكافية والمشاهدات الواسعة في الصوم . . وأرى أنه ليس من الضروري الاتصال بالمصحات وأساتذة طب الصوم في الدول الأوروبية ، بل إن هناك في البلاد العربية من صار له هذا التخصص ، حتى إنه - بحسب اطلاعي - صار لبعض الأطباء في دمشق وحدها من الخبرة الواسعة في الصوم ما جعله ينصح مرضاه بالصوم حتى إن أحدهم سجل أكثر من ثلاثة آلاف حالة صوم نجحت في تقديم الشفاء من أمراض مزمنة معضلة .

وختاماً أتوجه إلى جميع من يطلعوا على هذا الكتاب - أطباء ومتخصصين وقراء عاديين - بأن لا يأخذوا جميع ما ورد في هذا الكتاب على وجه القبول أو الرفض دونما تروؤ وتمحيص ، بل على أساس من الوقائع التجريبية والمبادئ العلمية الحديثة . . والعام وليد التجربة .

قال الشاعر :

ما حوى العلم قطُّ أحدٌ لا ولو مارسه ألفي سنة
إنما العلم كبحر زاخر فانتخب من كل شيء أحسنه

والله ولي التوفيق .

دمشق / ١ / ٣ / ١٤٠٥ هـ

الموافق / ٢٤ / ١١ / ١٩٨٤ م

أحمد كفتارو

الفصل الأول تعريف الصوم

إن التغذية يمكن أن تقسم إلى قسمين : قسم إيجابي ، وقسم سلبي . فالقسم الايجابي يترافق مع فترات التغذية العادية ، أما القسم السلبي فيتناسب مع الامتناع عن تناول الأطعمة ، ويدعى هذا القسم بالصوم .

لقد عرفت القواميس الصوم بأنه الامتناع عن تناول الأغذية جزئياً أو كلياً . أما في الاصطلاح الديني (المسيحي) فإن كلمة الصوم تعني الامتناع عن بعض الأغذية المحرمة أو الممنوعة شرعاً . أما علماء التغذية فيعرفون الصوم بأنه الامتناع الكلي أو الجزئي عن تناول المأكولات والمشروبات معاً ، أو عن تناول المأكولات فقط ، لفترة من الزمن طال أم قصرت .

غير أنه يجب علينا أن نفرق بين كلمة « الصوم » وكلمة « الحمية » . لقد عرفت القواميس كلمة « الحمية » بأنها طريقة مدروسة ومضبوطة في اتباع نمط معين من الأغذية أو الأشربة . فعندما نقول إن شخصاً ما قد اتبع حمية ما ، فإننا نعني أنه قد امتنع عن بعض الأغذية الضارة به ، أو أنه طبق برنامجاً علاجياً غذائياً معيناً .

ونحن في هذا الكتاب ، نعرف الصوم بأنه الامتناع الإرادي والكامل عن تناول الأطعمة فقط . دون أن يتعرض ذلك إلى الأشربة .

إن كلمة الجوع تعني في اللغة الفراغ ، وتطلق - في الاصطلاح - على جميع الأشكال من الحرمان أو الانقطاع عن تناول الأغذية . ولقد قسم البروفسور « مور غوليس » الجوع إلى ثلاثة أنواع :

١ - الجوع الفيزيولوجي : الذي هو حدث طبيعي ونظامي في الطبيعة ، تلجأ إليه بعض الحيوانات في فصل الشتاء أو في بعض المراحل من حياتها .

٢ - الجوع المرضي : الذي قد يكون خطراً أحياناً ، كما هو الحال في انسداد القناة الهضمية (كتضيق المري) ، أو في حالات الإقياءات المعنّدة ، أو في بعض حالات الحمّيات الإثنائية الشديدة التي يحصل فيها هزال شديد .

٣ - الجوع المقصود أو التجريبي : وهو الذي يلجأ إليه في بعض التجارب الشخصية والحيوانية أثناء بعض الفحوص العلمية الدقيقة والخاصة .

وبالإضافة إلى هذه الأنواع الثلاثة للجوع ، يجب أن نضيف نوعاً رابعاً ، تجاهله هذا البروفسور ، وهو ليس جوعاً تجريبياً ، بل يقصد منه ترميم وتجديد الصحة ، والأفضل أن نسميه : الصوم الصحي ، أو كما سماه بعضهم الصوم العلاجي ، وإن هذا الشكل من الصوم هو الذي تهمننا مناقشته في هذا الكتاب .

هذا ويجب أن نميز بين الجوع والصوم . فالأول منهما ينتج عن الحرمان من الأغذية ، سواء أكان ذلك بسبب حادث عارض ، أو بسبب مقصود ، كالإضراب عن الطعام ، إذ أن العضوية هنا تتطلب الغذاء وتحتاج إليه ، أما الصوم فإنه يعني الامتناع الطوعي عن الأغذية ، حيث يكون جسم المريض غير راغب في الأغذية حتى تتم له الراحة الكاملة .

ومهما يكن من أمر ، فإن الصوم لا يعني الهلاك أو الموت جوعاً ، بل إنه ضرب من ضروب الراحة ، وطور من العطلة الفيزيولوجية . إنه طريقة مثلى لتنظيف الجسم ، وهذه الوسيلة تحتاج إلى معرفة دقيقة حتى تكون واسعة الاستعمال والتطبيق .

* * *

الفصل الثاني

الصوم عند الحيوانات الدنيا

إن دراسة بعض الجوانب من حياة الحيوان ، تفيدنا كثيراً من الناحية العملية ، وإن كنا حتى الآن نجهل الكثير منها .

١ - الصوم أثناء فترة النزو الجنسي :

من المعروف أن بعض الأصناف من الحيوانات تصوم أثناء فترة النزو الجنسي ، ولتأخذ مثلاً على ذلك سمك السلمون . إن هذا النوع من السمك ، حين يبدأ بالهجرة من البحار نحو الأنهار للتكاثر ، تكون عضلاته محملة بكميات كبيرة من الشحوم ، لذلك نراه يصوم خلال فترة الهجرة والرحلة هذه ، التي قد تدوم بضعة أسابيع ، وأحياناً عدة أشهر ؛ وحين يصل إلى نهاية المطاف في رحلته ، يكون جسمه قد هزل وطرأت عليه نحافة شديدة ، هذا وإن تخلص هذا الحيوان من هذه الشحوم المتكدسة على عضلاته ، يكسب هذه العضلات قوة ومرونة فريدتين ، الأمر الذي يساعده على اجتياز المسافات البعيدة ومعاكسة مجرى تيارات الأنهر .

وهناك بعض أنواع الطيور تصوم أيضاً أثناء فترة التكاثر والنزو ، ومنها طائر البنغوان وذكر الأوز .

ومن الثدييات نذكر الصوم الذي يمارسه ذكر حيوان الفقمه ذو الفرو ، الذي يعيش في منطقة آلاسكا . إن هذا الحيوان يبقى من منتصف شهر أيار وحتى آخر شهر تموز دون طعام أو شراب بل ودون نوم أيضاً ، وهذه الفترة تتوافق مع فترة التكاثر عند

هذا الحيوان ، وهو يمضي كل وقته ساهراً ، يرعى زوجاته اللاتي يتراوح عددهن بين ٥ - ٦ زوجات . وبعد هذه الفترة الطويلة من الصوم ، ينام هذا الحيوان مدة ثلاثة أسابيع متواصلة ، إذا لم يزعجه أحد ، وبعد ذلك يأخذ بتناول غذائه ، على الشكل المعتاد .

وكذلك أسد البحر الذي يصوم أيضاً أثناء فترة النزو ، وإن حياة هذا الحيوان ، تشبه تماماً حياة حيوان الفقمه الذي يعيش في منطقة آلاسكا .

٢ - نعاس الخادرة :

الخادرة هي حشرة في الطور الانتقالي بين اليرقة والحشرة الكاملة . وهذه المرحلة عند الحشرات هي المرحلة التي تلي تماماً مرحلة اليرقة . وفي هذه المرحلة لا تتحرك الحشرة إلا قليلاً جداً ، ولا تأكل شيئاً على الإطلاق ، إذ تعتمد على مدخراتها الموجودة لديها قبل الدخول في هذه المرحلة .

٣ - الصوم بعد الولادة :

لقد لوحظت فترات صيام متفاوتة في الطول لدى بعض الحيوانات ، وذلك عقب ولادتها مباشرة . فبعض أنواع العنكبوت لا تأكل شيئاً خلال فترة الأشهر الستة التي تعقب الولادة . كما أن الصيغان لا تأكل ولا تشرب شيئاً خلال الأيام الثلاثة التي تلي خروجها من البيضة ، وكذلك الحال عند كثير من الثدييات ، حيث لا يبدأ الثدي بإفراز الحليب إلا بعد ثلاثة أيام من ولادة الأم لصغيرها .

٤ - الصوم حين يكون حس الجوع غائباً :

إن كثيراً من الحيوانات تتناول وجبات غذائية متباعدة جداً ، والسبب في ذلك أنه ليس لديها شعور بالجوع ، فمثلاً بعض أنواع الثعابين لا تأكل وجباتها الغذائية إلا بعد فاصل زمني طويل .

٥ - الصوم في حالات الغضب والعُصاب :

إن الحيوان يرفض الغذاء إذا كان في حالة غضب ، وفي الواقع إذا كان لدينا حيوان جائع قد بدأ بتناول غذائه ، فإن هذا الحيوان يتوقف عن تناول الطعام ، بل ويرفض العودة إليه ، إذا أُغضب أو تحرش به أحد .

ونذكر في هذا المجال ، الصوم الذي تمارسه الكلاب حزناً على صاحبها حين يموت .

٦ - الصوم في حالة الأسر :

إن بعض الحيوانات ترفض تناول الطعام حين تكون أسيرة مقيدة ، فهي تفضل الموت جوعاً بدلاً من أن تعيش مقيدة ، ولعل هذا مصداق قول العالم المشهور « باتريك هنري » : « أعطني الحرية أو أعطني الموت » .

٧ - الصوم في ميدان التجارب والأبحاث :

إن ألوفاً من الحيوانات قد استعملت مخبرياً من أجل الصوم التجريبي ، (حشرات ، أسماك ، ثعابين ، طيور ، أرانب ...) بعض هذه التجارب أوقفت قبل موت الحيوان ، وبعضها الآخر تمت فيها المتابعة حتى موت الحيوان موضوع التجربة .

٨ - الصوم حين الإصابة بجرح :

إن الكلاب وبعض أصناف أخرى من الحيوانات تصوم مدة تتراوح بين ١٠ - ٢٠ يوماً حين تصاب بكسر أو ألم داخلي . كما أن الحيوان المريض يرفض الطعام المقدم إليه كما هو معروف .

٩ - الصوم في حالة المرض :

من المعروف تماماً أن الحيوانات حين تصاب بمرض ما ، ترفض تناول

الطعام طيلة فترة مرضها . نذكر على سبيل المثال : الحصان المريض ، والقطة والكلاب وغيرها ، وقد يستمر صومها هذا عدة أيام ، أو عدة أسابيع حتى ينتهي مرضها الذي أصيبت به ، وتكتفي هذه الحيوانات بالراحة التامة وتناول الماء فقط طيلة فترة مرضها .

١٠ - نقص أو فقدان الغذاء :

إن الحيوانات تصوم فترة طويلة من الزمن ، في حال فقدان الغذاء ، كما هي الحالة في الفيضانات أو الجفاف الشديد أو العواصف التي تذهب بموادها الغذائية ، ذلك أنها تملك مدخرات لا بأس بها ، تكفيها لفترة طويلة من الزمن .

١١ - الصوم أثناء حبس الحيوان بطريق المصادفة :

لقد ظهرت عدة مقالات وتحقيقات صحفية ، أثبتت أن عدداً لا بأس به من الحيوانات ، قد بقيت صائمة فترة طويلة من الزمن حين تركت بطريق المصادفة محبوسة في مكان ما .

١٢ - السبات الشتوي عند الحيوان :

إن جميع الحيوانات يمكنها التلاؤم مع فصل الشتاء البارد . فهذا الفصل يعتبر فصلاً صعباً بالنسبة إلى جميع الحيوانات ، وعلى وجه الخصوص تلك التي تعيش في المناطق الشمالية من العالم . ذلك أن النهار في فصل الشتاء يكون قصيراً ، أضف إلى ذلك العواصف الثلجية ودرجات الحرارة المنخفضة جداً ، الأمر الذي يؤدي إلى نقص في الأغذية المتوافرة في هذا الفصل . من أجل هذه المصاعب كلها ، وجدت أكثر الحيوانات وحتى النباتات ، حلولاً متفاوتة لهذه المشكلة . فبعض الطيور تهاجر إلى مناطق بعيدة حيث الدفء والغذاء ، ولندكر في هذا المجال النحل الذي يدخر كمية من العسل ، وحيوان السنجاب الذي يدخر في وكره كمية من اللوز والجوز .

هناك أصناف أخرى من الحيوانات تدخر ما يلزمها لفصل الشتاء في داخل

عضويتها ، وهذا ما نسميه بالمدخرات الداخلية ، وهذه المدخرات تلعب ذات الدور الذي تلعبه المدخرات الخارجية . ومن هذه الحيوانات التي تحتزن مدخراتها الغذائية في أجسامها نذكر الأفاعي ، الحلزون ، الذباب ، الزلاقط ، الذبابة ، والتمساح .

إن السبات الشتوي هو حالة من النوم يكون فيها التنفس والدوران والاستقلاب بطيئاً جداً ، ففي هذه الحالة تقضي كثير من الحيوانات فصل الشتاء وهي شبه نائمة ، وهذا ما يقلل الحاجة إلى المواد الغذائية إلى حد كبير . ذلك أن الوظائف الحياتية للحيوان خلال هذه الفترة تكون شبه معلقة وأقرب إلى التوقف ، فدرجة حرارة الجسم تنخفض إلى حد كبير بحيث تقارب درجة حرارة الجو الذي يعيش فيه الحيوان . وكذلك فعالية القلب فهي تنقص بنسبة كبيرة . ومما يجدر ذكره أن الحيوان يخسر ما يقارب ٣٠ - ٤٠٪ من وزنه خلال هذه الفترة .

ويتضح لنا من ذلك أن السبات الشتوي هو أحد أهم الحلول التي يلجأ إليها كثير من الحيوانات كي تتخطى فصل الشتاء القارس .

إن السبات الشتوي هو شكل من أشكال النوم أو النعاس ، لكنه يختلف كثيراً عن النوم العادي ، فالسبات الشتوي لا يحصل إلا في فصل الشتاء ، كما يدل عليه اسمه ، وتنخفض خلاله درجة حرارة الجسم انخفاضاً كبيراً بحيث لا يبقى بينها وبين درجة الصفر إلا درجات قليلة جداً ، والسبات الشتوي طويل المدة ، على حين يكون النوم في حالة النوم العادي لفترات قصيرة غير مرتبطة بفصل من فصول السنة ، كما أن درجة حرارة الجسم خلاله تبقى طبيعية .

أما الحيوانات الثديية ، فإنه يجب ان تبقى درجة حرارة جسمها أثناء السبات الشتوي فوق درجة الصفر . وذلك لأنها إذا ما انخفضت عن هذه الدرجة فهناك خطر على حياتها ، وكثير من هذه الحيوانات تموت حين تتدنى درجة حرارتها إلى أقل من ذلك .

١٣ - السبات الشتوي عند النباتات :

لو ألقينا نظرة على الأغصان فإننا نرى أنها تبدأ بفقدان أوراقها حين قدوم فصل الخريف ، وينقطع نسغها ، وتعيش فصل الشتاء شبه نائمة إلى حين حلول فصل الربيع .

وبعض النباتات الأخرى تدخر في أجسامها كميات كبيرة من الغذاء كاللفت والبصل مثلاً ، وهذه المدخرات تكفيها لتبقى حية فترة طويلة من الزمن دون غذاء .

* * *

الفصل الثالث

الصوم عند الإنسان

١ - الصوم الديني :

كثير من الأمم القديمة كانت تمارس الصوم باعتباره عملاً من الأعمال الحسنة ، نذكر من هذه الأمم : الفرس والصينيين والروم والهنود والبابليين . . . ، ومع أن الكنيسة الكاثوليكية لم تعط أي تعليمات أو قواعد للصوم ، فإنها كانت ترى في الصوم التام (بالامتناع عن جميع الأطعمة) أو الصوم الجزئي (بالامتناع عن بعض الأطعمة خلال فترة من الزمن) تكفيراً عن بعض الذنوب وضرباً من ضروب التوبة . أما الكنيسة الرومانية فقد كانت تنصح بالصوم خلال فترة من الزمن مع تناول وجبة غذائية واحدة فقط خلال اليوم ، إلا أنها لم تحدد ساعة معينة لتناول هذه الوجبة .

نذكر أيضاً في هذا المضممار الصوم الذي فرضه القرآن الكريم على المسلمين والذي ينص على عدم تناول الطعام والشراب بكل أنواعه بين أذان الفجر وأذان المغرب .

٢ - الصوم باعتباره وسيلة من وسائل السحر والشعوذة :

لقد كانت بعض الشعوب القديمة ، تمارس الصوم ، باعتباره وسيلة من وسائل السحر والشعوذة ؛ وذلك كي تدفع عنها النوائب والمصائب . ومما يمت إلى هذا المجال بصلة الصوم الذي كان يمارسه غاندي حتى تتحرر بلاده / الهند / وتعلو في سلم الحضارة والتقدم . كما أن بعض الأفراد في الشعوب القديمة كانت تنذر أن تصوم عدة أيام إذا حصل الشفاء لمريض في العائلة .

٣ - الصوم كنوع من النظام وتأديب النفس :

بعض الفلاسفة واليونانيين القدامى كانوا يصومون خلال السنة عدة أيام متواصلة ، وكانوا يعتبرون الصوم خلال فترات معينة أحسن طريقة لتعليم النفس وتهذيبها كي تتحمل المشاق والعسير في الحياة ، أضيف إلى ذلك أن الصوم في كل عام لفترات معينة كان يضمن لهؤلاء الفلاسفة الصحة الجيدة والنشاط الشديد طيلة أيام السنة .

٤ - الإضراب عند الطعام :

لقد أصبحت هذه العادة دارجة جداً خلال الثلاثين من السنوات الأخيرة ، نذكر هنا الإضراب عن الطعام الذي قام به غاندي باعتباره وسيلة من وسائل الاحتجاج على السياسة الإنكليزية ، كما نذكر أيضاً الإضراب عن الطعام الذي يمارسه بعض السجناء في أنحاء مختلفة من العالم .

٥ - الصوم في حالة المرض :

لقد استعمل الصوم منذ أكثر من عشرة آلاف سنة باعتباره وسيلة ناجعة في معالجة بعض الأمراض ، أو التخفيف من أعراضها على أقل الأمور . فلقد استعمل هيبوقراط / أبو الطب / اليوناني هذه الطريقة من العلاج خلال الأيام الأولى من سير المرض ، وبشكل خاص أثناء الطور الحاد والعضال من المرض . كما أنه كان ينصح باتباع بعض أنواع الحمية التي تتناسب والمرض الذي ألم بالمريض .

* * *

الفصل الرابع وجبة غذاء من أجل المرضى

إن العضوية بشكل عام قادرة على تخزين مواد إضافية في داخلها ، يمكن استعمالها في فترات الحاجة ، كفترات الحرمان من الغذاء ، أو فترات المرض وغير ذلك . وعلى سبيل المثال نذكر أن الجمل يستطيع أن يدخر كميات كبيرة من الماء داخل جوفه ، يستعملها في حالات الحرمان من الماء . وفي الحقيقة يوجد في كل عضو من الأعضاء وداخل كل خلية من خلايا الجسم المدخرات الخاصة بها . ففي الكبد والعضلات تتراكم كميات من الغليكوجين (مولد السكر) يدخرها الجسم لحين الحاجة . وهناك ، داخل الجسم ، كميات كبيرة من الشحوم المدخرة ، وهي مدخرات لا توجد لدى الشخص السمين فقط بل إن النحيل أيضاً تتوفر لديه كميات لا بأس بها من الشحوم المختزنة .

وكذلك الأمر فيما يتعلق بمدخرات الجسم من بعض أنواع الفيتامينات والحديد وبعض المعادن الأخرى الهامة ، فالجسم لديه مدخرات لا بأس بها من هذه المواد الهامة .

لذلك فإننا نستطيع أن نجزم بأن العضوية التي تمارس الصوم ، تعتمد على مدخراتها المكتنزة داخل الأعضاء ، وإنه لمن الخطأ أن نعتقد بأن أسس التغذية تتوقف أثناء الصوم ، بل إن الذي يتوقف أثناء فترة الصوم إنما هو عمليات الهضم وليست عمليات التغذية ؛ فالعضوية الصائمة تستهلك كل يوم جزءاً من مدخراتها الغذائية ، تلك المدخرات التي تستطيع أن تمد الجسم بكمية كافية من الطاقة ،

مماثلة تماماً في أحيان كثيرة ، لتلك التي تعطيها الأغذية العادية التي نتناولها كل يوم في حالات التغذية الاعتيادية (أي في حالات عدم الصوم) .

إن الصوم الطبي معناه الامتناع عن تناول كل غذاء ، ما عدا الماء ، حتى يتم الاستهلاك الكامل لهذه المدخرات . أما حالات التلف والضمي التي قد يصاب بها بعض الصائمين فإنها تنجم عن الامتناع عن الغذاء إلى ما بعد نفاذ هذه المدخرات . وهنا وفي هذه المرحلة بالذات يمكن أن تصاب بعض الأعضاء الهامة .

إن العضوية الصائمة تستهلك من مدخراتها قبل كل شيء المواد الشحمية والجليكوجين المدخر فيها ، ثم بعد ذلك تبدأ باستهلاك جزء من بروتيناتها ، حتى تتوقف عملية الصوم ، إما إرادياً ، أو بفعل التعب العام الشديد وفقدان القوى ، الأمر الذي يحدث عندما يفقد الجسم ما يتراوح بين ٢٥ - ٥٠٪ من وزنه خلال الصوم .

ومهما يكن من أمر فإن راحة الصائم الجسمية أثناء صومه يجعل من مدخراته تدوم وقتاً أطول ، وبالتالي فإنه يكون بإمكانه أن يصوم فترة أطول من ذلك الصائم الذي يتعب جسمه أثناء صومه . ولقد أمكن الحصول على نتائج جيدة أثناء الصوم الذي يترافق مع الراحة . أما التعب الشديد والعمل المرهق أثناء الصوم فإنه لا يجدي ولا ينفع بشيء ، بل على العكس له نتائج سلبية أحياناً .

وكذلك التعرض للبرد الخارجي وتكالب الهموم ، وحالات الصدمة النفسية ، كل هذه الأمور يمكن أن تسرع في استهلاك المدخرات داخل الجسم ، ولذلك فإنه يجب أن ننصح الصائم بالابتعاد عن كل هذه الأمور .

وعلى وجه الاجمال نستطيع أن نقول : إن الصوم يدرّب الجسم على استعمال مدخراته بشكل اقتصادي إلى حد بعيد ، والدليل على ذلك هو أن الصوم الثاني والثالث أسهل بكثير من الصوم الأول ، وكأن الجسم قد اعتاد على عملية الصوم .

هذا وإن هذه الحمية الغذائية (الصوم) لا يمكن البتة أن تؤثر على الأعضاء الرئيسية في الجسم . فلقد أتاحت لأحد الجراحين فرصة تشريح عدد كبير من الجثث

لمرضى اختلفت أسباب موتهم فتبين له بشكل قاطع أنه مهما كانت درجة فقدان الوزن أو التحول الحاصل في حالة المرضى ، فإن حجم الدماغ والرئة والقلب يبقى طبيعياً ما عدا بعض الحالات المرضية القليلة جداً يكون فيها واحد أو أكثر من هذه الأعضاء النبيلة مصاباً بالمرض .

والحقيقة التي لا مرء فيها أنه إذا كانت النسيج الشحمية وبقية المدخرات الأخرى جاهزة للاستعمال في بدء الصوم فإنه يمكننا الصوم لفترة زمنية تتراوح بين ٣٠ - ٨٠ يوماً ، دون أن يؤدي ذلك إلى أي أذى في أي عضو نبيل من أعضاء الجسم ، بل إنه لن يؤثر في أية خلية من خلايا تلك الأعضاء النبيلة .

لقد كتب أحد العلماء قائلاً : إنه حينما لا يكون هناك عمل هضمي يشغل به الجسم ، فإن هذا الجسم يستخدم الوقت المخصص للهضم في عملية تنظيف وتطهير عام . وهكذا فالمدخرات يجري فحصها وتحليلها ، والجزء الذي يمكن استعماله منها يرسل للاستهلاك كي يخدم حاجات الجسم ، أما الشوائب الناتجة فإنها تطرح باستمرار بشكل كامل . وقبل أن نختم هذا الفصل ، لا بد لنا من أن نشير إلى أن جميع التجارب المخبرية التي أجريت والنتائج التي جرى تحليلها ، إنما كانت على أجسام سليمة ، لذلك فإننا في الحقيقة لا ندرى كيف يلعب الصوم الدور الكبير في الشفاء من المرض ، غير أننا على كل حال نستطيع أن نجتمع ملاحظات مجدية ومفيدة في هذا المجال ، تبرهن على التأثير الحسن للصوم في حالة المرض . وما شفاء بعض الأورام - وتراجعها في أسوأ الحالات - نتيجة الصيام إلا دليل ساطع على صحة ما ذهبنا إليه ، وكأن الأنسجة المريضة تتهدم وتزول تماماً في حالات الصوم ، ليحل محلها أنسجة سليمة ؛ وهكذا فإن الأشياء الضارة ، والأقل أهمية ، هي أول الأشياء استهلاكاً في حالة الصوم .

* * *

الخمائر المناسبة فإن البروتينات تتحلل مع الدسم إلى حموض أمينية وحموض دسمة بحيث يمكنها الدخول في الدورة الدموية كي يستفاد منها .

إن كلمة الـ Autolyse والتي تعني الانحلال الذاتي قد اشتقت من اللغة اليونانية ، وهي تعني حرفياً « فقدان الذات » ، ولقد جرت العادة أن تستعمل هذه الكلمة في علوم الفيزيولوجيا للدلالة على عمليات الهضم والتفكك الحاصلة داخل الأنسجة بفعل الخمائر الموجودة داخل الخلايا نفسها ، إنها في الواقع عملية هضم ذاتي أو إذا شئنا فإننا نستطيع أن نقول « هضم داخل الخلية » .

إن التظاهرات التي تحصل أثناء الصوم توضح لنا مدى السيطرة الدقيقة التي يقوم بها الجسم أثناء عمليات الانحلال الذاتي . فعلى سبيل المثال ، لقد دلت آلاف الملاحظات على أن الأنسجة تستهلك وتفقد أثناء الصوم بنسبة تتعكس مع أهمية هذه الأنسجة ، فالأنسجة الشحمية مثلاً والمواد المتراكمة في الجسم يتم استهلاكها في المرحلة الأولى من عملية الانحلال الذاتي ، ثم يأتي بعد ذلك دور استهلاك الأنسجة الأخرى . وكما أشرنا سابقاً ، إن هذه الأنسجة كالنسيج الشحمي ، والمواد المدخرة كالجليكوجين لا يمكن أن تدخل الدورة الدموية قبل أن تخضع لتأثير الخمائر وفعالها ، وهكذا فإن الغليكوجين المعقد التركيب والمدخر داخل الكبد والعضلات يجب أن يتحول إلى سكر بسيط قبل أن يمر إلى الدورة الدموية كي تتمثله خلايا الجسم الأخرى الأكثر أهمية .

* * *

الفصل الخامس

الانحلال الذاتي

حتى نستطيع أن نفهم بوضوح ما يجري داخل العضوية عندما تقوم بعمل الصوم ، فإنه من الضروري أن نتفهم قبل ذلك الأسس التي تقوم عليها عملية الانحلال الذاتي في الجسم الانساني ، ذلك أنه على الرغم من انتشار ظاهرة الانحلال الذاتي هذه في الطبيعة فإن علماء الطبيعة والفيزيولوجيا قد أهملوا البحث الدقيق فيها كل الإهمال .

لقد ذكرنا سابقاً أن الأعضاء والأنسجة الحيوية المهمة ، تتغذى خلال الصوم من المدخرات الغذائية الموجودة داخل الجسم الإنساني ، تلك المدخرات التي سبق لها أن تراكمت على شكل مواد معقدة مثل الغليكوجين والشحوم والبروتينات الخ . . . وحتى تستطيع هذه العناصر أن تدخل مجدداً الدورة الدموية كي يستفيد منها الجسم ، فإنه يتحتم أن تخضع قبل ذلك لعملية هضم وتفكيك . وأبرز مثال على ذلك هو ما يحصل لصغير الضفدع ، فالضفدع الصغير حين يولد تكون له أربع قوائم مع ذنب قوي يعتمد عليه في حركته وارتكازه على الأرض . وفي البدء تكون هذه القوائم الأربع ضعيفة ثم تأخذ بالتقوي شيئاً فشيئاً ، وحين تصبح قوية إلى الحد الذي يمكنه فيه الاعتماد عليها ، فإن الذنب يأخذ بالتلاشي تدريجياً . وهكذا فإننا نلاحظ أن العضوية قد ارتشفت وامتنعت المواد التي يتركب منها هذا الذنب .

إن المواد المدخرة داخل العضوية تستهلك وتهضم بذات الطريقة التي تهضم بها المواد البروتينية والدسمة الواردة مع الغذاء داخل الجهاز الهضمي ، وهكذا وبفعل

الفصل السادس الصوم لا يعني الموت جوعاً

يستعمل تعبير الموت جوعاً في حالات موت شخص ما بسبب الحرمان أو فقد الغذاء ، وهو لذلك يختلف كلياً عن كلمة الصوم التي تعني التوقف الإرادي أو الإمتناع الطوعي لعدة أيام عن تناول الأطعمة وذلك بغية الوصول إلى شفاء من مرض مزمن أو حالة مرضية حادة ألخ . . . ولحسن الحظ فإن المريض الصائم لا يمكن أن يصل لدرجة الموت أو الهلاك جوعاً ، إذ أنه قبل أن يصل لهذه الدرجة يتولد لديه طلب ملح لتناول الطعام . وهكذا فإن عودة الإحساس بالجوع بعد صوم فترة زمنية معينة ، يعني أنه يجب قطع الصوم ، وإذا استمر المريض في صومه رغم هذا الإنذار فإنه يتعرض لخطر كبير ، خطر الموت جوعاً .

لقد حاول الفيزيولوجيون أن يحددوا بالضبط الفترة الزمنية التي يمكن أن يبقى خلالها الإنسان دون تناول أي طعام ، معتمدين في دراستهم هذه على مئات التجارب التي أجريت في عالم الحيوان . وقد تبين أن تحديد هذه المدة عند الانسان أمر صعب جداً ، إذ أن ذلك يرتبط بعوامل عديدة منها الجنس والعرق ووزن الجسم قبل البدء بالصوم . وإذا ما أردنا أن نقدر مدة تحمل الإنسان للصوم بالاعتماد على التجارب التي تم اجرائها على الحيوان فإننا نستطيع أن نقول إن الانسان يمكنه البقاء دون طعام مدة ٧٩ يوماً على وجه التقريب (١) .

هذا وإن فكرة العالم « غراهام » القائلة بأن معدل ما يفقده الشخص البدين هو أكثر مما يفقده النحيل فكرة صحيحة ، ولكن يجب أن نضيف إليها أن معدل خسارة الوزن لا يبقى على حاله طيلة فترة الصوم ، فمثلاً إن الشخص البدين يفقد ما مقداره ٩ - ١١,٥ كغ خلال الاسبوعين الأولين من الصوم أما في الاسبوع الثالث فإن خسارته لا تتجاوز ٣ كغ .

ومهما يكن من أمر ، فإن الصوم الطبي بعيد كل البعد عن الموت جوعاً ، ذلك أن الصوم الطبي يبدأ عادة بالامتناع عن الوجبة الأولى في أول يوم من أيام الصوم ، وينتهي حين يعود حس الجوع إلى الصائم . أما الموت جوعاً فإنه يمكننا أن نقول : إنه يبدأ من وقت عودة حس الجوع وينتهي بالموت .

وبما أن مدة الصوم تتعلق بكمية المدخرات الموجودة داخل الجسم والتي تكون رهن التصرف خلال فترة الصوم ، لذلك فإن فترة الهلاك أو الموت جوعاً لا تبدأ إلا بعد انتهاء فترة الصوم ونفاد المدخرات بأكملها .

* * *

(١) أما تطبيقاً فقد أشرفت على صيام العشرات من الصائمين لمدة أربعين يوماً دون أي أذى أو شكوى . « د . محمود البرشة »

الطبيعية يحتوي على ٤,٥ - ٥ ملايين كرية حمراء ويحتوي على ٥٠٠٠ - ٧٠٠٠ كرية بيضاء في كل سنتيمر مكعب واحد .

لقد أثبت الصوم فائدته الكبرى وأثره البالغ في علاج حالات فقر الدم المختلفة . فقد لاحظ أحد الباحثين من خلال التجارب والعلاجات التي أجراها بالصوم أن عدد الكريات الحمر قد زاد في اليوم الثاني عشر من الصوم من ١,٥٠٠,٠٠٠ إلى ٣,٠٠٠,٠٠٠ ، كذلك لوحظت زيادة كمية صباغ الدم (الهيموغلوبين) وتحسن نوعيته .

وفي حالات فقر الدم الخبيث المعند ، فقد عالج الدكتور « هاي » ١٠١ مريض مصاب بهذا المرض وقد نجح الصوم مع الحماية الغذائية الجيدة والصحيحة التي تلت فترة الصوم في شفاء ٩٣ مريضاً على حين فشلت هذه الطريقة من العلاج في ٨ حالات فقط . وقد وصف هذا الطبيب التبدلات التي تطرأ أثناء الصوم فقال : إن عدد الكريات الحمر ينقص في البداية وخلال فترة اسبوعين ، ثم بعد ذلك تظهر كريات حمر جديدة شابة يأخذ عددها بالتزايد وكلما ازداد عدد هذه الكريات الشابة اختفت الكريات الحمر القديمة الشائخة التي كانت موجودة في بدء الصوم .

لقد لوحظ أثناء الصوم أيضاً أن درجة قلوية الدم تقل عما هي عليه في الحالة الاعتيادية ، بحيث يمكن القول إن هناك ميلاً نحو الحموضة ، إلا أن الحالة المعروفة باحمضاض الدم لا تحدث مطلقاً، ذلك أن درجة النقص في قلوية الدم ليست كبيرة حتى يحدث الاحمضاض . وعند انتهاء الصوم فإن درجة القلوية العادية في الدم تعود إلى الحد الطبيعي بمجرد البدء بتناول الغذاء العادي في مرحلة ما بعد الصوم . أما إذا كانت في الدم نسبة من الأحمضاض كما هو الأمر في بعض الحالات المرضية ، فإن الصوم قادر على تصحيح هذا الاحمضاض والعودة بالدم إلى الحالة الطبيعية .

لقد وصف أحد الأطباء علامات هذا الاحمضاض الخفيف الذي يحدث أثناء الصوم وخصوصاً في الأيام الأولى منه ، فبين أنها تشتمل على التعب ، الصداع ،

الفصل السابع

التبدلات الكيماوية والعضوية أثناء الصوم

إنه لمن الممتع أن نلاحظ بدقة وندرس التبدلات التي تطرأ على الجسم أثناء الصوم ، ففي حالات الوفاة الحاصلة عن الموت أو الهلاك جوعاً ، لاحظ بعض الباحثين النسب التالية من الضياع في وزن الأعضاء التالية :

الدسم ٩١٪ ، العضلات ٣٠٪ ، الكبد ٥٦٪ ، الطحال ٦٣٪ ، الدم ١٧٪ ، المراكز العصبية ٠٠٪ .

من هذه الأرقام نستنتج أن الجملة العصبية تبقى سليمة حتى النهاية وهي تحتفظ بتركيبها وفعاليتها الفيزيولوجية .

١ - التبدلات الحاصلة على الدم :

إن حجم الدم يبقى ثابتاً نسبياً أثناء الصوم ، وإن النقص النسبي الذي يحصل أثناء الصوم يتمشى مع نسبة نقص الوزن بحيث يبقى في النهاية حجم الدم ثابتاً ، كذلك من الناحية الكيفية ، فإن الدم لا تطرأ عليه تبدلات تذكر . فعدد الكريات الحمر يزداد في الفترة الأولى من الصوم ، ثم يأخذ بالتناقص إلى أن يعود إلى الحد الطبيعي . كذلك لوحظ في إحدى الدراسات أن عدد الكريات البيض يتناقص أثناء الصوم ، وهذا التناقص يزداد نسبياً كلما زادت فترة الصوم . كذلك شوهدت زيادة في نسبة الخلايا الحامضة والخلايا كثيرات النوى أثناء الصوم ، أما الخلايا وحيدة النوى فإن عددها ينقص . وعلى سبيل الذكرى نقول إن الدم الطبيعي وفي الحالات

آلام الأطراف والظهر ، الهياج ، احمرار الغشاء المخاطي لباطن الفم واللسان ، وأحياناً درجة من النعاس وأخيراً رائحة فم قوية .

ومع ذلك فإن المؤلف لهذا الكتاب لا يتوافق مع هذا الطبيب حول كون الصوم سبباً في هذه الأعراض المذكورة ، بل إنه يعزو ذلك إلى الانقطاع عن المنبهات بفعل الصوم ، كالامتناع عن تناول القهوة والشاي والتدخين والكحول والشوكولا واللحم والبهارات . ويستدل على رأيه هذا بأن هذه الأعراض يمكن أن تصادف عند الأشخاص الذين يمتنعون عن تناول القهوة والشاي والتدخين فقط دون الامتناع عن تناول بقية أنواع الأغذية .

٢ - التبدلات الحاصلة على الجلد :

إن الاحمرار الخفيف الذي يطرأ على لون الجلد ، والنعومة التي تطرأ على ملمسه ، تدل على عودة النشاط للجلد بفعل الصوم . لقد لوحظ أثناء الصوم أيضاً اختفاء البقع الصباغية والتجاعيد الموجودة على الجلد .

ومهما يكن من أمر ، فإن التحسن الملحوظ في دوران الدم في الجلد ، ليس إلا دليلاً قاطعاً على التحسن العام الذي يحصل للجسم بكامله بفعل الصوم .

٣ - العظام :

ليس لدينا أي برهان يثبت أن حالة العظام تسوء أثناء الصوم . فهي تستمر في نموها وتكاثرها بشكل طبيعي خلال الصوم . أما مخ العظام الذي يحتوي على كميات كبيرة من المدخرات الغذائية ، فلن يكون من المستغرب أن ينقص حجمه قليلاً أثناء الصوم .

٤ - الأسنان :

لقد أثبت التجارب والأبحاث العديدة التي أجريت على الأسنان أنها لا يمكن

أن تصاب بشيء من الخلل أثناء الصوم ، بل على العكس لقد ذكرت تحسنات واضحة على حالة الأسنان أثناء الصوم .

٥ - الدماغ والنخاع الشوكي والأعصاب :

يبقى كل من الدماغ والجذلة العصبية محافظاً على وزنه أثناء الصوم ، كما يحتفظ بوظائفه كاملة دون أن يطرأ عليه أي نقص مهما طال فترة الصوم .

٦ - الكليتان :

يبقى وزن الكليتين ثابتاً تقريباً أثناء الصوم ، وخصوصاً لدى الصائمين الشبان .

٧ - الكبد :

ينقص وزن الكبد أثناء الصوم ، وكلما طال فترة الصوم زادت نسبة هذا النقص ، غير أن هذا النقص في الوزن إنما يكون على حساب الماء والغليكوجين الموجود والمدخر داخل الكبد .

٨ - الرئة :

لا ينقص وزن الرئة إلا قليلاً أثناء الصوم . وإنه لمن المفيد والهام أن نذكر هنا أن فترات قصيرة من الصوم تكفي لشفاء العديد من الأمراض الرئوية كالتدرن مثلاً ، وهذا على عكس الأمراض الأخرى التي تصيب بقية الأعضاء والتي تتطلب فترة زمنية طويلة نسبياً من الصوم حتى يحصل الشفاء .

٩ - العضلات :

لقد أثبت عدد من الباحثين أن العضلات يمكن أن تخسر ٤٠٪ من وزنها الذي كانت عليه قبل الصوم ، أما العضلة القلبية فإنها لا تخسر أكثر من ٣٪ من وزنها . إن العضلات المخططة (الإرادية) معرضة للنقص في الوزن أكثر مما هو في العضلات

الملساء . غير أنه يجدر الإشارة إلى أن عدد الخلايا العضلية يبقى ثابتاً في جميع الأحوال ، وأن النقص في الوزن الذي يحدث بسبب ضمور هذه الخلايا ونقص حجمها وليس نقص عددها .

١٠ - القلب :

كما ذكرنا في الفقرة السابقة ، أن حجم القلب يبقى وزنه ثابتاً تقريباً أثناء الصوم ، كما أن نظم القلب يختلف كثيراً خلال الصوم عما كان عليه من قبل ، فهو يزداد أو يتناقص وذلك تبعاً لحاجات الجسم .

هذا وهناك ثلاث فوائد هامة للصوم بالنسبة إلى القلب :

أ - الصوم يحذف المنبهات الدائمة للقلب .

ب - يسمح للقلب بالراحة .

ج - ينقي الدم ، وبذلك يتاح للقلب أن يتغذى بدم نقي ونظيف .

إن القلب يضرب ٨٠ ضربة في الدقيقة الواحدة أي ما يعادل ١١٥٢٠٠ مرة في الـ ٢٤ ساعة ، ولقد لوحظ في الأيام الأولى من الصوم تناقص في عدد ضربات القلب ، بحيث تصل إلى أقل من ٦٠ ضربة في الدقيقة ، وبعد ذلك يعود نبض القلب ليثبت على ٦٠ ضربة بالدقيقة طيلة فترة الصوم .

وإن هذا النقص في عدد دقات القلب يوفر ٢٨٨٠٠ دقة في الـ ٢٤ ساعة وهذا معناه أن القلب يرتاح من ريع العمل الذي كان يقوم به .

هذا من الناحية الكمية ، أما من الناحية الكيفية ، فالصوم يحسن قوة دقات القلب وشدتها .

وإذا أردنا أن نعبر عن ذلك بشكل آخر ، فإننا نستطيع أن نقول : إن الصوم هو

طور راحة وعطلة صيفية للقلب يستفيد منها كثيراً ويستعيد أثناءها وبعدها نشاطه على الوجه الأكمل .

١١ - البانكرياس او المعثكلة :

ليست هناك تبدلات هامة تطرأ على غدة المعثكلة أثناء الصوم . أما في حالات الموت والهلاك جوعاً فقد أثبت فتح الجثث وجود ضمور وتصلب في هذه الغدة .

١٢ - الطحال :

ينقص وزن الطحال أثناء الصوم ، إذ يخسر كمية كبيرة من الماء الموجود في داخله .

١٣ - المعدة :

إن الصوم مجال ربح كبير بالنسبة إلى المعدة ، إذ يسمح لها بالتجدد واستعادة النشاط ، وهي حين تعود إلى وظيفتها بعد الصوم تكون أكثر نشاطاً ، فعلاقتها وغدها تتجدد بعد هذه الفترة من الراحة . وكذلك فإن المعدة المريضة والمصابة بعسر الهضم تستفيد كثيراً من الصوم ، إذ تعود بعد الصوم أكثر قوة ونشاطاً وبعثه الاجمال فإن عمليات الهضم تتحسن كثيراً بعد الصوم .

١٤ - التبدلات الكيماوية :

لا يفقد جسم الصائم المعادن والمركبات غير العضوية بالسهولة التي يفقد فيها مكوناته العضوية . فالمكونات العضوية يخسرها الجسم أولاً وبسهولة . مثال ذلك السكريات والدهن وبعض البروتينات ، أما المعادن والعناصر المماثلة فالجسم يحتفظ بها مدة أطول ، وكما كانت المادة أكثر أهمية للجسم قلت نسبة ضياعها من الجسم أثناء الصوم .

لقد لوحظ أن العضلات وكريات الدم تخسر كثيراً من الصوديوم ، بينما يحتفظ الدماغ والطحال والكبد بكميات كبيرة من المعادن الهامة ، كما لوحظ نقص معدن الكبريت والفوسفور في العضلات ، بينما لوحظ على العكس من ذلك تراكم معدن الكلس داخلها ، كما لوحظ أيضاً ازدياد وتراكم معدن البوتاسيوم داخل الأنسجة الرخوة في الجسم .

أما فيما يتعلق بمعدن الحديد ذي الأهمية الكبيرة للجسم ، فإن الحديد الذي ينتج عن تحرب الكريات الحمر داخل العضوية ، يختزن داخل الكبد والطحال ، الأمر الذي يؤدي إلى توفير مادة الحديد الضرورية للجسم فلا تظهر أعراض نقص هذا المعدن خلال الصوم .

* * *

الفصل الثامن

تجدد الأعضاء والأنسجة أثناء الصوم

لقد أثبت عدد من الباحثين أن الجروح والأذيات الطارئة تكون أسرع التئاماً وشفاء أثناء الصوم منها خارج أوقات الصوم ، وهو أمر يجب أن لا يكون مستغرباً ، ذلك أن الصوم - كما ذكرنا في الفصول السابقة - يقوم بعملية تنقية وتصفية للدم ، وبالتالي فإن عملية تجديد النسيج أو إلتحامها تتحسن . وكذلك الأمر بالنسبة إلى الكسور الطارئة على العظام فإن سرعة التئامها خلال فترة الصوم أكبر مما هو عليه خارج هذه الفترة .

كما وجد أن الدماغ والعظام لا يتوقف نموها أثناء الصوم ، إلا أنه لوحظ أن الأشعار يبطؤ نموها ، كذلك أشعار اللحية تصبح أكثر نعومة وكان الجسم أثناء الصوم يضحى بالأشعار فتقل تغذيتها في سبيل المحافظة على تغذية كافية لبقية الأعضاء الأكثر أهمية . وإذا كان من الثابت أن الصوم يؤدي إلى تساقط شيء من الشعر ، فإنه من المؤكد أن الشعر - بعد الصوم - يكتسب قوة ويزداد نموه .

* * *

الفصل التاسع

تأثير الصوم على النمو والتجدد

هناك نوعان من العوامل التي تؤثر في النمو :

- ١ - العوامل الداخلية : وهي التي تدفع الأعضاء والأجهزة والعظام للنمو ، وطبيعتها ليست معروفة تماماً إنما الثابت أن لها ارتباطاً وثيقاً بالوراثة .
- ٢ - العوامل الخارجية : وهي التي تضبط وتنظم النمو ، وهذه العوامل تشمل الغذاء والماء والهواء والحرارة والشمس .

إن الصوم الطبي إذا أحسن اتباعه وتطبيقه يؤدي إلى تنشيط النمو .

فالجسم الذي لا يأخذ نصيبه الكافي من الغذاء تتوقف عمليات النمو فيه أو تبطؤ في أقل الأحوال ، أما إذا أخذ الجسم الغذاء اللازم والكافي فإن عمليات النمو تنشط وتقوى خصوصاً إذا جاء ذلك بعد فترة من الحرمان . وهذا الأمر ينطبق تماماً على الصوم ، ذلك أن حرمان الجسم من الغذاء - أثناء فترة الصوم - إذا ما أخرج عملية النمو لفترة محدودة ، فإنه بمجرد انتهاء الصوم والرجوع إلى الحياة العادية ، يعمل على تنشيط طاقات النمو بشكل ملحوظ .

* * *

الفصل العاشر

التغيرات التي تطرأ على الوظائف الأساسية أثناء الصوم

أ - الراحة الفيزيولوجية :

هناك شيء هام يضمنه لنا الصوم وهو ما يسمى براحة الأعضاء في الجسم أثناء عملية الصوم . إن المحرضات المتزايدة للوظائف الفيزيولوجية والتي تنتج عن حالات فرط التغذية ، تضعف الجسم وتتعبه ، ولذلك فإن الصوم يبذل هذه الحال تماماً ، ويساعد الأعضاء على استعادة نشاطها ، تماماً كما تساعد راحة ليلة كاملة عاملاً تعب طيلة نهاره .

ذلك أن عمليات الهضم والتمثيل الغذائي تزيد من عمل المعدة والكبد والأمعاء والقلب والرئتين والكليتين والغدد الخ . . . وهكذا فكلما أكلنا أكثر كانت هذه الأعضاء مدعوة للعمل بشكل أكثر .

وإذا عرفنا هذا وجدنا أن هناك سؤالاً يطرح نفسه : كيف نستطيع أن نساعد المرضى بزيادة عمل أعضائهم المريضة؟؟ وإذا كانت التغذية لا تمنع حدوث المرض ، فكيف يمكن أن نتصور أن حالات فرط التغذية يمكن أن تعيد للمريض الصحة والقوة؟؟

إن جميع العلماء الذين عملوا في هذا المجال أثبتوا أن الصوم هو دور راحة فيزيولوجية لا شك فيه ، وكما ذكرنا فإن كثيراً من الحيوانات تمتنع - بصورة فطرية - عن تناول الطعام حينما تقع فريسة مرض ما أو عندما تصاب بأذية ما .

إن الغدد الصماء وجهاز التنفس والجملة العصبية وكل أعضاء الجسم ترتاح أثناء الصوم ، والاستثناء الوحيد لذلك هو أجهزة الإطراح في الجسم ، التي تكون مدعوة كي تعمل بشكل أكثر أثناء الصوم حتى تخلص الجسم من السموم المتراكمة داخله. وهذه الراحة الداخلية ، أي راحة الأعضاء الداخلية التي يتيحها الصوم لجميع أعضاء الجسم هو ما قصدنا به « الراحة الفيزيولوجية » .

ب - الاستقلاب :

إن الاستقلاب ينقص بمعدل الربع أو الخمسين أثناء الصوم ، فهو يتناقص بسرعة أثناء مراحل الصوم الأولى حتى يصل إلى درجة ثابتة من الحدود الدنيا ، حيث يبقى ضمن هذه الحدود حتى العودة إلى الحالة الطبيعية وانتهاء الصوم .

إن التغيرات التي تطرأ بشكل عام على استقلاب البروتينات والدهم وغيرها تشبه كثيراً التغيرات التي تطرأ على استقلاب السكريات .

ج - التنفس :

يعتبر التنفس من أهم الوظائف العضوية التي تتحسن بالصوم ، وإن تأثيرات الصوم المفيدة لوظيفة التنفس يمكن مشاهدتها بسهولة عند المرضى المصابين بالرئو والذين تتحسن حالتهم كثيراً أثناء الصوم .

إن إطراح غاز ثاني أوكسيد الفحم (CO₂) ينقص أثناء الصوم ، وإن درجة النقص تتناسب طردياً مع تقدم فترة الصوم ، وهذا النقص في الإطراح هو نتيجة النقص الشامل الذي يطرأ على الاستقلاب العام الحاصل أثناء الصوم .

د - الإطراح :

إن الصوم هو طريقة طبيعية حتى يتخلص الجسم وبصورة خاصة أنسجته المريضة من الكميات المتراكمة من الفضلات والسموم ، ولا يمكن لأي شيء آخر ،

أو أية طريقة أخرى أن تشبه الصوم في زيادة طرح هذه الفضلات ، كما أنه لا يوجد أي شيء مماثل للصوم يمكن أن يعطي الفرصة للعضوية حتى تتخلص من هذه السموم ، مما يمكنها من القيام بوظائفها وواجباتها على أحسن وجه .

غير أنه في أيام الصوم الأولى من الصوم تحصل زيادة مؤقتة في الإطراح بالنسبة إلى الكميات المطروحة في الحالات العادية ، وبعد ذلك يأتي طور يتناقص فيه الإطراح إلى حد بعيد .

هذا وإن الجسد في حالة الصوم يؤسس مرحلة من التوازن في الإطراح ، وهذه المرحلة لها علاقة بالجهد اليومي الذي يقوم به الصائم .

فالكميات الكبيرة من الفضلات التي يطرحها الجسم قبل مرحلة الصوم تتعلق بالنظام الغذائي وكميات الأغذية التي يتناولها الشخص ؛ ولكن بمجرد البدء في مرحلة الصوم فإن هناك توازناً جديداً يطرأ على الكميات المطروحة ، وكلما استمر الصائم في صومه ازداد نقاء الدم واللف ، الأمر الذي يؤدي إلى ارتياح كبير في الجملة العصبية وبقية الأعضاء الحيوية التي تنشط أثناء الصوم لأنها تتغذى بدم نقي وصاف .

هناك مصدر كبير للسموم في جسم الإنسان ينجم عادة عن تحلل الأغذية داخل الأنبوب الهضمي ، والصوم الطبي يحذف تماماً مصدر السموم هذا ، فتتخلص القناة الهضمية تماماً من جراثيمها ، لذلك فإن اسبوعاً واحداً من الصوم يكفي لتتخلص المعدة والأمعاء من الجراثيم . كما أن الحيوانات التي تترقد في الشتاء (السبات الشتوي) تفقد كل الجراثيم المتواجدة داخل أمعائها الغليظة ، وكذلك فإن المصابين بالحمى التيفية والذين يصومون أثناء مرضهم فإنهم يطرحون جميع الجراثيم المؤذية في آخر المرحلة الحادة من سير المرض ، وتتبقى أمعاؤهم من الجراثيم لدرجة أنهم يصبحون غير خطرين على غيرهم فيما يتعلق بنقل الجراثيم إلى الآخرين ، بعكس ما عليه الحال عند المرضى المصابين بالحمى التيفية الذين شفوا بطرق أخرى غير

الصيام ، إذ يصبح هؤلاء المرضى حاملين للجراثيم ويطرحونه مع برازهم خلال فترة طويلة بعد شفائهم من مرضهم ، مما يجعلهم خطرين على بقية أفراد المجتمع إذا هم لم يأخذوا بطرق النظافة والتطهير على الوجه الأكمل .

هـ - التنظيف العضوي :

إن الإنسان الصائم يعيش بذات الطريقة التي يعيشها الإنسان غير الصائم ، والفرق بينهما يكمن في أنه حينما يأكل هذا الأخير فإنه يملأ مستودعاته ومدخراته الغذائية كل يوم ، في حين أنه في حالة الصوم يستهلك هذه المدخرات بالتدريج ، ولذلك فإن الصائم يعيش على حساب جزء من جسده الذي يمثل المواد الغذائية المتراكمة فيه ، وليس على حساب الأجزاء الهامة الأخرى . وإن خلايا الجسم لا تتأذى مطلقاً إلا إذا كانت فترة الصوم طويلة تمتد إلى ما بعد استنفاد جميع المدخرات المتواجدة في الجسم .

إن عملية التنحيف وفقدان جزء من الوزن أثناء الصوم تحرر الجسم من المواد العاطلة وغير الفعالة المتواجدة بكميات زائدة عن الحاجة داخل الأنسجة ، وهذه العملية لها نتائجها الحسنة والمفيدة .

وكذلك الأمر في حالات المرض الحاد ، فإن الجسم يفقد جزءاً من وزنه ، وهذه الخسارة في الوزن تريح الجسم ، وتجعله أكثر قدرة على الدفاع .

وليس هناك طريقة أجدى من الصوم في تحسين وتسريع عمليات الإطراح والتنظيف في الجسم ، فحينما تتوقف عمليات الهضم ، فإن عمليات الإطراح تبقى مستمرة لتخلص الجسم من جميع فضلاته المتراكمة . ولقد أوضح كثير من العلماء أنه أثناء الصوم تطرح الفضلات والسموم المتراكمة حتى يتم تنظيف الجسم منها كاملاً ، مع المحافظة التامة على بقية الأنسجة والخلايا النبيلة .

و - الأثر النسبي للسموم :

إن الجملة العصبية عند الصائم تكون أكثر قوة وحيوية ، وكذلك الأمر فإن حساسيتها تزداد ، ولهذا فإن تأثير بعض الأدوية والعلاجات يكون أكثر قوة وتأثيراً في حالة الصوم منها في الحالات العادية . ولذلك فإنه ينبغي على الصائم أن يبتعد عن تناول العلاجات والأدوية أثناء الصوم .



قصيرة ، يزيد في قدرة هؤلاء الطلاب الذكائية والفكرية ، وتجعلهم أكثر قدرة على استيعاب دروسهم وحفظها .

ولكن لماذا يزيد الصوم في طاقات الذكاء ؟

للإجابة على هذا السؤال نقول :

أولاً : يعتقد أن الصوم يتيح للجسم كما ذكرنا في فصول سابقة أن يتخلص من سمومه المتراكمة في داخله ، الأمر الذي يوفر للدماغ الفرصة للتغذي بدم نقي وصاف وخالٍ من هذه السموم .

ثانياً : إن الراحة التي تحصل أثناء الصوم لجميع الوظائف الحيوية تعطي الدماغ قوة أكبر للتفكير .

أ - الطاقات الروحية :

إن الطاقات الروحية تزداد وتسمو أثناء الصوم . ولقد لوحظ عند بعض الصائمين حدوث بعض التخيلات والتصورات التي يعزوها بعض العلماء إلى نوع من الهستريا ، أو نوع من التنويم المغناطيسي الذاتي . وتكثر هذه التخيلات عند الذين لديهم شيء من الاضطراب النفسي .

لقد اعتمدت كثير من الديانات على الصوم من أجل الحصول على صفاء النفس وتنوير الفؤاد والقلب .

من الملاحظ أنه أثناء الصوم تخف الرغبة الجنسية ، كما ان التصورات والتخيلات الجنسية تغيب ؛ الأمر الذي يوفر للصائم راحة فكرية لا يستهان بها .

كما أن الصوم يزيد في القدرة على السيطرة الذاتية على جميع الشهوات والرغبات ، ولعل هذا ما يفسر لنا ، أن كثيراً من الرهبان والعباد ، قد لجؤوا إلى هذه الطريقة ، حتى يكبحوا جماح أنفسهم ، ويسيطروا على نزواتهم .

الفصل الحادي عشر

الروح وأعضاء الحس أثناء الصوم

تحسن جميع القوى العقلية والفكرية أثناء الصوم ، وتزداد القدرة على المحاكمة أيضاً ، وتقوى الذاكرة وتحسن كذلك ، كما أن الإنتباه والترابط يتحرضان ، كما لوحظ أن القوى الروحية كالعاطفة والمحبة والحدس وقوة البديهة تتحسن تحسناً ملحوظاً بفعل الصوم .

هناك مثل روماني قديم يقول « إن المعدة المملّنة لا تحب أن تفكر » وهكذا فإن جميع الأذكيا يتناولون طعاماً خفيفاً صباحاً وظهراً ويتركون الوجبة الدسمة للمساء حين ينتهون من عملهم وتفكيرهم ؛ ذلك أن الوجبة الدسمة والكبيرة تجعل الذهن غليظاً والتفكير بطيئاً .

لقد ذكر مؤلف هذا الكتاب من خلال تجاربه العديدة عن الصوم أنه في بدء الصوم لا يحصل زيادة في النشاط الفكري ولا في المقدرات الذكائية ، والسبب في ذلك ، أن معظم المرضى ، الذين يتبعون الصوم كطريقة علاجية يكونون معتادين على تناول المنبهات كالشاي والقهوة والدخان وغيرها ، وحين يبدأ المريض بالصوم ، فإن تركه المفاجيء لهذه المنبهات يؤثر قليلاً على قدراته وتفكيره ، وهذا يحصل في المراحل والأيام الأولى من الصوم ، أما فيما بعد ، فإننا نلاحظ زيادة ونشاطاً في جميع القدرات العقلية والفكرية .

لقد أجريت تجارب عديدة على طلاب الجامعات أثبتت أن الصوم لفترات

ب - الخلل أو العته العقلي :

إن جميع حالات الخلل العقلي يمكن السيطرة عليها بوساطة الصوم ، فلقد تم تحسن جميع الحالات تحسناً كبيراً .

فالتشاؤم قد اختفى تماماً أثناء الصوم ، كذلك هناك حالات كثيرة من الشلل في البلعوم والساقين والذراعين ، قد تحسنت تماماً بفضل الصوم . والملاحظ أن بقاء واستمرارية الفوائد التي تم الحصول عليها بالصوم في جميع هذه الحالات ، يرتبط ارتباطاً وثيقاً ، بطريقة الإفطار ، ونوعية الغذاء في فترة ما بعد الصوم .

لقد لجأ القدماء إلى الصوم والصلاة لعلاج حالات الصرع ، كما أشار بعض الأطباء إلى ممارسة نوع خاص من الحماية الغذائية ، لتحسين حالات ونوبات الصرع ، فنصح بعضهم بتناول وجبتين غذائيتين فقط في اليوم وأحياناً وجبة واحدة ، في الحالات الشديدة من الصرع فقد نصح بعض العلماء بالامتناع تماماً عن تناول الغذاء ، ومن هنا يبدو لنا أن للصوم تأثيراً كبيراً وفائدة جلية في علاج حالات الصرع .

ج - أعضاء الحس والشعور :

إنه لمما لا شك فيه ، أن الاحساس والشعور عند الإنسان قد طرأ عليه ضعف كبير بسبب الحياة الخاطئة التي نعيشها في الوقت الحاضر . فلقد أثبت الصوم فائدة ملموسة في كثير من الحالات ، أدت الي تحسين أعضاء الحس والشعور . فقوة الإبصار تزداد خلال الصوم ازدياداً ملحوظاً ، وقد ذكرت حالات من ضعف البصر الشديد قد تحسنت تحسناً كبيراً خلال الصوم . ومما لا شك فيه أنه خلال الصوم تصبح العين أكثر جلاء وبريقاً .

غير أنه في حالات الصوم الطويل جداً ، يلاحظ أن حس الرؤية يضعف وقد تصير رؤيته للأشياء مزدوجة ، كما قد يرى ذباباً أسود أمام عينيه ، وقد لا يستطيع

القراءة في بعض الأحيان . ولكن هذه الحالات كلها هي حالات مؤقتة ، إذ تختفي بعد انتهاء الصوم مباشرة ، ولا يتولد عنها أي أثر يبقى بعد الإفطار ، بل على العكس من ذلك ، يلاحظ التحسن الكبير في القدرة على الإبصار .

وكذلك فإن حسن اللمس يشتد ويزداد أثناء الصوم .

وأما عن حسّ الذوق فإنه من الصعب أن نصف ما يحصل للصائم فيما يتعلق بحس الذوق ، غير أن كثيراً من الصائمين يقولون بأن حس الذوق يزداد لديهم ويصبح أكثر قوة بعد انتهاء الصوم .

أما التحسن الذي يطرأ على حاسة السمع فيمكن ملاحظته بسهولة أكثر بكثير من التحسن الذي يطرأ على بقية الحواس . ولعل السبب في ذلك يعود إلى ان الصوم يجري عملية تنظيف تامة للأذن ونفير أوستاش على سبيل الخصوص زد على ذلك ما يطرأ على الأذن من تحسن بسبب التحسن الشامل للجلمة العصبية خلال الصوم .

وكذلك الأمر بالنسبة إلى حاسة الشم فإن مقدرتها على الاحساس تتحسن تحسناً ملحوظاً خلال الصوم وبعده ، ويدل على هذا شعور الصائم بالإنزعاج لأقل رائحة كريهة ، وميله للروائح الذكية .

إن الضعف الذي يصيب أعضاء الحس لدى الإنسان يمكن أن يعزى إلى نقص في الحيوية ، وإلى تراكم كثير من الفضلات داخل الأنسجة . وإن الصوم بتخليصه الجسم من هذه السموم والفضلات يعمل على تحسين الطاقة العصبية لهذه الأعضاء التي اضطربت وظيفتها .

* * *

الفصل الثاني عشر

الإفراز والإطراح

تنقص إفرازات الجسم أثناء الصوم إلى درجة كبيرة وأحياناً يحصل هناك توقف كامل لهذه الإفرازات . هذا وإن نسبة هذه الإفرازات اليومية ترتبط بالحاجة إليها .

١ - اللعاب :

ينقص اللعاب كثيراً أثناء الصوم . واللعاب يتحول من التفاعل القلوي إلى الحالة المعتدلة أو يميل إلى الحموضة قليلاً ، ثم لا يلبث أن يعود التفاعل قلوباً بعد انتهاء الصوم .

وفي بعض الحالات يصبح اللعاب عفناً منتناً يدعو صاحبه أحياناً للإقياء .

كما أن هناك حالات أخرى يصبح فيها اللعاب لزجاً سميكاً جلاتيني المظهر ، وأحياناً يصبح أصفر مخضراً يشبه القيح .

٢ - العصارة المعدية :

تستمر إفرازات المعدة أثناء الصوم ، إلا أن كمية هذه العصارة تقل كثيراً ، وتتناقص فيها درجة الحموضة . ويمكن أن يتحرض الإفراز أحياناً بفعل عوامل نفسية (الإفراز النفسي) .

في الحالات التي تترافق مع فرط الحموضة المعدية ، فإن الألم المعدي يمكن أن يستمر وأحياناً يزداد في الـ ٣ - ٤ أيام الأولى من الصوم ، ولكن زيادة الإفراز هذه

تتوقف بعد ذلك ، كما ينقص الألم المعدي كثيراً ثم يختفي نهائياً . وفي الحقيقة لا يوجد وسيلة أخرى أكثر فائدة من الصوم لمعالجة حالات فرط الحموضة المعدية .

٣ - عصارة الصفراء :

إن إفراز الصفراء يستمر كالعادة في الأيام الأولى من الصوم وأحياناً يمكن أن تزداد كمية إفرازها أثناء الصوم ، ومن الممكن أن يهاجر قسم منها نحو المعدة مسبباً الإقياءات والغثيان ، غير أنه مع استمرار عملية الصوم تأخذ الإفرازات بالتناقص ، وتحسن حالة المريض العامة تحسناً ملحوظاً . إن سيلان الصفراء المفرط أثناء فترة الصوم الأولى والذي ينصب في الأمعاء أو أنه يخرج مع الإقياء يشبه أحياناً ما يسمى بتفجير الصفراء الذي يلجأ إليه في بعض التداخلات الجراحية على المرارة .

في الحالات العادية ، لا تنصب الصفراء على الأمعاء إلا أثناء عملية الهضم ، وعلى وجه الخصوص حين يترك الطعام المهضوم المعدة ويأتي إلى الأمعاء ، والأطباء متفقون فيما بينهم على أنه حين يصوم حيوان ما فإن إفراز الصفراء يتوقف ، ولعل هذا ينطبق أيضاً على الإنسان السليم ، ولكن الأمر يختلف بالنسبة للإنسان المريض ، فحين يصوم الإنسان المريض فإن الكبد تزيد بقوة إنتاجها من الصفراء التي تنصب داخل الأمعاء ، وإن كمية الصفراء وتفاعلها الكيماوي يتعلق بكمية السموم المتراكمة والتي يكون المريض في صراع معها للتخلص منها .

هذا وإن آلاف التجارب التي أجريت على الصائمين دلت على أنه كلما كانت كمية الصفراء مزداة وكبيرة في بدء الصوم ، زادت الكمية المطروحة منها في الأمعاء ، وبالتالي فإننا نشاهد أن المريض يستعيد صحته بسرعة أكبر . وهكذا فإن المريض يكون قد نظف جسده تماماً .

٤ - عصارة المعثكلة والأمعاء :

تنقص عصارة المعثكلة والأمعاء أثناء الصوم ، ومن المعلوم ان هذه العصارة

تختفي الرائحة الكريهة المنبعثة من المهبل والرحم عند النساء اللاتي يشكون من اضطرابات والتهابات نسائية أو أورام في البطن لتحل محلها الرائحة الطبيعية .

٨ - البول :

إن كمية البول المطروحة أثناء الصوم تتعلق بكمية الماء المتناولة ، كما تتعلق أيضاً بكمية العرق المطروحة . يكون البول خلال الأيام الأولى من الصوم ذا لون غامق وكثافة مرتفعة مع تفاعل كيماوي شديد الحموضة ، كما تلاحظ فيه كميات كبيرة من البولة والفوسفات والأصبغة الصفراوية ، أما الرائحة فإنها كريهة جداً ، ولكن مع الاستمرار في الصوم يلاحظ أن البول يصبح رائقاً ، وتختفي منه رائحته الكريهة ، كما تأخذ كثافته بالتناقص ، كما أن تفاعله الكيماوي يمكن أن يصبح قلوياً .

إن زيادة السمية البولية عند الأشخاص الصائمين يعزى إلى زيادة طرح الفضلات أثناء الصوم .

* * *

تفرز فقط أثناء القيام بعملية الهضم . أما في حالة الصوم فإنه من الممكن أن تغيب أو أن تنقص نقصاناً كبيراً . وفي حالة وجود شيء منها فإنه يكون خالياً من الخمائر الهاضمة .

٥ - الحليب :

تنقص كمية الحليب المفروزة من الثدي خلال الصوم ؛ ولذلك فإن المرضع لا تنصح بالصوم إلا في الحالات الاضطرارية والقصوى .

٦ - التعرق :

تكون رائحة العرق غير مستحبة أثناء الصوم ، كما أن كميته قد تكون كبيرة . إن التعرق - في الحالات العادية - لا يشارك في طرح السموم والفضلات إلا مشاركة طفيفة . أما في حالات الصوم فإن التعرق يقوم بدور لا بأس به لطرح المزيد من الفضلات .

٧ - المفرزات المخاطية :

يرمي بعض المرضى بكميات كبيرة من القشع السميك والشفاف أثناء الصوم ، ويكون هذا القشع ذا قوام جلاتيني ، ليصبح بعد ذلك رمادي اللون ، أو أصفر مخضراً ، يشبه القيح إلى حد بعيد . ويمكن أن يزداد السيالان الأنفي في الأيام الأولى من الصوم ، ثم يأخذ بالتناقص ، يحصل الشيء نفسه أيضاً في حالات التهاب القصبات المزمن والحالات الربوية .

وفي حالات التهابات الكولون تكون كمية المفرزات المخاطية كبيرة ولزجة ، تتناقص تدريجياً خلال الصوم إلى أن تنتهي بالشفاء التام . وكذلك الأمر بالنسبة إلى المفرزات الحامضية التي يفرزها المهبل عند المرأة ، والمفرزات البيضاء فإنها تجف وتختفي أثناء الصوم لتعود إلى الشكل الطبيعي والعادي في الحالات السليمة . كما

الفصل الثالث عشر

الفعالية المعوية

بعد الانتهاء من هضم الوجبة الغذائية الأخيرة التي تسبق الصوم ، فإن الأمعاء تتوقف عن أداء وظيفتها لكي تبدأ بالراحة . ويرى بعض العلماء أن الأمعاء الغليظة تبقى آخذة بالتقلص . ومع ذلك فقد وصفت حالات عديدة بقيت فيها الأمعاء مستمرة في أداء وظيفتها بشكل نظامي خلال الأيام الأربعة أو الخمسة الأولى من الصوم .

وفي حالات نادرة يمكن أن يصاب الصائم بالاسهال في بداية الصوم وأحياناً بعد مضي ١٥ يوماً أو أكثر ؛ لذلك فإن هناك اختلافاً حول استعمال الحقن الشرجية أثناء الصوم ، فبعض الأطباء المتخصصين بالصوم يفضلون اجراء الحقن الشرجية يومياً ، إلا أن مؤلف هذا الكتاب يرى عدم فائدتها بل إنها في نظره قد تكون مؤذية .

إن الصوم يوفر الراحة الكاملة للمعدة والأمعاء الدقيقة والغليظة ، وخلال فترة الراحة هذه ، تستطيع هذه الأعضاء أن تجدد بنيتها بعد التغيرات والتبدلات الكثيرة التي طرأت عليها . فالبواسير والتهابات الشرج والمستقيم والتهابات الكولون تشفى ، ويتحسن وضع المريض تحسناً كبيراً أثناء الصوم . والجهاز الهضمي يصبح نظيفاً وخالياً من جميع الجراثيم . إلا أنه يجب أن نذكر هنا أن اختفاء الجراثيم من القناة الهضمية تتطلب فترة صيام لا تقل عن اسبوع .

وبالنسبة إلى إجراء الحقن الشرجية أثناء الصوم ، فلقد أشرنا إلى أن للمؤلف رأياً خاصاً يغاير فيه رأي الآخرين ويصر على عدم اجراء الحقن الشرجية ويدلل على

رأيه هذا بأن التجربة قد أفادت أن المرضى الصائمين والذين لا يستعملون الحقن الشرجية يكون الشفاء عندهم أسرع ، أضف إلى ذلك أن الحقن الشرجية تترك ضعفاً في عضلات الأمعاء وغشائها ، ذاك الضعف الذي ربما يستمر ساعات عديدة . ولقد ذكر المؤلف العديد من الأمثلة عن المرضى الذين صاموا لأسباب مختلفة ، كما بين أنه يمكن للصائم أن يقوم بعملية التغوط وإفراغ الأمعاء الغليظة من الفضلات دون اللجوء إلى هذه الحقن . ويرى أنه ليس من الضروري أن يكون التغوط يومياً خلال الصيام ويكفي في ذلك أن يكون بين المرة والأخرى عدة أيام . وحتى ولو لم يقم الصائم بالتغوط مطلقاً خلال صيامه فإن ذلك لا يترتب عليه أي خطر .

إن الأمعاء تعمل وتتحرك وتقوم بعمل التغوط كلما كانت هناك حاجة لهذا العمل ولذلك فإننا نكرر مرة أخرى القول بأنه ليس هناك أي خطر فيما إذا بقيت الأمعاء صامته دون عمل .

إن البراز عند الصائم يكون عادة ليناً ورخوياً ، وأحياناً سائلاً ونادراً ما تكون كمية كبيرة او موامه قاسياً بسبب الانزعاج أثناء التغوط ، وفي مثل هذه الحالات - أي حينما يكون البراز قاسياً - ننصح بإجراء حقنة شرجية في آخر يوم من أيام الصوم فقط وليس أثناء الصوم .

خلال السنوات الخمس الأولى من قيام المؤلف بالمعالجة الطبية عن طريق الصوم ، كان ينصح دائماً بإجراء الحقن الشرجية ، والسبب في ذلك أنه حين قرأ الكتب الخاصة بالصوم وجدها تؤكد على هذه الناحية باعتبار أنها تعمل على طرح الفضلات المتراكمة في الأمعاء ، فتحول دون امتصاص الأمعاء لهذه المواد ، الأمر الذي ربما أدى إلى شيء من التسمم ، إلا أن المؤلف غير رأيه فيما بعد وصار ينصح بعدم اللجوء إلى هذه الحقن لسببين :

أولهما : أن هذه الحقن مزعجة ومؤلمة للإنسان . وثانيهما : ان الحقن وكما ذكرنا سابقاً تترك شيئاً من الضعف والارتخاء في عضلات المستقيم والشرح . ولعل

أكبر برهان على عدم الحاجة إلى هذه الحقن يمكن أن نستقيه من الحيوان . فالحيوانات التي تلجأ للسبات الشتوي طيلة أشهر عديدة من فصل الشتاء ، لا تقوم بأجراء أي حقنة شرجية ، وإن عدم قيامها بأجراء هذه الحقن لا يتأتى عنه أي أذى أو ضرر ، وهكذا فإذا كانت الحيوانات لا تستعمل هذه الحقن ، فلماذا يصر الإنسان على استعمالها إذا؟؟ .

وكذلك الأمر فإن استعمال الأدوية الملينة والمياه المعدنية أثناء الصوم ضار جداً ، تماماً كضرر استعمال الحقن ، إذ عندما تؤخذ هذه الأدوية عن طريق الفم فإنها تسبب تهيجاً وزيادة في الإفرازات المخاطية للأمعاء .

* * *

الفصل الرابع عشر الصوم والجنس

إنه لمن المؤكد بشكل عام أن الصوم ينقص الرغبة الجنسية خلال فترة الصوم ، كما ينقص القوة الجنسية عند الرجل والمرأة على حد سواء ، إلا أن هذا النقص مؤقت بالتأكيد وليس دائماً على الإطلاق ، ومن ناحية أخرى يجب أن نذكر أن هناك عدداً لا بأس به من الصائمين يستمرون على القدرة الجنسية أثناء الصوم دون أن يؤثر ذلك عليهم بشيء ، ولكننا لا ندري هل توجد حيوانات منوية أثناء الصوم أم لا؟؟ .

لقد ذكر المؤلف أن هناك عدداً لا بأس به من الأشخاص الذين يتبعون طريقة الصوم كحل للخلاص من معضلاتهم الطبية ، لا تتأثر لديهم القوة الجنسية وساق على ذلك العديد من الأمثلة ؛ كما أشار إلى أن هناك بعض الصائمين تزيد عندهم الرغبة الجنسية أكثر من الحد المألوف

لقد أشار « تولستوي » إلى العلاقة الوثيقة التي توجد بين الارتخاء والكسل ، أو الشراهة والنهم من جهة ، وبين الشبق الجنسي من ناحية أخرى ، وأوصى باتباع الصوم كوسيلة للسيطرة على الرغبات الجنسية الجامحة .

لقد ذكرنا فيما سبق - أنه يمكن أن يحصل ضعف جنسي ، وأحياناً عجز عن القيام بالعمل الجنسي ، نتيجة للصوم ؛ خصوصاً إذا امتد الصوم لفترات طويلة من الزمن ؛ غير أن القدرة الجنسية هذه لا تعود إلى وضعها السابق إثر الانتهاء من

الصوم ، بل إنها تزداد ازدياداً ملحوظاً قد يصل إلى التضاعف بالاضافة الى شعور واضح بالقوة والنشاط .

وليس من الضروري أن يتضاعف النشاط الجنسي عقب الإنهاء من الصوم مباشرة ، بل ربما يحصل بعض التأخير في بلوغ الذروة من النشاط الجنسي .

إن الصوم يشفي تماماً حالات العجز الجنسي ، فهناك أشخاص عديدون بقوا فترة طويلة عاجزين جنسياً ، استعادوا قدرتهم الجنسية بعد صوم دام ٣١ يوماً عند بعض الأشخاص ، وبعد مدة أقصر من ذلك عند البعض الآخر .

بالنسبة إلى الإناث ، فإن الصوم كان كافياً لاستعادة الحصب الجنسي عندهن ، وهناك كثير من النساء كانت توجد لديهن صعوبة في الحمل مع قلة في الاخصاب ، استطعن - عن طريق الصوم - إنجاب أطفال سليمين ، كما تحسن وضعهن العام تحسناً كبيراً .

* * *

الفصل الخامس عشر

« التجدد بفضل الصوم »

يقول العالم « آيتون سنكلير » : إن أكبر شيء يعطينا إياه الصوم هو مستوى جديد من الصحة ، وهذا التجدد في الصحة يصيب الكبار في السن والشباب على حد سواء وبالنسبة ذاتها ، ذلك أن العضوية تتجدد بكاملها فتتحسن وظائفها العديدة وتنشط ، زد على ذلك أن الصوم يمنح الجسم الفرصة المثلى للتخلص من السموم والفضلات المتراكمة بين ثناياه وفي صميم نسيجه العضوي .

كما أنه بالإضافة إلى ذلك يعمل على طرد جميع العوامل المؤدية إلى الهرم والشيخوخة والاستحالة العضوية . وبذلك لن تكون نتيجة الصيام إلا صحة وفيرة وبأعلى مستوى .

هذا وإن أثر التجدد العضوي والحيوية يبدو واضحاً جلياً على بشرة الإنسان ، فالتجعدات الجلدية والارتخاء والبقع والحبوب ، تختفي تماماً بالصوم ، كما أن الجلد يصبح أكثر نضارة وحيوية وزهواً ، ويكتسب لوناً صافياً وبنية أكثر نعومة . والعيون تصبح أكثر صفاء وبريقاً . وهكذا فإننا نبدو بفضل الصوم أكثر شباباً وأقل عمراً .

والحقيقة التي لا مرأى فيها أن تحسناً شاملاً يعم الجسم بأكمله . ولعل مثال الجلد الذي ذكرناه قبل قليل هو أكبر دليل على ذلك .

لقد أشار البروفسور « مورغوليز » - إثر تجاربه العديدة - إلى أن الجسم أثناء الصوم لا يدمر أنسجته ولا يغير في تركيبها . ولئن أصاب الخلايا شيء من الصغر في الحجم أو من التوقف عن النمو أثناء فترة الصوم ، فإن ذلك ليس معناه أبداً أن هناك

تدميراً خلويًا أو فقداناً لها ، اللهم إلا في حالات الموت أو الهلاك جوعاً ، بل إن نواة الخلية تبقى محافظة على حجمها الأصلي .

لقد أشارت تجارب كل من الدكتور « كارلسون » والدكتور « كوند » في قسم الفيزيولوجيا بجامعة « شيكاغو » أن صوماً لمدة اسبوعين فقط كافٍ لأن يجدد مؤقتاً الأنسجة داخل جسم الإنسان في الأربعين من عمره ، بحيث يعيد هذه الأنسجة إلى حالة فيزيولوجية تشبه ما هي عليه لدى من عمره سبعة عشر عاماً .

ولكن كم من الوقت يبقى هذا التجدد؟ إن هذين الطبيين لا يعرفان تماماً كم سيدوم ذلك .

غير أن تكرار الصوم الذي يجدد الجسم والعضوية ، وخلال فترات منتظمة ، كفيلاً بأن يمنح الإنسان الفرصة للمحافظة على نشاطه وأن يغدو أكثر شباباً على الرغم من مرور السنين ، وبعبارة أخرى نستطيع أن نقول : أن الصوم يعيد الشيخوخة .

إن الصوم يحسن بلا شك الوظائف العضوية الأساسية في الجسم ، وإلى حد ما فإنه يزيد في القوة العضلية .

إن التجارب التي أجريت على الإنسان والكلاب في المختبر الحيوي في جامعة « شيكاغو » والتي نشرت نتائجها في مجلة « الأبحاث الإستقلابية » قد أظهرت أن صوماً لمدة ٣٠ - ٤٠ يوماً يعطي زيادة في الاستقلاب مقدارها ٥ - ٦٪ . وإذا ما علمنا أن النقص في درجة الاستقلاب هو مظهر من مظاهر الشيخوخة ، عرفنا أن الصوم بزيادته معدل الإستقلاب في الجسم يعمل على إعادة الشباب إليه . ومهما يكن من أمر فإن الصوم الذي يعمل على طرح السموم المتراكمة ، يعمل في الوقت نفسه على تطهير الجسم ، وتنقية الدم وتجديد الأعضاء ، وجلاء الحواس ، وتحسن الهضم وزيادة التمثيل الغذائي ، والأهم من ذلك كله هو أنه يعيد الخلايا والأنسجة إلى حالة الشباب .

كما أن التجمعات والثنيات الزائدة تمتص وتخفي ، والأنسجة الميتة والضعيفة نزول ، ليحل محلها أنسجة جديدة شابة وفتية .

الفصل السادس عشر ضياع القوى أثناء الصوم

إن جميع الأشخاص يفهمون ويدركون بسهولة المفهوم القائل : إن الطعام يعطي القوة ولكن وكما يقول الدكتور « تيلدن » إنه يجب أن يمضي وقت طويل حتى نستطيع أن نفهم أن التوقف عن تناول الأطعمة والأغذية يعطي القوة كما يعطيها تناول الغذاء .

وهذا التناقض العجيب الذي يبدو في هذه المقدمة ، يبدو فقط للأشخاص الذين لم يجربوا الصوم كطريقة من طرق العلاج ، أما الأشخاص الذين مروا بتجربة الصوم فإنهم يفهمون بسهولة أن الصوم يعطي القوة .

لقد أجريت تجارب عديدة بوساطة جهاز خاص يدعى جهاز قياس القوة (الدينامومتر) أثبتت أن القوة العضلية تبقى ثابتة أثناء الصوم كما أنه وجدت - عند بعض المرضى - زيادة في القوة العضلية لدى إجراء المقارنة بين ما هي عليه في اليوم الأول من الصوم وما تغدو عليه في اليوم الحادي والعشرين ولندكر بعض الأمثلة على ذلك :

١ - امرأة راجعت مصحح الصوم وهي محمولة على كرسي خاص بالمرضى ، لم تكن تستطيع المشي بشكل طبيعي ، جربت العديد من المعالجات ، وزاجعت العديد من الأطباء ، كما اتبعت الكثير من أنواع الحمية الغذائية ، فلم تجد فائدة تذكر .

وفي المصح طبقت هذه السيدة تجربة الصوم ، وخلال اسبوعين من الزمن فقط ، استطاعت أن تخرج من المصح وهي تمشي على قدميها وبكامل قواها .

٢ - رجل آخر كان مقعداً وملازم فراشه على الرغم من أنه كان يتناول يومياً ثلاث وجبات مغذية .

صام أسبوعاً واحداً فقط ، فكان ذلك كافياً حتى ينهض من سريره ، ويعتمد على نفسه ، وهو لا يزال صائماً .

٣ - أحد الأبطال العالميين وهو « فريدي ولس » وهو بطل العالم للوزن الخفيف في المصارعة ، كان يبدأ تدريبه بالصوم لمدة اسبوع ، وذلك أثناء استعداده لخوض مباراة هامة . لقد كان هذا البطل العالمي يعتبر الصوم وسيلة ناجحة من وسائل التدريب تخوله الاستعداد اللازم لخوض مباراة هامة خلال فترة قصيرة .

وعلى كل حال فإن الذي يصوم للمرة الأولى قد يشعر بشيء من الضعف في قواه ، غير أن تكرار الصوم يزيل هذا الشعور تماماً ، ليحل محله شعور بالقوة والنشاط . هذا وإن ما ذكرناه عن زيادة القوة لدى الصائم ليس معناه أبداً أنه كلما طال فترة الصوم زادت القوة ، إن هذا المفهوم خاطيء ، ذلك أنه عندما تأخذ العضلات بالضمور فإن القوى تأخذ بالتناقص ، وفي الحالات العادية فإن القوى تأخذ بالتناقص التدريجي بعد مضي عشرين يوماً على الصوم أو أكثر من ذلك بقليل وذلك تبعاً لكمية المدخرات الموجودة في العضلات . وقد سجلت في بعض الحالات زيادة مطردة في القوى حتى اليوم الثلاثين من الصوم .

هذا ويجدر بنا ان نميز بين القوة الحقيقية وبين الشعور بالقوة ، فالشخص الذي اعتاد على تناول ثلاث وجبات مشبعات قد رش عليها من الفلفل والبهارات ثم يلحقها بأكواب من الشاي وفناجين القهوة ولفائف التبغ ، هذا الانسان يحس بالتعب والضعف إذا حرم من ذلك كله ؛ وقد يحس في بعض الأحيان أنه ضعيف جداً لدرجة أنه لا يستطيع الوقوف ، إن هذا الشعور بالضعف يعزى إلى تأخر في القوة العضلية

وأيس إلى إنعدام هذه القوة ، وإذا ما استمر هذا الشخص نفسه بالصوم فإنه يحس بقوة متزايدة وبحيوية أشد وأقوى ، لذلك فإننا نستطيع أن نقرر أن هذا التأخر في القوة العضلية ، أو هذا الانكسار أو الانهزام في القوة الفعلية ، إذا ما حصل أثناء الصوم ، فإنه يحصل فقط خلال الأيام الثلاثة أو الأربعة الأولى من الصوم .

هذا ويمكن للصائم الذي يحس بالضعف أن يجد نفسه أقوى بعد بضع دقائق من التمرين . فالشعور بالضعف سببه سحب القوة من العضلات وتقاعسها ، لذلك فإن التمارين تعطي العضلات قوة كبيرة .

ومهما يكن من أمر فإن هناك قلة قليلة من الصائمين يبدو عليهم الضعف والإرهاق بشكل ظاهر حتى إنهم في بعض الأحيان لا يستطيعون رفع رؤوسهم عن سائدهم . وهنا يحق لنا أن نتساءل : هل هذا الضعف الذي يبدو على هؤلاء المرضى هو ضعف حقيقي أو ظاهري ؟

لقد تبين أن هذا الضعف يظهر فجأة بعد بدء الصوم وفي الساعات الأولى من البدء بالصوم لذلك فإن التفسير المنطقي لهذه الحالات هو أنها إما أن تكون ظاهرة نفسية عقلية بشكل بحت ، وهو الرأي الأرجح ، أو أن يكون هناك انخفاض فيزيولوجي حقيقي عند هذا الشخص سببه له الصوم . وعلى كل حال فإننا ننصح مثل هذا الانسان بأن يقطع صومه ولا يتابعه .

* * *

هذه الأرقام تعطينا دليلاً صريحاً على الكمية التي نحتاجها كل يوم من المواد الغذائية الحقيقية والفعالة . ونقصد بذلك المواد الغذائية الحقيقية ، المواد التي تكون بحالة جافة وخالية مما هو غير نافع . إن القسم الأعظم من أغذيتنا مؤلف من ماء وألياف غير قابلة للهضم ، وهكذا فإن ٥٠٠ غ من المواد الغذائية الحقيقية تكون كافية في اليوم حتى نحافظ على توازن صحيح بين الوارد والصادر .

نذكر فيما يلي هذا الجدول للعالم كارنتون .

الاسم	الوزن في بدء الصوم	الوزن بعد انتهاء الصوم	المدة باليوم	الخسارة بالكغ
السيد ج. ي. د.	١٠٣,٣	٧٨,٨	٥٠	٢٤,٥
السيدة ي. م.	٦٨	٥٥,٧	٢٢	١٢,٣
السيد ر. ل.	٨٠,٦	٧٤,٧	١٠	٥,٩
البروفسور ف. و.	٨٢,٤	٧١,٥	٢٠	١٠,٩
السيد ج. ب.	٧٤,٧	٦٩,٧	٢٣	٥,٠٠
السيدة ج. ب.	٦١,١	٥٧,٥	٨	٣,٦
السيد ج. و.	٤٩,١	٣٢,٨	٤١	١٦,٣
السيدة ف. ج. س.	٦١,٦	٤٦,٦	٢٨	١٥
السيدة ت. أ.	٥٣	٤١,٧	٣٤	١١,٣
السيد روبرت ب.	٦١,١	٥٣,٤	١٧	٧,٧
المجموع	٦٩٤,٩	٥٨٢,٤	٢٥٣	١١٢,٥

يجب أن نذكر أن الأشخاص العصبيين والانفعالين يفقدون من أوزانهم أكثر مما يفقد الأشخاص المتزنون والهادئون .

الفصل السابع عشر

« كسب الوزن وخسارته أثناء الصوم »

مع أننا نستطيع القول إن الصائم يخسر ٥٠٠ غ كل يوم من أيام الصوم ، إلا أن الخسارة بالوزن تختلف كثيراً ، تبعاً لعدد من العوامل . فالأشخاص البدينون يخسرون أكثر مما يخسره الأشخاص النحيفون ، وكذلك فإن زيادة فعاليتنا أثناء الصوم تؤهبنا إلى أن نخسر مقداراً أكبر من الوزن .

كما أن الخسارة في الوزن تتناقص كلما تقدم الصائم في صومه ، فقد سجلت خسارة ٢,٢٠٠ - ٢,٨٠٠ كغ في اليوم خلال اليومين أو الثلاثة الأولى من الصوم . وهذه الخسارة ليست في الأجزاء الهامة من الجسم ، بل إن القسم الأكبر من هذه الخسارة يرجع إلى فراغ الجهاز الهضمي من المفرزات والغذاء والفضلات التي طرحت ولم يحل محلها شيء آخر ، إن الخسارة في الوزن تعني أن هناك أنسجة بحالة سيئة يقتضي التخلص منها أو تجديدها ، لذلك فإن الأشخاص البدينين الذين تكون أنسجتهم طرية ورخوة يخسرون بشكل أكثر من الأشخاص النحيفين الذين تكون أنسجتهم قاسية ومكتنزة مع تقدم الصائم في صومه فإن الخسارة في الوزن تتناقص تدريجياً ، خصوصاً عند الأشخاص البدينين ، أما عند الأشخاص النحيفين ، فإنهم يخسرون بشكل أبظاً حتى في الأيام الأولى من الصوم ، أما إذا كانت لديهم أنسجة بحالة سيئة فإنه من الممكن أن يخسروا بشكل سريع .

لقد وضع الدكتور « كارنتون » جدولاً لعشرة من المرضى صاموا ما مجموعه ٢٥٣ يوماً كما فقدوا وخسروا ما مجموعه ١١٢ كغ أي بمعدل ٤٠٠ غ في اليوم . إن

وبشكل عام فقد استنتج كارنتون أن الأشخاص يفقدون ٧٥٠ غ كل يوم في بدء صومهم و /٢٥٠/ غ في نهاية الصوم .

هناك العديد من الملاحظات التي تشير أن النساء يخسرن أثناء الصوم بنسبة أعلى قليلاً من الرجال ، ولعلّ السبب في ذلك هو كثرة النسج الشحمية لدى المرأة . ومع أن الاستقلاب عند المرأة أقل مما هو عند الرجل ، الأمر الذي يترتب عليه أن يفقد الرجل أكثر مما تفقده المرأة أثناء الصوم . إلا أن كثرة النسج الشحمية عند المرأة تقلب هذه المعادلة .

لقد لوحظ أيضاً أن الأشخاص السليمين يخسرون بنسبة أقل مما هو لدى الأشخاص المرضى .

ومهما كانت نسبة الخسارة في الوزن أثناء الصوم ، فإن الأشخاص الصائمين يستطيعون في فترة ما بعد الصوم ، أن يستردوا ما فقدوه ، غير أنهم في هذه المرة يستردون ما يستردون بجسم سليم معافى .

نستطيع أن نقول إن الشخص الصائم يمكن أن يفقد ٤٠٪ من وزنه دون أن تتعرض حياته للخطر ، ولقد أصرّ الدكتور « ديوي » على أنه إذا حدث ومات الصائم أثناء صومه قبل أن يصاب هيكله العظمي بأذى فإن هذا الموت سببه إما الشيخوخة أو المرض الذي صام من أجله المريض . ولا يمكن أبداً أن يكون السبب فقد الطعام أو حرمانه منه أثناء الصوم . هذا ولقد أكد على هذا الرأي أيضاً كل من الدكتور « هازارد » والدكتور « كارنتون » .

أما إذا فقد الصائم أكثر من ٤٠٪ من وزنه خلال الصوم ، فإن كثيراً من الأطباء يعتقدون أن حياته معرضة للخطر . غير أن نسبة الـ ٤٠٪ المشار إليها آنفاً يجب أن تحسب على أساس الوزن الطبيعي والمثالي وليس على أساس الوزن الأصلي للمريض .

أما ما يتعلق بزيادة الوزن أثناء الصوم ، فإنها وإن كانت لأول وهلة أمراً مستغرباً ، فإنها قد وقعت فعلاً ، فقد شوهدت عدة حالات ، زاد فيها وزن الصائم بدلاً من أن ينقص . منها أن امرأة زاد وزنها ٢ كغ بعد صوم دام ثمانية أيام . كما أن هناك شخصاً زاد وزنه ٦٨٠ غ بعد صوم دام ثلاثة أسابيع . وذكر أيضاً أن بطلاً للألعاب السويدية صام سبعة أيام فزاد وزنه ١٣٥٠ غ . والتفسير العلمي لهذه الزيادة المستغربة في الوزن يتبدى لنا فيما أورده العالم « كارنتون » حين قال : قد يكون هناك كثافة شديدة في الأنسجة عند بعض الأشخاص ، فعندما يصومون فإنهم يحرقون قسماً من هذه الأنسجة الكثيفة ، هذا الاحتراق الجزئي يخلف وراءه تخلصاً وفراغات في تلك الأنسجة لا تلبث أن يجد الماء - الذي يشربه الصائم - طريقه إليها فيسرب ويملأ ما فيها من فراغات الأمر الذي يؤدي إلى زيادة في الوزن . وهكذا يحصل أحياناً تحسن الماء وزيادة في الوزن .

وهكذا فإن احتباس الماء في بعض الأنسجة التي تتخلخل أثناء الصوم يؤدي إلى زيادة في الوزن يحار الناس في سببها ويكون الماء الذي يتناوله الصائم هو السبب في ذلك .

ليس هناك أي خطر بسبب نقص الوزن أثناء الصوم

هناك العديد من الأشخاص الذين يخشون حدوث داء السل بسبب الصوم ، وهم يتخيلون أنهم حين يصبحون هزيلين ونحيفين بفعل الصوم ، فإن هذا الهزال والنحف يعرضهم لهذا الداء العضال .

إن هذا التخوف ليس له أي مبرر علمي كما أنه ليس له أساس من الواقع إذ أن الهزال الذي يلاحظ على المصاب بالسل ليس هو السبب في الإصابة بهذا المرض بل إنه نتيجة من نتائج الإصابة به .

إن نقص الوزن أثناء الصوم هو أمر أساسي لشفاء الأمراض الحادة وإن كل

ريض مصاب بمرض حاد لا بد وأن يفقد شيئاً من وزنه مهما كانت كمية المواد الغذائية التي يتناولها . وفي الواقع إن المريض المصاب بالحمى التيفية إذا كان يتناول طعاماً عادياً فإنه يفقد من وزنه أكثر مما يفقده إذا كان صائماً ؛ ذلك لأن الشخص المريض الذي يصوم يتمثل للشفاء بشكل أسرع وأفضل من ذلك الشخص المريض الذي لم يصم .

وعلى وجه الإجمال نستطيع أن نؤكد أن نقص الوزن أثناء الصوم ليس معناه أن هناك ضياعاً للأنسجة الهامة والحيوية في الجسم ، بل إن التلف والضياع الذي يحدث إنما هو في الأنسجة الموجودة بشكل إضافي وزائد عن الحاجة مثل الفضلات والشحوم . والوزن المفقود يمكن استعادته بسهولة بعد إنهاء الصوم .

وبذلك نستطيع أن نؤكد حقيقة لا مرأى فيها هي أن نقص الوزن أثناء الصوم لا ينطوي على أي خطر .

* * *

الفصل الثامن عشر

الصوم ليس سبباً في أمراض العوز الغذائي

هناك شيء له دلالة كبيرة وأهمية بالغة لاحظه مؤلف هذا الكتاب ، منذ عدة سنوات خلعت ، ألا وهو أن حالات نقص التغذية الشديدة وأمراض العوز الغذائي لا تشاهد مطلقاً أثناء الصوم الطبي مهما طالت مدته ، وكذلك فإن هذه الأمراض لا تشاهد أثناء حمية غذائية مقتصرة على الخضر والفواكه . بل على العكس من ذلك ، فقد لوحظت هذه الأمراض أثناء حمية غذائية مقتصرة على السكريات أو على البروتينات فقط ، ويعتقد أن افتقار هذه المواد إلى المعادن الضرورية للجسم هو السبب في ظهور أمراض العوز الغذائي .

لقد أثبتت تجارب الدكتور « فوستر » التي أجراها منذ عدة سنوات ، أن الحيوانات التي تشكو من أمراض الإنسمام الدائي ، والتي تكون قد غذيت بمواد غذائية خالية من المعادن ، تموت في وقت أسرع من تلك الحيوانات التي لم تتناول غذاء ما على الإطلاق . كذلك لوحظ أن الكلاب التي تتناول غذاء قد جُرِّدَت منه معادنه الهامة ، تموت خلال مدة ٢٦ - ٣٠ يوماً ، أما الكلاب التي طبق عليها الصوم ولم تكن قد تناولت طعاماً البتة ، فمن الممكن أن تبقى ٤٠ - ٦٠ يوماً على قيد الحياة .

هذه الوقائع يمكن أن تطبق على الإنسان تمام الإنطباق . فنحن حين نقتصر في غذائنا على عنصر غذائي واحد ، فإننا نموت خلال مدة أقصر مما لربقينا بدون غذاء ، أي صائمين على الماء ، إن حمية غذائية تحوي الطحين الأبيض والماء ، أو

لسكر والماء تسبب الموت بشكل أبكر من تلك الحمية التي لا تحوي إلا الماء ولا شيء غير الماء .

إن الجسم أثناء الصوم يسيطر بسهولة على استهلاك مخدراته ، فهو يستعمل بعض هذه المدخرات على حساب قسم آخر منها ، وبهذه الطريقة يحافظ على لتوازن الكيماوي ، ولذلك لا يلاحظ أي مرض من أمراض العوز الغذائي ولا يصاب أي عضو بأذى .

إن المدخرات الجسدية تستعمل أثناء الصوم بشكل متوازن ودقيق ، بحيث أن العناصر التي تتوافر بكميات كبيرة داخل الجسم يجري استهلاكها بكميات أكبر من غيرها الأمر الذي يجعل التوازن بين مدخرات الجسم المتنوعة قائماً إلى نهاية الصيام لا يصيبه أدنى خلل .

لقد لوحظ خلال المجاعات حدوث الكثير من الأمراض الناجمة عن العوز الغذائي كالأسقربوط والتيفوس والتهاب السحايا والدماغ والكريب والإسهالات كما يحدث الخرج والإنذفاعات الجلدية ، والتهاب العيون القيحي عند الأطفال .

فالمجاعة التي حدثت في إيرلندا عام ١٨٤٨ تركت عدداً كبيراً من العمي بين النساء والرجال . في حين أن الصوم الطبي مهما طالت مدته لا يمكن أن يحدث مثل هذه الأعراض ؛ ذلك أن العضوية - خلال الصوم - يكون بوسعها أن تتناول غذاءها من مدخراتها المتراكمة في داخلها ، تلك المدخرات التي تحتوي على العناصر الضرورية للأعضاء الهامة من الجسم ، حتى تستطيع أن تقوم بوظائفها الهامة .

إن الأمراض المنوه بها أعلاه لا تنتج عن الصوم المطلق على الماء بل تنتج عن حمية غذائية غير متوازنة . فلقد لوحظ في الولايات المتحدة الأمريكية أن التهاب العين القيحي والإنذفاعات الجلدية تحصل نتيجة تناول كمية كبيرة من السكريات ، كما لوحظ أن هذه المظاهر المرضية ترى كثيراً لدى الأطفال الذين يتناولون كثيراً من لسكر أو الخبز الأبيض فقط دون أن يتناولوا معها الفواكه والخضراوات .

هذا في حين أن حمية مقتصرة على الفواكه والخضراوات حتى ولو لم تكن كافية لا ينتج عنها مثل هذه الأمراض على الإطلاق .

والسر في ذلك هو أن الجسم حين يتغذى بمواد غذائية لا تحتوي على المعادن الكافية ، يقوم بتغطية النقص الحادث باستخدام مخدراته من المواد المعدنية ، غير أن الجسم لا يدخر كمية كبيرة من تلك المواد المعدنية تفي بالحاجة مدة طويلة ، ولذلك فإن الحمية الغذائية المحرومة من المعادن تستهلك مخدرات الجسم المعدنية بسرعة ، الأمر الذي يؤدي إلى ظهور عوارض العوز الغذائي خلال فترة قصيرة ، وهذا على عكس ما نشاهده في حالات الصوم إذ لا يوجد ما يماثل هذه الحالة ، ولا يوجد طلب ملح على هذه المعادن ولذلك فإن الجسم يستخدم منها كميات معتدلة ، الأمر الذي يجعل مخزون الجسم منها يفي بالحاجة لفترة طويلة .

إن ما ذكر عن مدخرات الجسم من المعادن ينطبق تمام الانطباق على الفيتامينات المدخرة في الكبد ، ذلك أن الفيتامينات المدخرة يجري استهلاكها خلال الحمية الغذائية الناقصة بسرعة أكبر مما لو كان الانسان صائماً على الماء فقط .

وإذا ما أخذنا مرض البري بري نموذجاً للدراسة ، فإن أهم الأعراض العصبية الرئيسية هي نقص القوة العضلية والتقلص العضلي ، مع الخدر والتنميل ، وتلين الجذع العصبي وانعدام المنعكسات العسيقة ، وفي حالات مرض البلاغرا تشاهد أيضاً أعراض عصبية مختلفة . أما في حالة الصوم فإن هذه الحالات المرضية لم تشاهد مطلقاً ، حتى إن معظم الأعراض العصبية التي ربما تلاحظ في بدء الصوم تختفي تماماً مع تقدم الصوم واستمراره .

* * *

المجموعتين مدة عشرين عاما فإننا نرى في نهاية الأمر أن عدد الوفيات في المجموعة التي مارست الصوم أقل بكثير من المجموعة التي لم تصم .

لقد أشار العالم « ديوي » إلى ناحية مهمة جداً غفل عنها خصوم الصوم وأعداؤه فقال : إنه من غير المعقول فيزيولوجياً أن يحصل الموت أثناء الصوم ما لم تُصب الأحشاء والهيكل العظمي نفسه ، ولذلك فإن كل موت يحدث أثناء الصوم لم يبلغ درجة إصابة الهيكل العظمي نفسه ، لا يكون الصوم سبباً فيه على الإطلاق .

لقد جاء تشريح جثث بعض الأشخاص الذين ماتوا أثناء الصوم مؤيداً لما ذكرناه ، إذ تبين من خلال التشريح أن سبب الوفاة كان مرضاً عضوياً موجوداً عندهم قبل البدء بالصوم ، وإن هذا المرض كان سيؤدي للوفاة بشكل طبيعي سواء صام المريض أو لم يصم . أضف إلى ذلك أن هناك عاملاً آخر ، فالناس عادة يلجؤون إلى الصوم كآخر طريقة من طرق العلاج لا أول طريقة ، وإنهم حين يطبقون الصوم في آخر الأمر تكون أجسادهم قد أنهكها المرض الذي يشكون منه ، الأمر الذي يجعل مقاومة بعضهم ضعيفة أثناء الصوم . ولذلك فإنه لمن المؤسف حقاً أن نعزو في مثل هذه الحالات سبب الموت إلى الصوم ، والصوم من ذلك براء .

إن الصوم طريقة مثلى وعلاج فعال ولا يمكن أن ينتج عنه أي خلل ، اللهم إلا إذا أسيء استعماله أو اتبع بشكل غير صحيح .

في إحدى الرسائل التي نشرها الدكتور « هازارد » أشار هذا الطبيب إلى أنه أشرف على ٢٥٠٠ حالة من الصوم لم يسجل فيها سوى ١٨ حالة وفاة لا غير ، وقد ثبت بعد فتح الجثث عند هؤلاء الأشخاص المتوفين أن الموت لم يكن بسبب الصوم بل إنه كان بسبب مرض أو خلل عضوي كان من الممكن أن يؤدي للوفاة حتى بدون الصوم .

لقد كتب العالم « تيلدن » يقول : إنه يمكن القول وبكل قناعة إن سبب الوفاة

الفصل التاسع عشر

الموت أثناء الصوم

لا يفتأ المعادون للصوم يرددون أن هناك عدداً من الأشخاص قد ماتوا أثناء الصوم ، وكثيراً ما كانت الصحف تكتب أن فلاناً من الناس قد مات أثناء الصوم . ولكن دعونا نتساءل : لماذا لا تكتب الصحف عن عشرات بل ومئات الأشخاص الذين طبقوا تجربة الصوم للتخلص من مرض معضل قد شفوا منه تماماً ؟ .

هناك حقيقة معروفة لا بد من الإشارة إليها في هذا المجال ، ألا وهي أن كل علاج كيميائي وفي كل عقار من العقاقير المستخدمة في الطب ، لن يكون أثره عند جميع الذين يستخدمونه جيداً ، بل لا بد من وجود حالات يكون فيها استعمال الدواء مؤدياً إلى حالة من حالات التسمم أو عدم التحمل وقد تكون نتيجة ذلك الموت .

ولكن ويا للغرابة ! إن الصحف لا تذكر شيئاً عن هذه الحالات .

لقد درجت العادة أن تذكر الصحف كل حالة وفاة أثناء الصوم كما ذكرنا ، وهي تعزو هذا الموت إلى الهلاك من قلة الطعام أي بسبب الجوع أو بعبارة أخرى الموت جوعاً .

والحقيقة أن الموت الذي يحدث أحياناً أثناء الصوم ليس سببه الجوع أو الحرمان من الغذاء خلال فترة الصوم ، إنما يعزى لأسباب مختلفة أخرى . وإذا قمنا بتجربة بسيطة ، فأخذنا الف شخص لا على التعيين سبق لهم أن قاموا بتجربة الصوم ؛ وإذا أخذنا أيضاً الف شخص لم يطبقوا هذه الطريقة ، ثم راقبنا هاتين

والهواجس كانت بعيدة كل البعد ، بالإضافة إلى أنهم قضوا صيامهم في مكان دافئ وابتعدوا عن التعب الشديد .

وهكذا نستنتج أنه يمكن أن نبقى وقتاً طويلاً دون طعام من غير أن يترتب على ذلك أي أذى للجسم ، بل على العكس من ذلك ، هناك فوائد حقيقية يمكن أن نجنيها من الصوم .

لقد ذكرت الموسوعة العلمية الأمريكية على لسان العالم « شوسان ديراون » أن السبب المباشر للموت جوعاً هو انخفاض في درجة حرارة الجسم . فالموت يسارع إلى المرء إذا ما رافقه البرد ويتأخر كثيراً إذا ما وجد الدفء ، كذلك ولقد أثبتت التجارب أنه يمكن إنقاذ حياة إنسان أو حيوان ما إذا عدنا لتدفئته التدفئة الصحيحة بواسطة مصدر اصطناعي للحرارة .

يقدر العالم « كارتون » أن درجة ٤ , ٤ , ٢٤ مئوية هي أخفض حد يمكن للجسم أن يتحملة ، وإذا ما انخفضت الحرارة إلى ما دون هذا الحد فإن الوفاة تحدث . ومع أن الجسم يحافظ على درجات حرارته العادية أثناء الصوم ، فإن الصائم يكون لديه شعور بالبرد حتى ولو وضع في درجات حرارة مقبولة من الجو الخارجي ، وهذا الشعور بالبرد سببه ببطء الدوران الدموي في الجلد أثناء الصوم .

هناك نظريات عديدة وضعت لتفسير الموت جوعاً ، إذ أنه ثبت أن الموت خلال فترة الصيام لا ينجم عن فقدان المدخرات في كثير من الأحيان ، ذلك لأنه وجدت في بعض حالات الوفيات أثناء الصوم أنه لا تزال في الجسم كميات لا بأس بها من هذه . ولنتعرض الآن هذه النظريات التي وضعت لتفسير أسباب الموت أثناء الصوم :

١ - فقر دم شديد بسبب فقدان المواد الصلبة المهمة .

٢ - نقص حرارة الجسم .

٣ - عدم قدرة الأعضاء على استعمال المدخرات الموجودة في الجسم ، والآلية في ذلك لا تزال غير معروفة .

تبي تحدث خلال الصوم هو المرض الذي صام لأجله المريض ، إذ أن هذا المرض أجل المريض بالوفاة قبل أن يفسح المجال أمام الصوم كي يخلصه منه .

كما ذكر هذا العالم أن هناك أسباباً أخرى قد تؤدي بحياة المريض الصائم خلال صومه كالخوف وعدم العناية وعلى وجه الخصوص حمايته من البرد حيث ثبت أن مرض الصائم للبرودة يؤديه أشد الأذى .

كما ذكر الدكتور « ديوي » حالة طفل عمره ٤ سنوات نحيف وضعيف البنية ، أصيب بحروق كيميائية في المعدة نتيجة لتناوله مادة البوتاس الكاوي ، وقد بلغت به هذه الإصابة حداً لم يكن يستطيع أن يتناول شيئاً من الأغذية سوى الماء ، لقد بقي هذا الطفل على قيد الحياة مدة ٧٥ يوماً ، أي بعبارة أخرى ٧٥ يوماً وهو صائم على الماء ، ولم يبق من جسمه بعد ذلك سوى العظام والأربطة وجلد رقيق جداً . إلا أن ماغاه كان سليماً لم يخامرته أي أثر غير طبيعي ، كما أن وعيه كان كاملاً وتجاوبه حافظ على سلامته إلى النهاية .

كذلك فقد ذكرت حالة مماثلة لطفل بقي بحكم الصائم على الماء مدة تسعين يوماً وهو لا يزال يحتفظ بفكره وعقله سليمين .

وهنا يحق لنا أن نتساءل : إذا كان هذان الطفلان ، على الرغم من صغر كل منهما ، قد استطاعا أن يحافظا على كيان سليم حتى ساعة الوفاة ، فإنه بلا شك وفرفر عند الكهول والشباب كميات أكبر من المدخرات ، وإن الخطر من الموت جوعاً أقل بكثير مما يعتقد أعداء الصوم .

هناك شرط أساسي لنجاح الصوم ، وهو وجوب ألا يسيطر الخوف من الموت على الصائم . ولقد قام مؤلف هذا الكتاب بتطبيق الصوم على أشخاص هزيلين ، صام كل منهم ما لا يقل عن ٢١ يوماً ، وفي جميع هذه الحالات لم يتولد عن الصوم أي أذى ، وطبيعي أن الخوف كان غائباً عن هؤلاء المرضى ، كما أن القلق

٤ - الاختناق بسبب شلل المراكز العصبية التنفسية الذي ينتج عن تراكم المواد السمية .

٥ - الإنسام الذاتي الناتج عن تراكم السموم ، التي سببها عدم الانتظام في الاستقلاب مع تغذية سيئة للأنسجة .

٦ - الموت بسبب الإلتانات والإلتهابات بسبب نقص المقاومة .

٧ - اضطرابات في الغدد الصم .

وعلى كل حال فإن الخوف من الصوم يجب تجنبه قطعاً ، ولا شك في أن الأهل والأصدقاء الذين ليس لديهم دراية ، أو خبرة بالصوم ، هم المصدر الأول لهذا الخوف عند الصائم ، وكما ذكرنا فإن الخوف يتحمل المسؤولية في نسبة كبيرة من الوفيات التي تحدث بين الصائمين .



الفصل العشرون الاعتراضات على الصوم

إن أعداء الصوم القدامى كانوا أكثر صراحة في هجومهم واعتراضهم على الصوم كطريق من طرق العلاج ؛ فقد كانوا يصرحون أن الصوم يضعف القلب ويسبب ضموراً في المعدة ، الأمر الذي يؤدي إلى التصاقات فيها ، كما أن عصارة المعدة - في رأيهم - تؤذي وتخرّب الغشاء المخاطي للمعدة . لقد كان القدماء يظنون أن صوماً ولو لمدة ٦ أيام يمكن أن يؤدي بحياة المريض ، كما يمكن أن يسبب استرخاء في القلب . إلا أن الزمن والتجارب العديدة أثبتت أن هذه الاتهامات كلها لم تكن مرتكزة على شيء من الصحة والواقع .

أما أعداء الصوم الحاليون فهم على طراز مختلف . إنهم يتحدثون كثيراً عن فوائد الصوم ولكنهم في الوقت نفسه يحاولون تخويف المريض من آثار الصوم السيئة والعديدة ، كالتحول والهزال الشديد ، بالإضافة إلى عدم الحصول على فوائد حقيقية .

والحقيقة أن هؤلاء الذين نسبوا إلى الصوم المسؤولية في حدوث بعض المخاطر للصائم ، ليس لديهم المعرفة الكافية عن الصوم ، وهم يجهلون كل الجهل الفوائد الملموسة من استعمال الصوم كطريقة للعلاج . إن الدكتور « ماك كولم » الذي ليس لديه أي خبرة حقيقية عن الصوم أشار إلى أن هناك تحللاً يطرأ على العصارة الهضمية من جراء الصوم ، وأن قسماً من أجزاء هذه العصارة يمتصه الجسم عبر الغشاء المخاطي ، الأمر الذي يؤدي إلى نتائج سيئة ومؤذية للجسم .

والحقيقة أن هذا الإدعاء غير صحيح أصلاً ، ذلك أن العصارة الهضمية هي عصارة عقيمة طبيياً أي خالية من الجراثيم ، وهي في أصل تركيبها مقاومة لأي تبدل أو تحلل في تركيبها الكيماوي ، ولذلك فليس من المعقول أن يحدث أي أذى منها .

كما أن الدكتور « ج. هـ. كيلوج » وهو من كبار معارضي الصوم الطبي يرى أنه من غير المعقول أن تكون هناك فائدة كبيرة يمكن أن تنتج عن الصوم ، ذلك أن الشعور بالجوع هو شعور طبيعي يعبر الجسم والعضوية بواسطته عن الحاجة إلى الغذاء بسبب النقص الذي يطرأ على مدخراته ، تماماً كما أن الشعور بالعطش تعبير عن حاجة الجسم إلى الماء ، إن هذا الاعتراض على الصوم من قبل الدكتور « كيلوج » يظهر أن هذا الطبيب لا يدري شيئاً عن الصوم ولا عن الأدلة والبراهين التي قدمها المدافعون عن الصوم ، حيث بينوا أن العضوية لا ترغب في تناول أي طعام أثناء الإصابة بالأمراض ، كما أن المعدة تفرغ محتوياتها بالقيء ، والأمعاء الغليظة تتخلص مما فيها بالإسهالات المتكررة .

ويذكر الدكتور « كيلوج » أيضاً أن بعض الأطباء الذين درسوا تأثيرات الصوم على عدد كبير من الحيوانات كالقطط والكلاب والأرانب والضفادع وجدوا أن الصوم الطويل يؤدي خلايا القلب والكبد والعضلات والكلية والبانكرياس ، ويحدث فيها نوعاً من أنواع الاستحالة والتخريب .

غير أن هذا الاعتراض ليس في محله أيضاً ، ذلك أن كل هذه المظاهر المشار إليها لا تبدو إلا حين يحدث الموت جوعاً ، الأمر الذي لا يحدث أثناء الصوم الطبي المراقب . وعلى الرغم من أن الدكتور كيلوج يعارض الصوم ، فإنه لم ينكر الفوائد التي يجنيها المرء من الصوم ، ولقد أدرج هو نفسه الفوائد التالية :

١- إن الصوم يحذف الزائد من الشحوم في الجسم .

٢- كل تراكم من الأزوت الحر والفضلات يختفي بسرعة أثناء الصوم .

٣- إن الصوم يولد الشهية ، وذلك من جراء ما يحدثه من طلب للطعام ، وهو

كذلك يزيد في قابلية التمثل الغذائي للأنسجة ، الأمر الذي يعود على الصائم بفوائد كبيرة ، خصوصاً عندما يرغب الانسان بزيادة الوزن بشكل سريع .

٤- إن الصوم يجدد نشاط أنسجة الجسم ، ويعيد إليها شبابها .

٥- لوحظ بعد صوم طويل ، وبعد أن يكون الجسم قد أعيد بناؤه بفضل الأغذية الملائمة ، أن هناك شعوراً متزايداً بالنشاط والراحة . ومهما يكن من أمر ، فإننا إذا ما نظرنا في دعاوى المعارضين على الصوم وجدنا أن لديهم إعتراضين رئيسيين جديرين بالنظر والتمحيص .

وأول هذين الإعتراضين هو أن الصوم يمكن أن يؤدي إلى الاحمضاض في الدم أو أنه يؤدي إلى نقص في تفاعله القلوي .

والإعتراض الثاني هو أن الصوم يضعف المريض ، الأمر الذي يؤدي إلى نقص في إمكانية الوصول إلى الشفاء ، بل إنه يجعل المريض أكثر عرضة وتقبلاً للأمراض الأخرى .

وللإجابة على هذين الإعتراضين نقول :

إن الصوم لا ينقص من مقاومة الجسم للأمراض ، بل على العكس من ذلك فإنه يزيد في هذه المقاومة ، ذلك أن المريض الصائم يحصل - نتيجة لصيامه - على دم نقي وصاف الأمر الذي يوفر لديه عصبية كبيرة . ويشير المؤلف إلى تجاربه انكثيرة ومشاهداته العديدة للصائمين ، ويبين أنه لم ير قط حالة من حالات المرض ظهرت نتيجة الصوم . ويدعم رأيه هذا بما ذكره الدكتور « جيوس. س. ويجر » الذي يقول : أثناء خبرتي الشخصية المتعلقة بالصوم فإنني لم أر أي حالة من حالات التدرن تظهر في الجسم نتيجة للصوم . بل على العكس من ذلك فقد رأيت عدة مرضى كانوا مصابين بالتدرن تقدمت حالتهم الصحية تقدماً ملموساً وتمائلوا نحو الشفاء بعد صوم أعقبه تغذية صحيحة .

هذا بالإضافة إلى أن المقاومة الحيوية الحقيقية للجسم قلما تنقص أثناء

الصوم ، وأن الضعف العضلي المؤقت الذي قد يبدو على الصائم لا يمكن لنا أبداً أن نصفه بأنه نقص في الحيوية ، بدليل ما لوحظ من أن عدة أمراض إنتانية شفيت بفعل الصوم ، وإحدى هذه الحالات حالة التهاب جيوب ، تعرض صاحبها لـ ٥ - ٦ عمليات جراحية خلال ٥ سنوات . وكانت نتيجة ذلك ، أن هذا المريض أصيب بشيء من الهزال والكدابة ، وما هذا المريض إلا مثال للعديد من المرضى الذين تخلصوا من آفاتهم المرضية بفعل الصوم . وهذا ما يبرهن أن الصوم يزيد في مقاومة الجسم ولا ينقصها . لقد قال العالم « بيرزون » : إنه بعد أن صام مدة طويلة ، فإن لدغ البعوض لم يكن يحدث لديه الحكمة الشديدة والإحمرار الذي كان يحصل عنده قبل الصوم ، كما أنه لم يصب بعد الصوم بالرشح أو الزكام . وفي الحقيقة فإنه من النادر جداً أن يصاب الشخص بالزكام في الأيام الأخيرة من الصوم وفي الأيام القليلة التي تأتي بعد الصوم .

لقد أثبت العالم « روجر وجوس » بتجربته التي أجراها على الأرانب ، أن المقاومة عند هذه الحيوانات تزداد بفعل الصوم ، فقد أخذ مجموعة من الأرانب ، وقام بتصويبها مدة أسبوع كامل ، وبعد انتهاء صومها بيومين أو ثلاثة قام بتلقيحها بالعصابات الكولونية . ثم أخذ مجموعة أخرى من الأرانب وقام بنقل الجرثوم نفسه إليها ولكن من غير أن يصومها هذه المرة ، فوجد أن مجموعة الأرانب الثانية قد ماتت بسرعة متأثرة من الجرثوم ، في حين أن أرانب المجموعة الأولى قد أصيبت بالمرض ولكنها استطاعت أن تتغلب عليه وتشفى منه .

لقد عالج المؤلف أحد المرضى المصابين بفقر دم شديد بصيام مدة ١٢ يوم فقط ، فوجد أن الكريات الحمر قد زادت من ١,٥٠٠,٠٠٠ إلى ٣,٢٠٠,٠٠٠ كما أن الخضاب قد زاد من ٥٥% إلى ٨٥% والكريات البيض قد نقصت من ١٧,٠٠٠ إلى ١٤,٠٠٠ .

وأما الاعتراض الآخر القائل بأن الصوم قد يؤدي إلى إحمضاض في الدم فإن هذا الاعتراض يستند إلى عدة نظريات كيميائية حيوية ، إلا أن هذه النظريات لا تزال

مبهمة ولا تستند إلى أساس من الصحة . تقول هذه النظريات : إن الطاقة والقوة في أجسامنا تأتي من حرق المواد الدهنية ، أو من السكريات ، وحتى يمكن إنتاج هذه الطاقة ، فإنه يجب على جميع الأغذية أن تتحول إلى سكر أو مواد دهنية ، حتى يمكن احتراقها ، وعندما يحترق السكر وحده ، فإن الطاقة الناتجة عنه تكون في قمة الفائدة ، ولكن احتراق الشحوم والمواد الدهنية وحدها ، يكون احتراقاً غير كامل ، الأمر الذي يولد مادة الأستون وحموض أخرى خطيرة تتراكم شيئاً فشيئاً . وهذا ما يحصل تماماً حين يدخل الإنسان تجربة الصوم ، أي حين يبقى دون غذاء ، فيمتنع إمداد الجسم بالمواد السكرية ، فيضطر إلى احراق المواد الدهنية والشحمية المتراكمة فيه وحدها ، فتتولد تلك الحموض المؤذية فيعود الصيام على الصائم بضرر شديد .

ولو كان هذا الاعتراض صحيحاً ، لما أمكن أن نرى الصائمين يكسبون القوة والطاقة . إن واقع الحال الذي عليه الصائمون يناقض النتائج التي أدلت بها هذه النظرية ، الأمر الذي يدل على عدم صحة هذه النظرية ، وإن إدعاءات هذه النظرية ليست مرفوضة على نطاق التجربة فقط ، بل هي مرفوضة أيضاً على النطاق النظري للأسباب التالية :

أولاً : لأنه لا يوجد في الواقع إنعدام سريع لكامل المدخرات السكرية أثناء الصوم ، كما أن الجسم أثناء الصوم ينتج كميات يومية من الغليكوجين التي يأخذها من مدخراته واحتياطيه . لقد قال العالمان الفيزيولوجيان « زوهوت » و « توتل » : إن سكر الدم لا ينقص إلا قليلاً جداً عن مستواه الطبيعي . كما أن الكبد يحتوي قليلاً من الغليكوجين ، الأمر الذي يدل على أن عملية تكوين الغليكوجين تستمر أثناء الصوم .

إن مادة الغليسرول التي تأتي من هضم المواد الدسمة يمكن أن تتحول إلى الغليكوجين . أما الحموض الدسمة الأخرى كحمض النمل وحمض الزبد . . فلا يمكن لها أن تتحول إلى سكر .

وفيما يتعلق بظهور الأستيون في الدم ، ذاك الأمر الذي كان الأساس الذي اعتمدت عليه هذه النظرية المعادية للصوم ، فإننا لا ننفي ظهوره أثناء الصوم ، بل إننا ننفي حدوث النتائج التي قالت بها هذه النظرية ، ذلك أن رائحة الخلون تختفي تماماً من نفس المريض ومن رائحة فمه ومن بوله ومفرزاته الأخرى . إن وجود الأستيون في الدم هو جزء من وجود السيروز ، والسيروز الموجود في الدم يأتي من جراء استقلاب بعض المواد الدسمة ، وقد سميت بالأجسام الخلونية . ويوجد منها ثلاثة أجسام : الأستيون وحمض الخلون الخلي وحمض البيتا هيدروكسي الزبد . ولقد قيل إن وجود هذه المواد في الدم ينتج الحموضة ، وبالتالي فإنها هي التي تجلب الأذى للجسم خلال الصوم .

غير أن ما نتحدث عنه هذه النظرية من أذى عن وجود هذه الأجسام الحمضية في دم الصائم ، لم يثبت أبداً ، كما ولم يسبق لأحد أن وضعه أو حدده بشكل علمي ، بل إن العالم « جيان كورسيو » ينفي حدوثه بشكل قاطع فيقول : « إن وجود هذه الأجسام أثناء الصوم ، لا يترتب عليه أي خطر » بل إن غيابها أثناء الصوم يجب أن يعتبر سبباً من الأسباب المولدة للخطر .

وإذا ما كانت هذه الأجسام الخلونية تتوفر في الدم من جراء الإصابة بالداء السكري ، فإن الذي يجب أن لا يغيب عن البال هو أن هذه الأجسام الخلونية المنذرة بالخطر والمرافقة للداء السكري تختلف عن تلك التي تكون مرافقة للصوم والتي لا ينجم عنها أي خطر .

وبهذا نرى أنه لا مجال للأخذ بدعوى هؤلاء المعارضين على الصوم . وبعد أن انهينا دحض الاعتراضين الرئيسيين لأعداء الصوم تأتي وبسرعة إلى الدعاوى الأخرى التي أدلوا بها .

فقد قالوا : إن المصابين بالمرض يجب أن يتناولوا المزيد من الطعام حتى يستطيعوا المحافظة على قواهم ، كما قالوا : إن التغذية الوافية تشفي من الأمراض وتزيد في المقاومة العامة للجسم .

وإن جوابنا على هذا الادعاء سيكون بصورة سؤال نطرحه عليهم . ان كانت الأغذية تمنع المرض فلماذا يصاب الناس بالمرض وهم لا يتناولون عن تناول الغذاء؟؟ وإذا كانت الأغذية تزيد في مقاومة الجسم ، فكيف يمكن أن يصاب بالمرض الناس الذين يتغذون بشكل جيد؟ وإذا كان الصوم يضعف المقاومة ، فما الذي يجب على الصائمين الكثيرين أن يعملوه حتى يستعيدوا قواهم ومقاومتهم؟ وإذا كانت التغذية تعطي القوة فلماذا تضعف أجسام أولئك الذين توافرت لهم التغذية الجيدة؟ وإذا قلنا إن الصوم يضعف القوة ، فكيف نفسر أن الكثير من الصائمين يصبحون أقوى. وأنشط ، سواء أثناء الصوم ، أو بعده مباشرة؟ لماذا لا يموت الصائمون أثناء صومهم؟ وكيف نفسر شفاء الأمراض المزمنة والمعدنة بفعل الصوم؟ إذا كان الكثير من الناس يمرضون ويهلكون على الرغم من تناولهم الغذاء ، فكيف نفسر القول بأن تناول المزيد من هذا الغذاء سيرد لهم عافيتهم وقوتهم ، وسيساعدهم على الحصول على الشفاء؟.

إن أحد المرضى الذين عولجوا في المصح ، كان جسمه قد بلغ حدا من الضعف لا يقوى معه على صعود بضع درجات ، وحين صام هذا المريض ، وقبل أن يتم فترة صيامه التي بلغت ١٨ يوماً ، كان بوسعه أن يصعد درجات المصح وبسرعة . فإذا كانت التغذية تعطي القوة كما يدعي أولئك ، فلماذا أصبح هذا المريض ضعيفاً في الوقت الذي كان يأكل فيه ويتغذى؟ وكيف استعاد قوته عندما توقف عن تناول الطعام؟

شخص آخر كان لا يستطيع أن يصعد السلم في المصح إلا على أطرافه الأربعة ، صام اسبوعاً واحداً ، كان ذلك كافياً لأن يصعد السلم على قدميه بالشكل الطبيعي ، ودون حاجة إلى مساعدة أحد .

هذا وهناك اعتراض آخر أورده أحد معارضي الصوم وهو الدكتور « كيلوج » إذ قال : إن الأمعاء الغليظة لا تقتصر وظيفتها على طرح الفضلات الغذائية ، بل انها تقوم بوظيفة أخرى هي طرح المفرزات التي تصب في القناة الهضمية كتلك التي تأتي

من الصفراء ، والأمعاء ، وأثناء الصوم يتوقف طرح هذه المفرزات ويتناقص تناقصاً ملحوظاً ، الأمر الذي لم يدرك خطره أولئك المروجون للصوم .

وللإجابة على هذا الاعتراض نشير إلى أن وظيفة الأمعاء يبقى محافظاً عليها ، وأن الأمعاء تتحرك وتفرز أثناء الصوم كلما كان ذلك ضرورياً . . . ولئن كان بعض علماء الصوم يفضلون إجراء الحقن الشرجية أو أخذ بعض المسهلات والمليينات السائلة خلال فترة الصوم ، فذلك لأنهم يعتقدون أن حركة الأمعاء أثناء الصوم بطيئة فقط وليست متوقفة عن العمل ، وهم يرون العمل على تنشيط حركتها بالحقن الشرجية خشية أن يعود الجسم إلى امتصاص المواد السامة المطروحة . غير أنه ثبت أن لا صحة لمخاوفهم هذه وأنه لا حاجة إلى إجراء هذه الحقن الشرجية لأن الأمعاء تعمل من تلقاء ذاتها على إفراغ محتوياتها كلما كان ذلك ضرورياً . كما أشار بعض المؤلفين إلى اعتراض آخر على الصوم بسبب ما يحصل للصائمين من الودمات التي هي عبارة عن احتباس زائد للماء وهي قد تكون وذمات ظاهرة بادية للعيان ، أو وذمات خفيفة لا يلاحظها الإنسان ، وإن المؤلف يوافق هؤلاء المعترضين على حقيقة وجود وذمات ، ويبين أنه رأى العديد من الودمات التي تظهر على مستوى القدمين ومعضلي هق القدم ، إلا أنه يخالفهم في استنتاجاتهم فيبين أن هذه الودمات لم تشاهد إلا بعد صوم طويل المدة ، وأنها لا تحدث إلا نادراً .

هذا وإن أهم العناصر التي تؤدي إلى ظهور الودمات هو تناول الملح وماءات الكربون (أي السكريات) ، وبما أننا أثناء الصوم لا نتناول إلا الماء فليس هناك إذاً ما يحرض على ظهور هذه الودمات . وإن تناول الماء ولو بكميات كبيرة مع عدم تناول الملح لا يسمح إلا باحتباس جزء ضئيل من الماء .

أما زيادة الوزن السريعة التي تحدث عقب انتهاء الصوم فإنها لا تلاحظ لدى الصائمين الذين يكونون تحت المراقبة الطبية الجيدة ، إذ أنه من الملاحظ أن زيادة الوزن السريعة بعد الصوم يمكن أن تحدث إذا كان الطعام في فترة ما بعد الصوم غنياً

بالحليب ومشتقاته . واما أولئك الذين يتناولون الفواكه والخضار وكمية معتدلة من البروتين والسكريات ، فإنهم لا يلاحظ لديهم أي احتباس للسوائل . ولا يكتفي المؤلف بنفي خطر الإصابة بالودمات بسبب الصوم السليم ، بل إنه يختم حديثه هذا بالإشارة إلى أن الصوم - على عكس ما يدعون - دواء ناجح يزيل الودمات بدلاً من أن يسببها ، ويسهب في شرح حالات من الودمات ناجمة عن غذاء خاطيء قام بمعالجتها عن طريق الصوم ، فشفيت تلك الودمات وكانت النتائج تفوق كل التوقعات .

ثم يعود المؤلف إلى الموضوع فيقول : إن كل أمر جيد يمكن أن يكون استعماله سيئاً وبالتالي فإنه يسيء إليه ، وكذلك الأمر ، فالصوم طريقة مثلى للشفاء ، إلا ان استعماله قد يكون خاطئاً وبالتالي لا يؤدي الغرض المطلوب .

ولكن الحقيقة التي يجب ألا تغيب عن بالنا هي أننا لا نحرم أنفسنا من شرب الماء الصافي عندما نحس بالعطش بسبب غرق شخص ما في إحدى البحيرات التي تحوي هذا الماء ، ومهما يكن من أمر فإننا إذا أردنا أن نعدد الأشياء والأمور التي لا يحدثها الصوم على الإطلاق فإننا نقول :

- ١ - إن الصوم لا يؤدي إلى ضمور المعدة .
- ٢ - إن الصوم لا يكون سبباً في أن تهاجم العصارة الهضمية أعضاء الهضم نفسها ولا أن تهضمها .
- ٣ - إن الصوم لا يسبب الشلل في الأمعاء .
- ٤ - إن الصوم لا يكون سبباً في فقر الدم .
- ٥ - إن الصوم لا يسبب الاحمضاض .
- ٦ - لا يضعف الصوم العضلة القلبية ولا يؤدي إلى استرخائها .
- ٧ - إن الصوم لا يسبب الودمات التي تلاحظ في سوء التغذية .

- ٨ - لا يسبب الصوم مرض السل ولا يمهد له الطريق أبداً .
- ٩ - إن الصوم لا ينقص المقاومة ضد الأمراض .
- ١٠ - إن الصوم لا يتلف الأسنان .
- ١١ - إن الصوم لا يسيء إلى الجملة العصبية .
- ١٢ - لا يضعف الصوم الغدد .
- ١٣ - لا يسبب الصوم أي شذوذ نفسي .



الفصل الحادي والعشرون

هل يشفي الصوم الأمراض

بالنسبة لنا ، فإنه لا يوجد ٢٠ ألف مرض ، ولكن يوجد هناك حالات عديدة موضوعة تنجم عن إنزعاج عام للعضوية ، إننا لا نعمل على علاج الأمراض بل نعمل على إزالة أسبابها ، كما نبحث عن كيفية توفير كل السبل الممكنة للعضوية حتى تعمل على التخلص من المرض ، وحتى ترجع إلى سويتها الطبيعية الفيزيولوجية والحيوية .

تري ؟ هل تعتني الطبيعة بشفاء الإقياء ؟ أم إنها تستعمل هذه الإقياءات كواسطة لتخليص المعدة من جميع العناصر الغذائية غير المرغوب فيها كثيراً ؟ هل تشفي وتعالج الطبيعة السعال ، أم أن السعال هو وسيلة حيوية تستخدمها الطبيعة كي تقذف بوساطتها ، خارج الطرق التنفسية ، كل المواد المخرشة والمؤذية ؟ مثل ذلك ينطبق أيضاً على الإسهال الذي تستخدمه العضوية أحياناً لترمي بوساطته جميع المواد غير المرغوب فيها خارج القناة الهضمية . تري ، هل من الضروري مكافحة الحرارة أم أن الحرارة نفسها هي جزء من الفعاليات الشفائية في العضوية .

إننا متهمون دائماً لأن بعضهم يعتقد أننا نعتبر الصوم كالترياق الذي يشفي جميع الأمراض ، بالرغم من أننا نكرر القول بأنه يجب أن لا يعتبر الصوم كعلاج فالصوم في مفهومنا لا يعالج شيئاً ولا يشفي شيئاً ، هذا إذا قصد استعمال لفظ علاج أو شفاء بالمعنى الدارج . ومع ذلك كله فإن الاتهامات الموجهة إلينا لا تزال مستمرة ، وذلك بسبب أننا نستعمل الصوم في كل حالات الصحة المتغيرة

والمبتدلة . وإن استعمالنا للصوم في جميع هذه الحالات له ما يسوّغه ، وشأنه في ذلك شأن الغذاء الذي يستعمل في كل الحالات ، وشأن التمارين التي تستعمل في كل الحالات المرضية تقريباً ، وحمامات الشمس التي ينصح بها في أغلب الحالات ، ومع ذلك فإننا نعتبر أن هذه الحمامات ليست علاجاً ، وكذلك فإن الراحة الفيزيائية والنفسية ينصح بها وتستعمل في كل الحالات المرضية ومع ذلك فنحن لا نعتبرها طريقة من طرق العلاج .

إن هناك كثيراً من العلماء الذين ينتسبون إلى مدارس مختلفة في العالم ، يعترفون بالفائدة الكبيرة للصوم في عدد كبير من المرضى ، إلا أنهم يقولون أنه لمن السخف أن نعالج جميع المرضى بواسطة الصوم دونما تحفظ ، ومن غير مراعاة لأنواع الأمراض واختلاف درجتها . ولنتساءل هنا : لماذا لا نقول مثل ذلك حين نستعمل نقل الدم بشكل كبير حين الحروب والكوارث ، أو حين تستعمل المضادات الحيوية المختلفة دون تحفظ ملحوظ .

إن الصوم في الدرجة الأولى هو راحة للعضوية ولا توجد أية حالة مرضية لا تكون فيها راحة الأعضاء الحيوية مفيدة للعضوية بكاملها . إن الراحة تعطي للعضوية التي خارت قواها بفعل المنبهات العديدة والمحرضات المختلفة، الفرصة الكبرى كي تستعيد بناءها وقواها على الشكل الأكمل .

إن الصوم ليس بحد ذاته وسيلة من وسائل الإطراح ، إلا أنه ينتج عنه بالفعل زيادة ملموسة في طرح السموم والفضلات ، وهو يسمح لأعضاء الإطراح في الجسم أن تجدد عملها وتستعيد نشاطها ، وكأنها سوف تبدأ عملها من جديد كما يسمح لها بالتوازن الكامل ، ولذا فإنه لا توجد حالة مرضية لا يمكن إلا أن تستفيد من طرح هذه السموم .

إن الصوم يعني توقفاً مؤقتاً في هضم المواد الغذائية ، وهو يعطي للعضوية المختنقة الفرصة كي تستهلك الزيادات الغذائية المحيطة بها . وإن حذف هذا الحمل الثقيل الزائد ، له نتائج حسنة من حيث تحسين الوظائف في الجسم . إن

استعادة النشاط الخلوي والعضلي التي تتم بالصوم لا يمكن مقارنتها بأية وسيلة من وسائل العلاج الأخرى .

وباختصار ، فإن الصوم إذ يحرم الأعضاء والأنسجة من وصول المواد الأولية إليها ، وإذ يحميها من غزو بعض السموم التي تتولد عن التفسخ الذي يحدث داخل القناة الهضمية ، فإنه يتيح لها بذلك الراحة التامة ويسمح لها بتصحيح نشاطها واستعادته ، كما يعمل على تخليص الجسم من جميع السموم ، سواء منها الموجودة في الدم أو المتوضعة داخل الأنسجة ، كما يسمح بالرجوع إلى الحدود الطبيعية للكيمياء الدموية ، ويعمل على امتصاص الترسبات والتحات بالإضافة إلى أنه يحسن عمليات الهضم ويجعل التمثل الغذائي يسير على النحو الأكمل . . .

إن الصوم ليس علاجاً ، لأنه لا يقضي على مرض ما كما تفعل أحياناً بعض الأدوية ، إلا أنه إذا أحسن استعماله فإنه طريقة مؤكدة وسريعة وصحيحة للتخلص من السموم المتراكمة . وكما هو معلوم ، إن الشفاء عملية فيزيولوجية لا يمكن أن تتم إلا إذا طرحت جميع السموم وإلا إذا أصبحت طريقة المعيشة والحياة أكثر انتظاماً وأكثر صحة .

إن الصوم إذا أحسن تطبيقه وإذا أتبع بحمية غذائية معقولة فإنه يعتبر واسطة جيدة جداً ، ومرضية جداً وقد ساعد الآلاف من الأشخاص على استعادة صحتهم وقواهم .

إن العلاج الحقيقي والغاية الحقيقية تتضمن تصحيح أخطاء الحياة التي أدت إلى المرض والإتسمام . إن هذه الأخطاء ليست ناتجة عن التغذية فقط بل هناك عادات شخصية غير متعلقة بالحميات الغذائية كالهلم والقلق والمجون ، كل هذه العادات تتداخل أيضاً في ظهور المرض تماماً مثل التغذية السيئة أو الناقصة .

إننا لا نقصد في هذا البحث أن الصوم يعيد ويرمم الصحة ، إنه وبكل بساطة يسمح للعضوية أن تشفي ذاتها . إذاً ما هو دور الصوم ؟

الفصل الثاني والعشرون التحليل العقلائي للصوم

١ - العضوية تتأهب وتحضر نفسها للصوم :

لقد قام الدكتور « جينغ » بشرح التحليل العقلائي للصوم فكتب يقول : إذا كان هناك طفل لم يتناول أي غذاء خلال عدة أيام ، فإن عضوية هذا الطفل تستطيع أن تبقى دون غذاء لمدة أيام أخرى ، دون أن يكون هناك أي خوف أو فزع وذلك بسبب أن العضوية عند هذا الطفل ، بمجرد حرمانها من الغذاء تأخذ استعداداتها للبقاء والعيش فترة أطول . فيتناقص عمل العضوية بشكل عام ، وبالتالي لا يكون هناك صرف كبير للطاقة المختزنة ، إن الأمعاء قد وضعت بفعل الصوم بحالة الراحة خلال عدة أيام ، وهي تستطيع أن تبقى كذلك خلال أسابيع عديدة ، دون أن يكون هناك أي خطر . فالعضلات التي تقوم بالحركات الإرادية تكون بحالة الراحة ، والمحافظة على سلامتها خلال هذه الفترة لا يتطلب إلا القليل من الطاقة الضرورية حتى تبقى محافظة على هيكلها وشكلها .

إن هذا الأمر ذاته ينطبق على كافة الأعضاء والأجهزة ، فهناك قانون اقتصادي رفيع ودقيق يتحكم باستهلاك الطاقة في الجسم يسري مفعوله على جميع الأعضاء .

فالصوم بالنسبة للعضوية حالة شديدة من حالات الشدة ، يتطلب احتياطات واستعدادات صارمة ومضبوطة ، ولكن كل هذه الاستعدادات تخضع لقانون يتكيف بكل دقة حتى نهاية الاحتياطي من المدخرات والمخزونات .

- ١ - إنه يعطي راحة تامة للأعضاء الحيوية الهامة .
- ٢ - يوقف إمتصاص الأغذية التي تتحلل داخل الأمعاء .
- ٣ - يفرغ القناة الهضمية ويخلصها من جميع الجراثيم والتخميرات .
- ٤ - يعطي لأجهزة الإفراغ والإطراح الفرصة كي تستعيد نشاطها لذا فهذا يساعد على الإفراغ .

٥ - إنه يصلح ويجدد الكيمياء الفيزيولوجية والإفرازات الطبيعية .

٦ - يسهل امتصاص الترسبات والتراكمات والبوارز الشاذة .

٧ - يعيد الشباب للخلايا والأنسجة ويجدد العضوية .

٨ - إنه يحسن الوظائف العامة في الجسم .

هذا وإن البنود السابقة التي تبين دور الصوم ليست مجرد ادعاء لا برهان عليه بل إن كل بند من هذه البنود تم توضيحه والبرهان عليه خلال فصول هذا الكتاب المختلفة .

* * *

٢ - الذي يعمل يجب أن يأكل :

إن احتياطي الجسم ومخزوناته تتوضع بكل دقة حتى تخدم العضوية في مثل هذه الحالات ، أي الصوم . فهي يتم استعمالها بسهولة كبيرة وبأقل مقدار ممكن من التعب الفيزيولوجي إذا ما قارناها باستعمال الطاقة التي تأتي من المواد الغذائية اليومية . ولقد شرح الدكتور « جينغ » هذا الأمر مرة أخرى بقوله : هناك شيء خاص يتعلق بالجملة اللفاوية يجدر الإشارة إليه ، ففي بعض حالات الصحة المنحرفة ، فإن الجهاز الغذائي يصاب بالضعف ، سواء أكان ذلك نتيجة نقص أو عطل في بنائه الذاتي ، والذي يتطلب بعض التوقف لفعاليته حتى يستطيع أن يستعيد بناءه ونشاطه ، أو كان نتيجة لاضمحلال القوى العضوية التي تدعم عادة عمل هذا الجهاز ، الأمر الذي يدعو الأوعية اللفاوية إلى التداخل ، فتسحب المواد الشحمية من أماكن وجودها ، كما تسحب معها المواد الأخرى التي بالإمكان أن تتحول إلى أغذية مفيدة للجسم ، وترمي بها في الدورة الدموية العامة ، حتى تتوزع على العمال المنهكين والجائعين كل حسب احتياجاته ، ذلك لأن الذي يعمل يجب أن يأكل . وفي الحقيقة إن هذه الإرساليات الغذائية تحصل أيضاً أثناء الأمراض الخطرة وخصوصاً في حالات الضعف العام الطويل ، وذلك لأن هذه الطريقة أقل كلفة وخطراً بالنسبة للاقتصاد الحيوي حتى يؤمن الحاجيات المتطلبة منه إذا قورنت بالطاقة التي تأتي عن طريق الجهاز الهضمي والمواد الغذائية الأولية .

٣ - الإطراح والحذف :

لقد أشار العالم ابن سينا إلى فائدة الصوم الكبيرة وكان يستعمله في علاج عدد من المرضى وخصوصاً المصابين بمرض الجدري . كذلك كان الصوم يستعمل في المستشفيات العربية وخصوصاً المصرية أثناء الاحتلال الفرنسي . كما ذكر الدكتور روبرت بارتلو الذي كان يعاكس استعمال العقاقير الكيماوية ، أن الصوم يستطيع أن يخلص العضوية من الحميات الراشحة بتخريب جزئياتها وأن الصوم يجدد كل الأقسام الحيوية في الجسم .

لقد حصل على نتائج مشجعة جداً في علاج الداء الأفرنجي بالصوم . إن العضوية أثناء الصوم ترفع وتحذف الأجزاء المرضية والمصابة بالخلل وتخلص منها ثم تعيد بناء غيرها من جديد بعد الصوم .

لقد شرح الدكتور « شبو » المبدأ الذي يعمل بموجبه الصوم والذي يؤكد كل الفيزيولوجيين في العالم . فقد أثبتت الدراسات والتجارب على الحيوان أن القانون الطبيعي يقضي بأن العناصر المستهلكة التي يطرحها الجسم هي العناصر الأقل أهمية من غيرها . فمثلاً نحن نرى أن الأظافر والقوقعة والشعر والجلد القديم الذي يرمي به الثعبان ، هذه الأجزاء جميعها تعتبر أقل أهمية من الأجزاء الأخرى داخل الجسم . أما أثناء الصوم والحرمان من الغذاء ، فإن هذه العمليات من الحذف والإطراح تحصل بطريقة أسرع ، وإن الطاقة الحيوية التي كانت تصرف في هضم المواد الغذائية ، ستصرف الآن في طرح وطرده كل المواد المؤذية التي يحتوي عليها الجسم . وفي كل مرة نتجاوز وجبة من وجباتنا الغذائية فإن الجسم ينقى بقدرها وهذا يمكن إدراكه بالتحسن الملموس والراحة التامة التي يحصل عليها المرء بعد الانتهاء من الصوم .

* * *

الفصل الثالث والعشرون

مدة الصوم

لا يزال هناك جدال طويل بين أنصار الصوم لمدة قصيرة وبين أنصار الصوم لمدة طويلة . فأنصار الصوم لمدة قصيرة يعتقدون أن الصوم الطويل ربما يؤدي إلى أضرار تلحق بالجسم . أما أنصار الصوم الطويل وعلى رأسهم العالم « كاريتون » فإنهم يعتقدون أنه يجب الاستمرار بالصوم إلى درجة أطول ، وأن الطبيعة وحدها ، هي التي تشير إلى الزمن الذي يجب أن نتوقف فيه عن الصوم . فهم يقولون إن رجوع الشاهية إلى اطعام وعودة الإحساس بالجوع الطبيعي هاتان العلامتان هما الدليلان اللذان يشيران إلى أن الجسم لم يعد بحاجة إلى الصوم وأنه ابتداء من هذه اللحظة سيكون مستعداً لهضم وتمثل الأغذية السائلة منها أو القاسية . كما أن نظافة اللسان العضوية ، وعودة الرائحة الطبيعية إلى الفم ، تدل أيضاً على أن الصوم يمكن قطعه وإيقافه ، ولذلك فإننا نعود ونقول : إنه يجب ترك الطبيعة وحدها تتحكم في وضع حد لنهاية الصوم .

إن الصوم إلى النهاية ، أي إلى الزمن الذي تحدده الطبيعة ، لا يعني أنه صوم لمدة طويلة ، وهو أيضاً لا يعني أنه يجب متابعة الصوم حتى نفاذ جميع المدخرات داخل الجسم ، فمن الأشياء الغريبة أن يظهر حس الجوع بعد صوم ٣ أيام فقط عند بعض الأشخاص بالرغم من وجود مدخرات كثيرة في الجسم ، هذا إذا كانت هذه الأيام الثلاثة كافية حتى يتخلص المريض من مرضه . في حين أن هناك حالات لا يعود فيها الشعور بالجوع قبل مضي ٥ أسابيع على الأقل أو أكثر على الرغم من قلة

المدخرات الموجودة ، إذا كانت هذه المدة يتطلبها الجسم بالطبع للتخلص من أمراض وطرح سمومه . ولحسن الحظ فإن المريض يستطيع الصوم دون خطر حتى رجوع حس الجوع .

وقد وصفت بعض الحالات التي عاد فيها حس الجوع قبل أن يصبح اللسان نظيفاً تماماً ، وفسرت هذه الحالة بأن المدخرات قد نفذت قبل أن تتم عملية الإطراح والتنظيف على وجهها الأكمل .

كما كان هناك بعض الحالات ، نظف فيها اللسان قبل رجوع حس الجوع ، وفي هذه الحالة فإنه من المعتقد ؛ أن الجسم قد نظف تماماً ، قبل أن يأتي على كافة مدخراته . وعلى كل فإن هذه الحالات هي حالات نادرة الوقوع .

يقول العالم « كاريتون » مهما كانت مدة الصوم فليس هناك أي خطر من الموت أو الهلاك جوعاً ، ذلك أن حس الجوع يرجع دائماً قبل أن يقترب المريض من حد الخطر . وهكذا فإنه إذا كان حس الجوع غائباً فهو دلالة واضحة على أنه ليس هناك حاجة للتغذية .

قد يعتقد بعض المرضى أنه صام وقتاً طويلاً ، وأن عليه قطع صومه اصطناعياً أي قبل أن يعود حس الجوع بشكله العادي ، فيأخذ بتناول الأغذية دونما أن تكون هناك شاهية لذلك .

والحقيقة أن هذا العمل لا يستند إلى أساس من الصحة وهو مؤذ وضار للعضوية ، ومثله كمثله من انتهاك حرمت شيء مقدس . وبالفعل فقد لاحظت من خلال خبرتي الخاصة ، العديد من المشكلات والاختلالات كانت نتيجة لقطع الصوم بشكل اصطناعي ومن هذه المشكلات والاختلالات :

١ - العضوية ترفض غالباً الأغذية ، إذ تحدث الإقياءات والغثان إذا تناول المريض الصائم الطعام قبل رجوع حس الجوع .

٢ - حين إيقاف وقطع الصوم في وقت مبكر فإن اللسان يبقى وسخاً مدة طويلة .

٣ - في كثير من الحالات إن حس الذوق والشاهية للطعام لا يعودان للمريض إلا بعد مضي وقت طويل من قطع الصوم اصطناعياً .

٤ - إننا لا نحصل على التحسن الكامل في الصحة الذي كنا نتوقعه من الصوم .

٥ - وغالباً لا يزيد وزن المريض بعد هذه المدة .

لقد أشار العالم « كارينتون » إلى أن هناك حالات من الشلل وبعض الأمراض الأخرى التي يحصل فيها تحسن يومي طيلة فترة الصوم ، ولكن اعتباراً من اللحظة التي يقطع فيها الصوم بشكل مبكر ، فإن هذا التحسن يتوقف ، بحيث أن الفائدة التي يحصل عليها تتناسب طردياً مع مدة الصوم التي قام بها المريض . وهكذا فإذا كانت مدة ٣٠ يوماً من الصوم ضرورية للحصول على نتيجة كاملة للشفاء من مرض ما ، فإن المريض إذا صام لمدة ٢٠ يوماً فإنه يحصل على $\frac{2}{3}$ الفائدة المطلوبة ، هذا بالإضافة إلى أن الأيام الأخيرة من الصوم هي الفترة الهامة التي نحصل فيها على نتائج أكثر أهمية .

هناك الكثير من المرضى الذين يرتكبون الخطأ فيقطعون صومهم بشكل مبكر ، ظانين أنهم بإمكانهم قطع الصوم قبل يومين أو ثلاثة من النهاية الطبيعية ، معتقدين أن هذه الأيام القليلة الباقية ليست ذات فائدة كبيرة . وهذا الاعتقاد كما أشرنا سابقاً اعتقاد خاطيء ، إذ أن هذه الأيام الأخيرة أيام مهمة جداً وربما توقف عليها نجاح أو فشل الصوم ، أو بالأحرى النجاح الكامل أو النسبي لهذه الطريقة من طرق العلاج والشفاء .

ومهما يكن من أمر مدة الصوم فإن هناك أشياء عن حس الجوع والشاهية للطعام

ينبغي توضيحها :

فهناك العديد من المرضى الذين يدعون أن لديهم حساً بالجوع ، مع أن هذا غير صحيح على الأغلب ، فهم يخطئون ويخلطون حس الجوع الحقيقي مع

أحاسيس أخرى تختفي تلقائياً مع استمرار الصوم ، أما حس الجوع الحقيقي فهو لا يختفي إلا بقطع الصوم وتناول الأطعمة .

وهناك أشخاص آخرون تابعوا صومهم حتى وصلوا إلى درجة الهلاك والموت جوعاً ، دون أن يراقبوا المراقبة الفعلية ، فقد رفضوا تناول أي طعام بعد أن عاد حس الجوع الطبيعي إليهم ، بحجة أن اللسان عندهم لا يزال متسخاً . إن هذا خطأ مميت ، وإنه بإمكاننا أن نتجنب هذا الخطأ دائماً إذا وضعنا نصب أعيننا دائماً أن رجوع حس الجوع هو الدلالة الكبرى التي تشير إلى وجوب قطع الصوم وإيقافه عند هذا الحد .

إنه لمن الصعوبة بمكان الاعتماد على قاعدة معينة ، تحدد لنا المدة المطلوبة في الصوم . فكل حالة مرضية يجب أن تعالج على حده ، بحسب الحالة العامة للمريض . ومن المتعارف عليه أنه يجب الاستمرار بالصوم حتى حصول الهدف والنتائج المطلوبة ، ومع ذلك ، فهناك بعض الحالات لا يمكننا فيها متابعة الصوم حتى حصول الهدف المطلوب كما سنرى فيما بعد .

في الأمراض الحادة نستطيع دائماً أن نستمر في الصوم طالما بقيت هناك أعراض مرضية ، وقد يتطلب ذلك وقتاً طويلاً ، ولكن في حالات الأمراض المزمنة لا نستطيع الصوم حتى النهاية .

وبوجه الإجمال ، فإنه ليس من الحكمة في شيء أن نحدد مسبقاً المدة الزمنية التي سنصومها كما يفعل بعض الصائمين ، إذ أن بعضهم يقول إنني سأصوم ٣٠ يوماً ، والآخر يقول إنه سيصوم مدة أطول . وهنا يجب أن نذكر أنه في الحالات المرضية التي تتطلب الصوم لمدة طويلة فإنه يجب أن نترك للطبيعة أن تضع حداً للصوم . وفي بعض الحالات يكون الأفضل القيام بصوم متكرر ، ولأيام قليلة ، إذ أن ذلك يكون أفضل من صوم واحد ولمدة طويلة . وحسب خبرتي الخاصة فإنني أفضل الصوم لمدة طويلة إذ أن له نتائج أفضل من القيام بعدة فترات من الصوم كل واحدة منها تكون مدتها من ٥ - ٧ أيام فقط ، مهما كانت الحمية الغذائية المتبعة بين الفترات من الصوم المتكرر .

وعلى كل حال فإن طول مدة الصوم يتعلق كما ذكرنا بحالة المريض العامة وبالنتائج التي يتم الحصول عليها .

ومهما يكن من أمر ، فإن صياماً لمدة ثلاثة أيام أو أربعة لا يمكنها البتة أن تطرح الآثار السيئة التي تراكمت في الجسم خلال سنوات طويلة لم تكن تتوافق مع النظام الصحي السليم . وإن التحسن الذي يحصل عليه أحياناً خلال ٣ - ٤ أيام من الصوم في الأمراض الحادة ما هو إلا تحسن جزئي ونادراً ما يكون تحسناً كاملاً . أما في الحالات المزمنة فإن الأمر يتطلب صوماً لفترة أطول .

وإذا كانت الظروف الصحية للمريض لا تسمح له بتطبيق الصوم الكامل ، فيجب عليه أن لا يلح في ذلك ، كما يجب أن تتم مراقبته عن كثب ، فإذا لوحظت أقل علامة خطر ، قطع الصوم ، حتى ولو لم ينظف اللسان وإن كان الأفضل دائماً أن لا نتعرض للخطر في مثل هذه الحالات .

في حالات السيل المتقدم فإن الصوم غير مستطاب ولا ينصح به . كما أن صوماً لفترات قصيرة قد أعطى بعض التحسن الجزئي والقليل في حالات السرطان .

كما أن الاضطرابات والتهابات الطرق التنفسية لا تختفي عادة في صوم قصيرة المدة .

هناك استطباب للصوم الطويل في حالات الروماتزم والتهاب المفاصل ، وفي الاضطرابات الهضمية المزمنة .

كما أن الداء السكري عند المرضى البدينين يتطلب صوماً طويلاً نسبياً^(١) .

(١) أحب أن أضيف هنا أن المريض بالسكري الذي لم يمرض على مرضه خمس سنوات (وهو المسمى بالداء السكري الحديث) هو الذي يستفيد من عملية الصوم الطبي ، وعندني حوادث عديدة في هذه الحالة ، أما المريض بالسكري القديم الذي مضى على مدته أكثر من خمس سنوات فلا يستفيد من صيامه ولو صام عدة مرات ولفترات طويلة ، وقد أشرفت على صيام العديد من الأشخاص صاموا أكثر من أربعين يوماً ولم يستفيدوا من صومهم . « د . محمود برشه » .

الفصل الرابع والعشرون الجوع والشاهية

١ - الجوع :

إن حس الجوع هو ضمان الحياة ، فهو يدفع بالعضوية التي هي بحاجة إلى الغذاء كي تفتش عن المواد التي تتغذى بها ، وبذلك فإننا نستطيع أن نستنتج أنه إذا لم يوجد حس الجوع فذلك يعني أننا لسنا بحاجة إلى المواد الغذائية .

إن الجوع هو تعبير عن حاجة فيزيولوجية ، وعندما لا يوجد لدينا هذا الشعور فإن ذلك يشير إلى غياب لهذه الحاجة الفيزيولوجية ، لذلك فإنه عندما لا يوجد حس بالجوع فإنه يجب عدم تناول الأغذية .

يتفق الفيزيولوجيون الآن أن تقلصات المعدة هي السبب الآتي للشعور بالجوع ، وكلما كانت تقلصات المعدة أقوى وأشد كان حس الجوع أشد وأقوى . يشعر بالجوع عادة في منطقة الشرسوف وهو يمثل عادة الأمر الحتمي والطلب الملح للغذاء الذي تحتاج إليه العضوية . فإذا لم يتوافر للعضوية الغذاء اللازم ، فإن الشعور بالجوع يزداد شدة حتى يأخذ شكل مغص حاد في المعدة ، بالإضافة إلى شعور عام بالضعف وبعض الرجفانات ، كما يمكن أن تحصل آلام في الرأس وتهيج حتى يصبح من الصعب إنجاز العمل الذي يقوم به الشخص . وهذه الحالة تختلف من شخص لآخر ، فبعضهم يحصل لديه صداع شديد حين يشعر بالجوع ، وآخرون يحصل لديهم شعور بالضعف ، ولذلك تعتبر هذه العلامات علامات متممة للجوع .

يقول الدكتور « كلونش » : إن الشخص الطبيعي والسليم يحدث لديه الشعور بالجوع قبل أن يحس بالضعف ، أما الشخص المريض فإنه يحس بالضعف قبل أن يحدث لديه الحس بالجوع . وهذه القاعدة قد تم استنتاجها بعد ملاحظة ودراسة لمئات الصائمين .

إن الجوع الحقيقي يشعر به أيضاً في الفم والحلق ، وفي حالات الجوع الحقيقي فإنه يحصل لدينا حاجة ملحة للأغذية ، ويرافق ذلك سيلان اللعاب لدى مشاهدة الأطعمة ولو كانت أطعمة بسيطة غير مثيرة .

إنه من الملموس أن هذه الأحاسيس القوية تهدأ وتتوقف بشكل كامل بعد يومين أو ثلاثة من بدء الصوم .

٢ - الشهية :

من الأخطاء الشائعة هو الخلط بين الشهية وحس الجوع ، فالشاهية لا تعني الجوع أبداً ، والفرق بينهما كالفرق بين الولع بالجنس وبين الحب ، فالولع الجنسي ليس يعني الحب . لقد فرق « غراهام » بين الشهية التي هي ببساطة التعبير عن عادة / عادة تناول الطعام في ساعات معينة / ، وبين الجوع الطبيعي الذي هو تظاهرة فيزيولوجية لمتطلبات غذائية للجسم .

إن الشهية هي عبارة عن مسألة عادة وقد يطلق عليها اسم الجوع الاعتيادي ، ولكن لا نعتقد أن استعمال كلمة جوع هنا صحيح تماماً .

إن الشراهة أو فرط الجوع أو الجوع المرضي يمكن أن يتظاهر في بعض الحالات المرضية ، ولكن ليس لها علاقة بالجوع العادي .

* * *

الفصل الخامس والعشرون مضادات استطباب الصوم

إن الأخطار التي تنجم عن الصوم قليلة جداً لدرجة أنه يمكن تجاهلها ، غير أن الكتب التي درست الصوم قد قدمت لائحة عن الأمراض والأحوال المرضية التي يعتبر فيها الصوم غير ناجع وهذه الحالات هي :

١ - حالة الخوف من الصوم الذي يسيطر على المريض أو من حوله ، ذلك أن الخوف كما يقال يقتل صاحبه ، وقد أدى الخوف الشديد من الصوم إلى حالات خطيرة كادت تؤدي بحياة المريض . ولذا فإنه لا ينصح بالصوم عند الأشخاص الذين لديهم هذا الخوف الشديد ، أما إذا استطعنا السيطرة على هذا الخوف فإنه ليس هناك أي سبب يحول دون اللجوء إلى الصوم .

٢ - حالات الهزال الشديد ، ففي هذه الحالة ، لا يكون الصوم الطويل ممكناً ، في حين يكون الصوم القصير لمدة يومين أو ثلاثة يمكن أن يكون ذا فائدة للمريض ، لذا ينصح بصيام عدة فترات قصيرة يفصل بين الفترة والأخرى فاصل زمني طويل ، تكون التغذية خلاله جيدة . وهذه الطريقة جيدة جداً لاسترداد الصحة المفقودة وكسب المزيد من الوزن في مثل هذه الحالات .

٣ - في حالات الضعف الشديد وفي حالات الاستحالة العضوية الشديدة يكون الصوم هنا مضاد استطباب ، إلا أن الكثير من علماء الصوم نصحوا باتباع سلسلة من فترات صوم قصيرة كما ذكرنا في الفقرة السابقة .

وفي المراحل الأخيرة من مرض السل والسرطان فإن الصوم ليس له فائدة كبيرة ولكن يمكن أن يطيل الحياة ولو لبضعة أيام ، إلا أنه يجب أن نذكر أن للصوم نتائج حسنة إذا طبق في المراحل الأولى من هذه الأمراض .

لقد ذكر المؤلف أنه لم يشاهد أية حالة وفاة ناجمة عن ضعف القلب أثناء الصوم ، بل على العكس فقد رأى الكثير من القلوب المريضة التي قد تحسنت حالتها وشفيت بفعل الصوم . إن الانحطاط وضعف القوى جزء من أعراض المرض ، وهما لا ينتجان عن الحرمان من وجبتين غذائيتين أو ثلاث . وكذلك فإن المريض إذا تابع صومه - على الرغم من هذه الأعراض الكاذبة - يستطيع أن يتجاوزها ويصبح طبيعياً تماماً .

٤ - في حالات أمراض العوز الغذائي : هناك من لا ينصحون بالصوم في مثل هذه الحالات ، بحجة أن هذه الأمراض نشأت عن نقص في التغذية ويرون أن هؤلاء المرضى بحاجة لتغيير الحمية الغذائية أكثر من حاجتهم للصوم .

ولقد أشرنا في فصول سابقة أن الصوم ذو فائدة كبيرة حتى في حالات الخرع الناجم عن نقص الكلس وفيتامين د ، وفي حالات فقر الدم وفي غيرها من حالات ضعف الشهية وأمراض العوز إلا أنه ينصح هنا في مثل هذه الحالات بصوم قصير المدة ولفترات متتالية .

٥ - في الحالات المترافقة مع صعوبة في التنفس أو اضطراب فيه : تشاهد هذه الحالة عند صنفين من المرضى : المرضى العصبيين ومرضى القلب . أما في الحالات العصبية فليس هناك أي خطر من متابعة الصوم . أما في الحالات القلبية فإنه ينصح بمراقبة النظم القلبي بعناية فائقة فإذا ما ظهرت علامات الضعف القلبي فإنه يجب قطع الصوم فوراً .

ومهما يكن من أمر فإن هناك حالات أخرى يجب أن يكون تطبيق الصوم فيها

بحكمة وحذر ، كما ينبغي أن يتم تحت إشراف طبيب ذي خبرة ودراية كافيتين في موضوع الصوم .

وبشكل عام ، إن من النادر أن يكون هناك مضاد استطباب مطلق للصوم ، ومثل الصوم كمثل الراحة الجسدية والفكرية التي لا يوجد لها مضاد استطباب في أي شكل من أشكالها (١) .

٦ - في حالات القصور الكلوي المزمن ، وحالات الصمت الكلوي المضاعف ، يعتبر الصوم مضاد استطباب وإن أغلب علماء الصوم يقرون بعدم فعالية الصوم في مثل هذه الحالات .

* * *

(١) ملاحظة : القرحة الهضمية مضاد استطباب للصوم الطبي . وقد أشرفت على عدد من المقروحين الصائمين فلم يستطيعوا متابعة صومهم مطلقاً . « د . محمود البرشة »

الفصل السادس والعشرون

الصوم خلال فترات وحالات خاصة من الحياة

هناك بعض الفترات الخاصة في الحياة وبعض الحالات المعينة في الجسم تعتبر أحياناً عقبة في طريق الصوم . وسنقوم باستعراضها فيما يلي الواحدة بعد الأخرى .

١ - متى يجب أن نصوم :

إنني أعتبر أن اللحظة المناسبة للصوم تأتي . كلما أحسنا أننا بحاجة لهذه الطريقة ، وأعتقد أن التسوية في مباشرة الصوم لا جدوى منه أبداً ، حيث أن التطورات والتبدلات المرضية في بناء الجسم والتراجع في وظائف الأعضاء ، لا يمكن أن تتوقف أبداً ما دام السبب فيها قائماً . بل إن التأخير في تطبيق الصوم ما هو إلا دعوة لمزيد من الاضطرابات التي تتطلب الصوم أكثر من أي طريقة أخرى من طرق العلاج

إن أعمال ترميم الجسم والصحة يجب أن تبدأ فوراً ولا يجوز - في حال من الأحوال - تأخيرها لأسبوع أو شهر أو فصل . . .

هذا وقد جرى نقاش طويل بين العلماء عن الوقت المناسب للبدء بالصوم . فالدكتور « يورينون » ينصح من يقوم بالصوم للمرة الأولى باختيار فصل الصيف أو الربيع . وإذا ما وافقنا الدكتور يورينون في اختياره هذا فإننا نصر على أن يكون هذا

القيد في حالة الصوم الأول فقط . أما في الصوم الثاني أو الثالث فإنه من المفضل اللجوء إلى الصوم حين يشعر الإنسان بأنه بحاجة للصوم .

أما الدكتور « أوزوالد » فإنه يعتبر فصل الشتاء ليس وقتاً سيئاً للصوم ، وفي رأيه أن هذا الفصل قد يكون أفضل فصل للصوم وذلك قياساً على ما تقوم به أغلب الحيوانات من فعل الأشقاء خلال فصل البرد .

لقد أشار « لويس كوهن » أن الحيوانات تأكل في فصل الشتاء اقل من فصل الصيف . إلا أن الأمر يختلف عند الانسان ، إذ أننا نحتاج إلى كمية من الغذاء أكبر في فصل الشتاء منها في فصل الصيف وذلك كي نحفظ درجة حرارة الجسم ، إلا أن الصائمين في فصل الشتاء والمحافظ عليهم في درجات حرارة دافئة يمكنهم متابعة الصوم دون أي صعوبة .

إنني متفق تماماً مع العالم « كاريتون » من حيث أن الصوم هو أسهل في فصل الصيف منه في الشتاء ، إذ أن الصائم يحصل لديه شعور خاص بالبرد ، وهذا يزداد في فصل الشتاء . كما أن هناك شيئاً غريباً قد يحصل خلال الصوم ، حيث أن ميزان الحرارة يشير عند الصائم ، إلى أن درجة حرارة جسمه هي أعلى بدرجة أو أكثر بقليل مما كانت عليه قبل الصوم وذلك على الرغم من شعوره بالبرد ، ومع ذلك كله فيجب المحافظة على الصائم في جو دافئ .

وخلاصة الأمر ، فإن البرد لا يمنع الصوم شريطة أن يتنبه الصائم لنفسه وأن يتخذ كل وسائل الدفء اللازمة .

٢ - الصوم عند النباتيين :

يرى بعضهم أن النباتيين هم آخر أصناف الناس الذين يجب أن يطبق عندهم الصوم ، وذلك لأنهم لا يتحملون هذه الطريقة من العلاج . غير أن هذا الرأي على ما اعتقد شيء خاطيء . إذ أن الدكتور « ترال » الذي أشرف على صوم ١٠٠ شخص

في مصححه الخاص ، وكان نصف هذا العدد من النباتيين ، أثبت أن هؤلاء الأشخاص هم أشد تحملاً للصوم من آكلي اللحوم . كما أنه من المؤكد أن الذين يأكلون كميات قليلة من اللحم ، يتحملون الصوم أكثر من أولئك الذين يأكلون كميات كبيرة منه . وقد أجمع على ذلك كل المؤلفين والأطباء الذين يطبقون الصوم في علاجهم .

٣ - الصوم عند الرضع والأطفال :

سؤال يطرح نفسه ، وهو هل يمكن تطبيق المعالجة بالصوم على الأطفال والرضع دون خطر؟

إن الدكتور « كاريتون » أجاب على هذا السؤال بأنه ليس فقط يمكن معالجة الرضع بالصوم ، بل إن الخطر يكمن في عدم معالجتهم بالصوم إذا ما دعت الحاجة إلى ذلك .

ولحسن الحظ فإن أكثر الرضع ليسوا بحاجة إلى الصوم أكثر من يومين أو ثلاثة أيام .

عندما تحرم الطبيعة الرضيع من حس الجوع ، فإنه يجب علينا أن نسمح له بالصوم إلى أن يتطلب تناول الغذاء من جديد . كما أنه إذا أصيب الرضيع بألم أو حمى أو إلتهاب فيجب علينا أن لا نجبره على التغذية . والأطفال الصغار يستطيعون الصوم لأيام عديدة دون أن يؤدي بهم ذلك إلى أي ضرر . صحيح أنهم يخسرون الوزن ولكنهم يستطيعون استعاضة ما فقدوه بسرعة . ومن النادر أن يتطلب الأمر عندهم صوماً طويلاً المدة كما هو الحال عند الكهول .

إن الطفل المريض الذي لم يجبر على التغذية ينام بارتياح وهدوء طوال الوقت تقريباً .

هذا وإن الاختلاطات تنجم دائماً عن الأغذية والأدوية ، وهذه الاختلاطات لا ترى مطلقاً عند الأطفال الذين لا يجبرون على التغذية ولا يتناولون أي دواء أو عقار .

ومن المعروف أن الأطفال والرضع يكونون بحالة فرط تغذية ، وإن فرط التغذية هذا هو الأمر السيء في حياة الطفل أو الرضيع . إذ أنه يكون مسؤولاً عن أمراض واضطرابات عديدة يمكن تجنبها بسهولة .

إنه لمن الطبيعي أن يكون أطفالنا بصحة جيدة كما هي الحال لدى أصناف المخلوقات الأخرى ، ولكن ويا للأسف إن أطفالنا يجبرون على تناول أغذية فوق طاقتهم ، انطلاقاً من المفهوم القائل بأنهم في حاجة لذلك بحجة أن حالة النمو في أجسامهم تتطلب توفير الغذاء اللازم .

غير أن هذا المفهوم مفهوم خاطيء كل الخطأ . إذ أن الطفل يكسب ٥ كغ في العام ، أي أن وزنه يزداد ١٥ غ في كل يوم . وإن زيادة الوزن الضئيلة هذه لا تحتاج إلى كمية كبيرة من الغذاء . وحين يصاب الطفل بمرض ما ، فإن الطبيعة تشير بكل الوسائل الممكنة إلى أنه يجب عدم تقديم أي غذاء للطفل . فالألم والحرارة وجفاف اللسان ورائحة الفم الكريهة وغياب الشهية للطعام والغثيان والقيء وعلامات أخرى ، كل ذلك يشير إلى أن التغذية غير ممكنة ، وأنه يجب عدم إجبار الطفل على الغذاء .

إن الرضع والأطفال يستعيدون نشاطهم وقوتهم وصحتهم بشكل أسرع بعد الصوم إذا ما تمت مقارنتهم مع البالغين والكهول ، كذلك فهم ليسوا بحاجة إلى صوم لوقت طويل .

٤ - الصوم في الشيخوخة :

كثيراً ما نسمع أن هذا الشخص مسن جداً لا يمكنه أن يصوم ، لقد أشرفت بنفسي على عدد من الأشخاص المسنين الذين صاموا وكانت أعمارهم تتراوح بين الـ ٧٥ - ٨٥ سنة ولم أجد أي سبب يحول بينهم وبين الصوم . وفي الواقع ، إن الأشخاص المسنين هم الذين يتحملون الصوم أكثر من غيرهم .

إن أثر الصوم الفعال ، الذي يعيد الحيوية والشباب يظهر جلياً واضحاً عند

المسنين . ومع ذلك فإنني متفق مع كارينتون حين يقول : أنه يجب الانتباه بشدة إلى المسنين حين يقومون بالصوم أكثر من الشباب ؛ والسبب في ذلك أن المسنين يخفون أحياناً حالات من الضعف العام الذي يجعل الاستمرار في الصوم عديم الفائدة أحياناً .

٥ - الصوم عند المرأة الحامل :

كثير من النساء يشعرن في الأسابيع الأولى من الحمل بالإقياء والغثيان وقلة الشهية وأعراض أخرى . لقد أثبتت المشاهدات أن المرأة التي تكون بصحة جيدة والتي تتبع نظاماً غذائياً جيداً لا تشكو من الأعراض السابقة أثناء الحمل .

هذا وإن تطورت هذه الأعراض دلالة أكيدة على وجوب اللجوء إلى عملية تنظيف شاملة ومفيدة ، بحيث لا تتناول هذه المرأة أي غذاء ما عدا الماء ، حتى تختفي هذه الأعراض بكاملها ، وحتى يكون هناك طلب حقيقي وفعلي للأغذية . وليس هناك موجب للخوف من الصوم ، إذ أنه لن يسبب أي ضرر للأم أو للجنين . إن الصوم بالتأكيد هو ما تطلبه الطبيعة بشكل واضح وتعمل من أجل الوصول إلى ذلك ، وتعبير عن رفضها للغذاء بالإقياء والغثيان . هذا ويجب أن تأخذ المرأة الحامل قسطها الوافر من الراحة ، ذلك لأنها ضرورية في مثل هذا الوضع .

وإذا مرت هذه الفترة عند المرأة الحامل ، فليس هناك حاجة للصوم مرة أخرى أثناء الحمل . ولكن إذا أسرفت المرأة الحامل بالغذاء كأن تأكل كمية مضاعفة من الغذاء ، ولا تعتني بنوعية الغذاء الذي تأكله ، فإنها ستشكو من حموضة في المعدة ، ومن غازات ودوران وصداع وإمساك مع اضطرابات أخرى . وفي هذه الحالة يجب أن تصوم مرة أخرى وخلال الحمل ، حتى تعود الأمور إلى الوضع الطبيعي المناسب .

إن النصيحة العمياء التي كانت تعطى للأم الحامل ، بأن تضاعف كمية ما تتناوله من غذاء ، قد فقدت قيمتها وثابت الشكوك في مدى صحتها . ولنفرض أن

طفلاً وزنه ٩ لبيرة^(١) عند الولادة ، هذا يعني أن هناك زيادة (١) لبيرة كل شهر من أشهر الحمل . ومن أجل تأمين نمو ومعيشة هذا الجنين الذي يزيد ١ لبيرة في كل شهر ، فإننا نجبر الأم على تناول كميات وافرة من الغذاء تكفي لزيادة ٢ - ٣ لبيرات أو أكثر ، وهذا بدلاً من أن يساعدها فإنه يدفعها للإقياء ، ويزيد في كبر ونمو حجم الجنين مما يجعل الولادة مؤلمة وعسيرة .

إن الإقياء وفرط الحموضة في المعدة والغثيان والوذمة حول الكعبين ، والدوالي والبواسير ، والإرجاج النفاسي ، كل هذه الاضطرابات قد تكون نتيجة نظام غذائي فاسد .

هذا ويجدر الانتباه إلى أن الأمراض المزمنة لا يجوز معالجتها بالصوم خلال الحمل ، ذلك أنها تتطلب صوماً طويلاً ، الأمر الذي ينبغي الابتعاد عنه خلال فترة الحمل . أما الحالات التي تتطلب صوماً قصيراً فلا مانع فيها من اللجوء إلى الصوم .

٦ - الصوم أثناء فترة الإرضاع :

إذا اقتضى الوضع الصحي للمرأة المرضع - خلال فترة إرضاعها - أن تلجأ إلى الصوم فإنه يمكنها القيام به في حالة الضرورة إلى ذلك . ولكن إذا لم يكن ذلك ضرورياً جداً فإنه من الخطأ أن تلجأ إلى الصوم خلال فترة الإرضاع لأن ذلك يؤدي إلى جفاف الحليب وغيابه حتى ولو لم يتجاوز الصوم مدة يومين أن ثلاثة أيام .

هذا وإن إفراز الحليب الذي ينقطع أثناء الصوم لا يمكن استعادته بعد إنهاء الصوم .

٧ - الصوم عند الأصحاء :

إنه لمن المقبول بشكل عام ، أن شخصاً صحيحاً وقوياً يمكن أن يصوم لفترة معينة دون حصول أي نتيجة سلبية . وإذا كنا لا نعارض أن يصوم الشخص

(١) اللبيرة = ٤٥٣ غ .

الصحيح ، فإننا من ناحية أخرى نصر على أن يعالج الإنسان المريض والضعيف بالصوم . ونعارض أن يقدم لهم المزيد من الغذاء بدلاً من الصوم .

إن هؤلاء الأشخاص قد أصبحوا مرضى وضعفاء بالرغم من تناولهم كميات كبيرة من الغذاء ، فإذا كان الغذاء هو الذي يهب القوة ويحافظ عليها ، فلماذا أصاب المرض هؤلاء الأشخاص المغذيين بشكل جيد ؟ .

كثيراً ما نشاهد شخصاً أنهكه الضعف ، يستلقي في سريره وهو غير قادر على أن يرفع ذراعه ولا أن يدير رأسه ، إذ أن القوة العضلية لديه تكون ضعيفة جداً ، ومع ذلك ، فإننا نصر ونحاول عبثاً أن نعطيه ٣ وجبات يومية . فهل يستطيع هذا الشخص أن يستعيد نشاطه إذا غذي بهذا الشكل ؟ طبعاً لا . إن الصوم هو الوسيلة الوحيدة التي تضمن لهذا الشخص استرداد قوته وصحته .

إنه لمن المؤكد من خلال مئات التجارب ، أن أناساً مقعدين قد استعادوا قوتهم أثناء الصوم بدلاً من فقدانها ، كما أن هناك مقعدين قد ازدادوا ضعفاً إلى ضعف ، باتباع الحميات الغذائية المحتوية على كميات كبيرة من الغذاء . حقاً إن هذا الشيء عجاب ! إن الأشخاص الضعفاء جداً يحصلون على أكبر نسبة من الفائدة بفعل الصوم . وإن الضعف الذي يحسون به ليس سببه نقص الغذاء ، بل سببه السموم المتراكمة في أبدانهم ، وإن طرح هذه السموم أثناء الصوم يعيد لهم نشاطهم وقوتهم .

٨ - الصوم عند الشخص النحيف جداً :

هل يستطيع الأشخاص الهزيلون القيام بالصوم ؟ إن الهزال نادراً ما يكون سببه نقص الغذاء ، وغالباً ما يكون نتيجة مرض ما ، لذلك ليس الأمر كما قد يتوهم بعض الناس من استحالة معالجة الهزيل عن طريق الصوم .

ولقد أشرفت بنفسي على صوم عدد كبير من الأشخاص المصابين بهزال

شديد ، منهم مريض مصاب بالربو ، لم يبق منه إلا الجلد والعظم ، عندما وصل إلى مصححي ، قمت بتصويمه مدة ١٧ يوماً ، تخلص على أثرها من الربو نهائياً ذلك الربو الذي كان يشكو منه منذ ٩ سنوات . كما أنه صام فترة أخرى ، كانت كافية لاسترداد صحته بشكل كامل ، بل إنه كان أكثر نشاطاً - خلال صومه - من ذي قبل .

يقول الدكتور « إيلس » : إذا كنت هزيل الجسم ، أو أن وزنك كان أقل من الوزن الطبيعي ، فإن الصوم يساعدك على استعادة وزنك ، وإننا نعتقد أن الصوم لا يفيد الأشخاص البدينين فقط ، بل إن النحيفين والبدينين سواء ، كلهم في وضع غير طبيعي ، وهم يستفيدون كثيراً من الصوم .

عالجت بالصوم مريضاً مصاباً بالهزال الشديد ، وبعد أن صام ٩ أيام واتبع حمية غذائية خاصة ، زاد وزنه ١٣,٥ كغ ، كما شفى مما كان يشكو منه من فرط حموضة معدية والتهاب معوي وإمساك ودوران دموي سيء مع همود نفسي عانى منها خلال ٧ سنوات خلت قبل تجربة الصوم .

إن الصوم الكامل يفيد كلاً من النحيف والبدين ، إذ أنه بعد الصوم الكامل يحصل لدى الجسم ميل للوصول إلى الوزن المثالي ، وهكذا فالأشخاص البدينون يخسرون بالصوم شيئاً من أوزانهم ، ولا يعوضون عن هذه الخسارة بعد انتهاء الصوم ، في حين أن الأشخاص النحيفين يكسبون بعد انتهاء الصوم ما مقداره ٤٠٠ - ٤٥٠ غ كل يوم خلال شهر أو أكثر .



الفصل السابع والعشرون أعراض الصوم

١ - الأعراض الشخصية أو الذاتية :

يقول الدكتور « بريزنس » : إن الشعور بالتعب والإرهاق الذي يترافق مع الجوع هو حالة فيزيائية صرفة . وبناء على تجارب عديدة أجريت في المخبر فإن الصوم بحد ذاته لا يؤدي إلى هذه الأعراض ولا إلى الآلام والضعف ، وعلى وجه الخصوص في الأيام الأولى منه . ذلك أن ما قد يصيب الصائم في الأيام الأولى من صومه من ألم وضعف له أسباب عديدة والصوم ليس واحداً منها . وإن غياب هذه الأعراض مع استمرارية الصوم ، يبرهن على أن الصوم ليس له علاقة بذلك .

وسوف نتحدث عن الأسباب الحقيقية لذلك فيما بعد .

٢ - النبض :

يختلف النبض اختلافاً كبيراً أثناء الصوم ، فقد يبلغ ١٢٠ في الدقيقة أو أنه يهبط إلى ٤٠ في الدقيقة الواحدة ، وإنه لمن المعتاد أن يزداد النبض في بدء الصوم ، ثم يأخذ بالتباطؤ بعد يوم أو يومين . وفي حالة الأمراض المزمنة ، حين يكون المريض ملازماً للفرش أثناء الصوم ، فإن النبض يمكن أن يصل إلى ٤٨ أو حتى ٤٠ ، ويبقى على هذا النمط خلال يوم أو يومين ، ثم يزداد حتى يصل إلى ٦٠ ، ويثبت على هذا الرقم حتى إنهاء الصوم والبدء بتناول الطعام .

وفي حالات الأمراض العصبية والقلبية فإنه يشاهد اختلافات أخرى في النبض . فينخفض النبض انخفاضاً كبيراً لدى الأشخاص الضعيفين والذين اعتادوا على تناول المنبهات لفترة طويلة قبل صومهم ، وإن غياب هذه المنبهات التام أثناء الصوم يؤدي إلى بطء شديد في النبض أحياناً . وقد ذكر الدكتور « كاريتون » بعض الوفيات في مثل هذه الحالة . إلا أنني لم ألاحظ هذا من خلال تجاربي الكثيرة .

إن السرعة في النبض تشاهد أثناء التمارين وأثناء التحريض النفسي والعاطفي وأثناء الصدمات العصبية ، كذلك الأمر فإن بذل الصائم للجهد يمكن أن يسرع النبض بشكل أكبر مما يشاهد لدى الشخص العادي الذي يتناول ٣ وجبات غذائية في اليوم .

وبوجه الإجمال ، إننا إذا استثنينا بعض الحالات القليلة المشاهدة ، فإنه يمكننا أن نقول : إن ضربات القلب خلال الصوم تكون منتظمة وقوية ، وهي ترتبط ارتباطاً مباشراً بفعالية الجسم خلال هذه الفترة .

٣ - الشاهية :

في اليوم الأول من بدء الصوم ، لا يحصل غالباً أي تبدل في طلب الطعام . وفي اليوم الثاني نلاحظ رغبة قوية بتناول الطعام ، أما في اليوم الثالث فتتناقص هذه الرغبة بشدة ، وأحياناً تختفي بشكل تام .

بعد اختفاء الشاهية ، وخلال أيام عديدة ، فإن الجسم يتوقف عن طلب الغذاء ، ثم يأتي بعد ذلك وقت يطلب فيه الجسم تناول الطعام طلباً ملحاً .

خلال الأيام التي لا تطلب فيها العضوية تناول الطعام ، يحصل لدى الصائم كره للأغذية ، وقد يحدث له غثيان ورغبة في القيء لمجرد تذكر الغذاء والتفكير فيه ، أو حين شم رائحة الطعام ، أو رؤيته . بعد ذلك يعود حس الجوع من جديد ، وهنا يجب الانتباه إلى أن كمية الطعام التي يتناولها ينبغي أن تكون معتدلة .

أحياناً يشكو بعض الصائمين من وجود حس الجوع لديهم خلال فترة الصوم بكاملها . وهذا الإحساس أما أن يكون سببه تخريش في المعدة أو أن يكون ناجماً عن أسباب نفسية . ويمكن تهدئة هذا الإحساس بشرب الماء ، أو بوضع شيء حار فوق القسم العلوي من البطن ، أو يعمل مساج بطني ، وفي أغلب الحالات يغيب هذا الشعور خلال وقت قصير دون أي تدخل .

هذا ويمكن أن يترافق الإحساس بالجوع هذا مع اختلاطات أخرى ، كالتعب العام أو الخمول الفكري الكامل .

والحقيقة أن حس الجوع الحقيقي ، لا يترافق عادة مع أي عرض آخر ، سواء أكان صداعاً أو شعوراً عاماً بالتعب .

ولقد فرق الدكتور « كلونش » بين الجوع والشاهية قائلاً : إن الفرق بين الجوع الحقيقي والرغبة الكاذبة في الطعام ، هو أنه عندما يكون لدينا جوع حقيقي فإننا نحس أننا بكامل الراحة ، أما إذا كان لدينا حس بالجوع مع فقدان الشعور بالراحة فهذه رغبة كاذبة في الطعام .

وإذا كان لدينا شخص مريض قد تجاوز وجبة من وجبات غذائه ، فإنه يشعر بالضعف قبل أن يتكون لديه حس الجوع ، أما إذا كان هناك شخص بحالة صحية جيدة ، فإنه يحس بالجوع قبل أن يحس بالضعف إذا ما فاتته وجبة غذائية ما .

٤ - اللسان ورائحة الفم :

إنه لمن المهم أن ندرس ما يحصل للسان ورائحة الفم أثناء الصوم ، فاللسان يكون وسخاً في معظم الحالات . ومن خلال تجربتي الطويلة في الصوم لم أر إلا ٥ - ٦ مرضى فقط لم يتسخ لسانهم أثناء الصوم ، يبقى اللسان وسخاً طيلة مدة الصوم ، ثم يأخذ بالنظافة تدريجياً ، حيث يبدأ هذا التنظيف في الحواف والذروة ، وحين يعود حس الجوع يكون اللسان قد نظف بكامله .

أما رائحة الفم فإنها تصبح كريهة ، وتبقى كذلك فترة طويلة ، ثم تصبح أقل كراهة كلما تقدم المرء في صومه ، إلى أن تختفي كاملاً بانتهاء الصوم حين عودة الإحساس بالجوع . وكلما كان الجسم محتوياً على سموم أكثر كانت رائحة الفم أشد كراهة واللسان أكثر اتساعاً .

٥ - الحرارة :

إذا راقبنا درجة حرارة الجسم أثناء الصوم ، فإننا نكتشف سلسلة من الأمور العجيبة ، التي لها دلالتها الكبرى والهامة .

إذ تبقى الحرارة طبيعية عند غالبية المرضى الصائمين الذين يشكون من أمراض مزمنة ، أما عند المرضى الذين يشكون من أمراض حادة فإنها تهبط عن المستوى المعتاد ، كما أن الحرارة ترتفع عند الأشخاص الذين كانت درجة حرارتهم في فترة ما قبل الصوم ، أقل من المعتاد .

لقد أشار العالم « بنيدكت » إلى أن درجة الحرارة ترتفع عند الصائمين ارتفاعاً بسيطاً ، وخصوصاً خلال فترة الأيام السبعة الأولى من الصوم ، وعند الأشخاص المصابين بارتفاع الحرارة والذين لا يتناولون أي غذاء ، يلاحظ ان ارتفاع الحرارة عندهم هو أقل مما لو كانوا يتعاطون غذاءهم بشكل عادي ، وأن الحرارة تعود إلى شكلها الطبيعي أثناء الصوم . وفي الواقع يلاحظ في الأمراض الحادة ، حيث تكون الحرارة مرتفعة ، أن درجة الحرارة تنخفض بمجرد أن نتوقف عن إعطاء الغذاء وهي لا ترتفع إلا نادراً .

وفي بعض الحالات النادرة من الأمراض المزمنة يلاحظ أن درجة الحرارة تكون أقل من الحد الطبيعي ، ويشاهد ذلك في ساعات الصباح الباكر قبل أن يقوم المريض بأية حركة ، فإذا ما شرع هذا المريض بالصوم فإننا نلاحظ أن درجة الحرارة تعود إلى مستواها الطبيعي ، وتبقى عليه كلما قاربت مدة الصوم على الإنتهاء الطبيعي وهذا ما يمثل برهاناً صارخاً على قيمة الصوم عند هؤلاء المرضى .

إن الحرارة المنخفضة هذه ، يمكن أن تغري إلى درجة إشباع شديدة وإلى حمل زائد من التغذية ، كما يمكن أن تعزى إلى نقص في الحيوية ناجم عن حالة فرط التغذية هذه أيضاً .

لقد دلت الاختبارات التي أجريت على الحيوان على أن درجة حرارة الجسم تبقى ثابتة وطبيعية خلال فترة الصوم ، ثم تأخذ بالهبوط بسرعة قبل موت الحيوان بـ ٢ - ٦ أيام .

وبشكل عام ، في الاضطرابات والأمراض المزمنة ، فإن الحرارة تبقى طبيعية خلال الصوم ، ولكن إذا هبطت الحرارة عند الإنسان فإن تفسير هبوطها أن منابع الطاقة والمدخرات في الجسم قد نفذت ، الأمر الذي يعني بداية الهلاك أو الموت جوعاً إذا لم يتوقف المريض عن صومه فوراً .

من خلال تجربتي الطويلة لم أشاهد إلا حالة واحدة من هذه الحالات حيث حصل الهبوط المفاجىء بالحرارة في اليوم السادس والثلاثين من الصوم ، فطلبت قطع الصوم مباشرة ، وحافظت على المريض في وسط دافئ أمام منبع حراري ، وبعد ذلك استعاد هذا المريض صحته ولم تحدث معه أية نتائج سيئة .

يعتقد « كارينتون » أن درجة الحرارة عندما تكون مرتفعة تهبط إلى الحد السوي في بدء الصوم ، وأنها ترتفع حين تكون في مستوى أخفض من الحد الطبيعي ، بحيث أن الحرارة تعود إلى حدها الطبيعي في هاتين الحالتين في اللحظة التي يقارب فيها الصوم على نهايته ، وهذا يمكن أن يعتبر برهاناً جديداً على أن الصوم أمر طبيعي ، توصي به الطبيعة وفق خطوات ودرجات محددة تماماً وليس على الإنسان إلا أن يعترف بها ويعرفها تمام المعرفة .

٦ - الشعور بالبرد والعرواءات :

بالرغم من أن درجة الحرارة عند الصائم تبقى طبيعية أثناء الصوم ، وحتى ولو

حصل عنده ارتفاع في درجات الحرارة ، فإنه سريع التأثير بالبرد . ويعزى هذا الشعور بالبرد إلى نقص في الدوران الجلدي . ومن المعلوم أن الأشخاص الذين يأكلون بكثرة يشكون من الحرارة ، ونستطيع أن نقول إنهم حروريون دائماً ، ولقد أشار كارينتون إلى أن سبب الشعور بالبرد يعزى جزئياً إلى غياب هذه الحالة الحرورية .

هذا وإن الشخص الصائم أو الذي يطبق حمية على الفاكهة فقط ، أو الشخص الذي لا يأكل إلا قليلاً ، جميعهم يشعرون بالراحة في فصل الصيف ، ولكن لديهم ميل للشعور بالبرد الزائد أثناء فصل الشتاء .

٧ - حرارة الجوع :

إن ما يسمى بحرارة الجوع يمكن أن يحدث في بداية الصوم ، لدى كثير من الأشخاص وعلى وجه الخصوص أولئك الذين عندهم فرط تغذية ، وهي عبارة عن ارتفاع خفيف في درجة حرارة الجسم يمكن أن يبقى من يوم إلى عدة أيام .

وإنني أتفق هنا مع « كارينتون » الذي يقول : إن هذا الارتفاع ما هو إلا طفرة علاجية ويجب أن يعتبر علامة مُرضية . كما أن الدكتور « رابا غليني » يعتقد أيضاً الاعتقاد نفسه ، ويضيف إلى ذلك قوله : إذا حصل الصوم دون أن تحدث حرارة الجوع هذه ، فهذا يعني أننا كنا نتناول غذاءنا بشكل سيء في فترة ما قبل الصوم .

٨ - النعاس :

من الطبيعي أن لا ينام الصائم أكثر من ٣ - ٤ ساعات في الأربع والعشرين ساعة ، وهذا ما يسبب الكثير من القلق . ولقد عرفت ثلاثة أسباب لهذا الأرق وقلة النوم وهي :

١ - التوتر العصبي العام الذي يسيطر على الصائم ، إذ أنه لا يمكنه الاسترخاء بشكل كاف .

الفصل الثامن والعشرون

التقدم بالصوم

أ - الأيام الأولى من الصوم :

غالباً ما يكون اليومان الأولان من الصوم قاسيين بشكل عام . والسبب في ذلك هو الطلب الملح للغذاء ، بالإضافة إلى ما يمكن أن يتولد عن التوقف المفاجيء عن تناول المنبهات التي اعتاد المرء على تناولها .

إن الصداع والدوار عند الوقوف ، والنقط السوداء التي تتراءى أمام عيني الصائم ، والغثيان والقيء ، والألم المحرق والإحساس بالفراغ داخل المعدة ، كل هذه الأعراض والعلامات هي المظاهر الأساسية للإرهاق الذي يحصل خلال الأيام الأولى من الصوم . ويمكن أن تعزى هذه الأعراض بشكل أساسي إلى غياب القهوة والشاي والدخان والأطعمة المنبهة . إن الأشخاص البدينين والذين يعيشون في حالة من الرخاء هم الذين يشكون من هذه الأعراض أكثر من غيرهم .

وبشكل عام نستطيع القول : إنه كلما كانت هذه الأعراض أكثر شدة ووضوحاً خلال الأيام الأولى من الصوم ، كان معنى ذلك أن الصوم قد أدى الغرض المطلوب منه

ب - اختفاء الأعراض :

كلما تقدم الصائم بصومه أصبحت هذه الأعراض أقل شدة حتى نأخذ بالاختفاء بشكل تام .

٢ - نقص في دوران الدم العام ، إذ تصبح الأقدام باردة ، والصائم لا يستطيع الوصول إلى تدفئة جسمه بشكل ذاتي ، لذلك فإن وضع شيء ساخن بقرب المريض ، أو وضع الأقدام في ماء ساخن يشفي ويحسن هذه الحالة على الأقل .

٣ - إن الصائم ليس بحاجة إلى أن ينام طويلاً . وبشكل عام فإن كمية النوم التي نحن بحاجة إليها تتناسب مع كمية وكيفية الأغذية المهضومة . لقد أشار هوراس فليشر أنه حينما تقل كمية ما نتأوله من الغذاء ، فإن حاجتنا إلى النوم تكون أقل من ذي قبل . وإن النعاس والحس بالثقل اللذان يشعر بهما المرء بعد تناول وجبة جيدة أمر يعرفه الجميع . وإذا أردنا أن تبقى أذهاننا صافية فإنه يجب علينا أن نأكل بشكل خفيف أو لا نأكل البتة .

غير أن هذا لا ينفى وجود بعض المرضى الذين ينامون أثناء صومهم أكثر من المعتاد . وغالباً ما تحصل هذه الحالة عند المرضى الذين كانوا يشتكون من الأرق وقلة النوم قبل الصوم . ويعتبر الصوم هنا واسطة علاجية أكثر سرعة وتأثيراً لعلاج الأرق عند هؤلاء المرضى ، على الرغم من أنه يجب انتظار ٥ - ٦ أيام حتى نحصل على النوم الهادىء .

* * *

كذلك فإن الأعراض المرضية البدئية التي كان يشكون منها المريض والتي صام من أجل التخلص منها ، تأخذ هي الأخرى بالاختفاء التدريجي . لقد كتب العالم « سنكلير » يقول : إنه قبل شروعه بالصوم ، كان يوجد لديه صداع شديد معند كان يستمر أحياناً اسبوعين أو ثلاثة أسابيع ، وحين شرع بالصوم ظل يشكو من هذا الصداع في اليوم الأول فقط ثم اختفى دون رجعة .

وكذلك فقد راجعني منذ ثمانية عشر عاماً مضت ، مريض شاب كان لديه ورم دماغي ، وكان يشكو من صداع شديد لم تنفع معه كل الأدوية والمسكنات التي وصفها له العديد من الأطباء . وبعد صوم ٢٤ ساعة فقط اختفت هذه الآلام اختفاء أدهشه حتى إنه لم يكن يصدق نفسه ، واعتبر الأمر معجزة ، وطلب مني أن يخرج من المصح فوراً .

وكذلك فقد راجعني شاب كان يشكو من حب الشباب منذ عشر سنوات تقريباً ، وقد استعمل العديد من العقاقير دون فائدة تذكر ، شرع هذا الشاب بالصوم ، وخلال تسعة أيام فقط ، كان جلده قد استعاد مظهره الطبيعي والحيوى وكأنه خلق من جديد .

ج - زيادة الأعراض :

لقد ركزنا في الفقرة السابقة على اختفاء الأعراض ، ولكن يجب أن نذكر أنه يحدث أحياناً نكس أو تفاقم مؤقت لهذه الأعراض خلال الأيام الأولى من الصوم ، فالصداع مثلاً يمكن أن يزداد شدة في البدء ثم يأخذ بالتلاشي ، والآلام المعدية ، وفرط الحموضة ، والقرحة المعدية تزداد أعراضها عادة خلال الأيام الثلاثة الأولى من الصوم . كذلك هناك أعراض عصبية قد تزداد شدتها في البدء . وقد يحصل أحياناً حدوث اندفاعات جلدية ، أو أن الاندفاعات الجلدية التي صام من أجل شفاؤها المريض تزداد سوءاً . كذلك التهاب القصبات لديه استعداد لأن تزداد شدته في البدء . يمكن أيضاً أن تخرج كميات كبيرة من المواد المخاطية من الأنف والجيوب

والحلق والمهبل والكولونات ، إلا أن كل هذا يحدث بشكل مؤقت . كما تشاهد كميات كبيرة من الإفرازات المخاطية تخرج من المهبل والرحم عند النساء اللاتي كن يشكون من التهابات نسائية قبل الصوم .

وفي جميع الحالات فإن هذه الزيادة ما هي إلا مؤقتة لا تلبث أن تزول ، ثم تبدأ هذه الأعراض بالتراجع التدريجي إلى أن تختفي .

في بعض الحالات من الاضطرابات الهضمية وخصوصاً في حالات فرط الحموضة المعدية ، وبعض الحالات العصبية كالقرحة مثلاً ، فإن الألم يشعر به حين تكون المعدة خاوية وهذا الألم يختفي مؤقتاً ، ويرتاح المريض إذا أخذ ما يكفي من الطعام . وإننا نعرف أن هذا الارتياح الآني بسبب الطعام هو ارتياح مؤقت ، وأن الألم لا يلبث أن يعود بعد ساعات قليلة حين تصبح المعدة خاوية مرة أخرى من جديد ، ومن هنا يتبين لنا أن الأغذية لا تشفي العلة التي ربما تدوم سنوات عديدة فإذا ما شرع مثل هذا المريض بالصوم فإنه سيشكو حتماً من الآلام خلال يومين أو ثلاثة ، ويمكن أن يزداد الألم حدة خلالها ، ثم يتبع هذه الزيادة في الآلام ارتياح كامل . هذا الارتياح هو ارتياح كامل وليس ارتياحاً مؤقتاً كما هو الحال في تناول الطعام .

د - النوبات والأزمات أثناء الصوم :

إن النوبات والأزمات التي تحدث أثناء الصوم لا تختلف كثيراً عن التي تحدث في الأيام العادية ، ويجب أن لا تعالج بشكل مختلف عنها . إن أغلب الحالات التي سنذكرها ليس لها دلالة خاصة ، وهي نادرة الحدوث لدرجة أنه يجب على من يريد الصوم أن لا يعيرها أي انتباه ولا يخشى من حدوثها . إن هذه النوبات لا تمثل اشتداداً لحالة المرض بل على العكس إنها تمثل بعض التبدلات العرضية في الأعضاء الداخلية والتي لا تؤثر على التحسن الحاصل بفعل الصوم .

١ - التقشع :

يمكن أن نطلق عليه بالفعل نوبات التقشع التي تحدث في بعض الحالات . إذ

يحصل أحياناً سيلان غير منقطع من المواد المخاطية التي تصب على الفم والبلعوم والتي تتطلب التقشع الدائم . وقد تدوم نوبات التقشع هذه بضعة أيام وقد تبلغ حدتها درجة تمنع المريض من النوم .

ومن الواضح أن التقشع هو وسيلة من وسائل التخلص من السموم وطرح الفضلات ولذلك فإن هذه النوبات إذا كانت غير مستحبة ، فإنه يجب على المريض أن يعلم أن هذه النوبات يتبعها دائماً تحسن للحالة العامة .

وكذلك الأمر فإنه في بعض الحالات النادرة الوقوع ، قد يحصل سيل غزير من اللعاب داخل الفم ، ولكن وبشكل عام فإن اللعاب تخف كميته أثناء الصوم . وقد تخف الإفرازات داخل الفم لدرجة أنه يحدث أحياناً جفاف في الفم والبلعوم والشفاه .

هذا وقد وصفت حالات أخرى من الإفرازات المخاطية داخل الفم كان لها طعم كريبه تسببت بحدوث شعور بالإقياء . إلا أن هذا الطعم الكريبه لا يلبث أن يتناقص تدريجياً حتى يختفي بشكل كامل ، قبل انتهاء الصوم . وحتى نريح الصائم ، فإننا ننصحه بفرك اللسان بوساطة الفرشاة وغسل الفم بالماء .

٢ - النوبات العصبية :

لقد صادفت خلال تجربتي وخبرتي الخاصة بالصوم ، حالة عصبية واحدة حدثت عند مريض من مرضى المصح الذي أشرفت عليه . وأعتقد أن هذه الحالة فريدة من نوعها ، ولم يكتب أحد عن حالة تشابهها على الإطلاق .

كان هذا المريض يشكو من ألم وإحساس بالحرق يبدأ من قاعدة الجمجمة ، ثم ينتشر على طول العمود الفقري ، ولا يكاد يصل إلى أسفل العمود الفقري حتى يختفي من المنطقة العلوية ، ولا تكاد تستقر في العمود الفقري حتى تقفز إلى مستوى مفصلي الركبة ، ومن ثم تبدأ من جديد في قاعدة الجمجمة ، وهكذا دواليك . وقد

تستمر النوبة ساعة أو أكثر . وقد بقيت هذه النوبات تعاوده مدة ثلاثة أو أربعة أيام ثم شعر بعدها بالراحة التامة .

٣ - السيلان الأنفي :

يمكن أن يحدث الزكام والسيلان الأنفي في مراحل الصوم الأولى ، كما يمكن أن يشاهد ألم في الحلق . إن إطراح المواد المخاطية يزداد بشكل ملحوظ حين يكون المريض مصاباً بمرض مزمن .

٤ - النوبات الجلدية :

قد يغطي الجسم بكامله اندفاعات جلدية تدعو المريض إلى الحك الشديد ، وقد تدوم هذه الاندفاعات الجلدية عدة ساعات ، وقد تستمر إلى ثلاثة أو أربعة أيام ثم تذهب وتتلاشى نهائياً .

٥ - الصداع وآلام الرأس :

قد تحدث آلام في الرأس والظهر ، تترافق عادة بانحطاط عام في الجسم ، وقد يخشى المريض الصائم أو أقاربه هذه النوبات من الآلام التي قد تكون حادة وقوية ، إلا أنه يجب أن نذكر أنه لا يوجد أي خطر حقيقي . كما يجب أن لا نقطع الصوم في مثل هذه الحالة .

وقد يبقى الصداع وآلم الرأس مدة ٣ - ٤ أيام ، وهو يمثل حالة من حالات إعادة التوازن العصبي . وهو يظهر على الأغلب عند الناس العصبيين .

وعلى الأغلب فإن سبب الصداع هو التوقف عن استعمال التبغ وشرب الشاي والقهوة والأدوية ، وتناول الأطعمة المحرصة والمنبهة .

ويظهر الصداع على الأغلب في اليوم الأول إلى اليوم الثالث من بدء الصوم . إن الصداع وآلام الرأس والظهر لا تحدث عند جميع المرضى الصائمين .

٦ - الأطراف المؤلمة :

بالإضافة إلى الآلام التي تظهر في الظهر والتي تتوضع على الأغلب في المنطقة السفلية من العمود الفقري ، قد نلاحظ أحياناً آلاماً في الوركين والفخذين وفي قاعدة الجمجمة كما ذكرنا وفي الأطراف والمفاصل ، إن هذه الآلام مزعجة جداً ، إلا أنها لا تدوم سوى يوم أو يومين ، وغالباً ما يشعر بها الصائم ليلاً وتختفي نهاراً .

٧ - الغثيان :

يبدو أن سبب الغثيان هو هبوط مفاجيء في ضغط الأمعاء الطبيعي ، الأمر الذي يتولد عن شم رائحة كريهة غير مستحبة ، أو عن طعم كريه ، أو منظر مقزز ، أو صدمة عاطفية ، أو الألم الشديد أو التعب .

هذا وإن الهبوط المفاجيء في ضغط الأمعاء يولد الغثيان شأنه في ذلك شأن الهبوط المفاجيء المتأتي عن ركوب مصعد سريع .

٨ - الإقياء :

لقد صادفت حالة مريض بقي فيها القيء مستمراً خلال ستة أيام مع أنه من الشائع أن الإقياء لا يستمر إلا يوماً أو يومين يقذف خلاله الصائم بالمواد المخاطية ومفرزات الصفراء ؛ ذلك أن الإقياء إنما هو واسطة من وسائط التنظيف وطرح الفضلات .

ولقد صادفت من خلال تجربتي ، امرأة استمر القيء عندها أربعة أيام بلياليها ، ثم توقف من تلقاء نفسه ، وتحسنت حالتها فيما بعد .

وإنه لا يسعنا إلا أن نؤكد مرة أخرى أن القيء ليس خطراً ، وإنما هو على العكس من ذلك واسطة لتنظيف العضوية من شوائبها . ولذلك فإنه لا يجوز لنا مطلقاً أن نقطع الصوم بسبب الإقياء ، فالخطر كامن من وراء قطع الصوم في مثل هذه الأحوال .

هذا ويخرج مع القيء مواد مخاطية في معظم الحالات ، ولم ألاحظ من خلال تجربتي خروج القيح والصديد مع القيء ، إلا أن الدكتور « كاريتون » شاهد ذلك وسجله .

لقد شاهدت رجلاً حدثت لديه إقياءات استمرت اسبوعين ، وقد بدأت في اليوم الأربعين من الصوم . وقد تسببت هذه الإقياءات بحدوث تعب وضعف لدى المريض ، إلا أنه لم يكن هناك خطر موت في جميع الحالات . وقد تأتي الإقياءات والصداع والإنذافات دفعة واحدة ، إلا أن هذا نادراً ما يشاهد .

وإذا ما لاحظ الصائم رغبة في نفسه للقيء فلا يجوز له أن يعاكسه أو يعمل على كتمه ، ذلك أن القيء كما ذكرنا ، من وسائط التخلص من الفضلات . وليس للقيء وقت محدد يحدث فيه ، فقد يأتي في أول الصوم أو في منتصفه أو في آخره ، ولكنه في جميع الأحوال لا ينذر بأي خطر .

قال « كاريتون » إن الإقياءات المعنونة التي تأتي في آخر الصوم قد تكون خطيرة وربما تنتهي بهلاك المريض . غير أنني لم ألاحظ ذلك أبداً ، وأعتقد أن سبب الموت في مثل هذه الحالات ربما يكون العلاجات التي أعطيت لإبعاد القيء . إن الإقياءات هي سبب من أسباب التجفف في الجسم كما هو معلوم ، وقد ذكرنا أنه يمكن أن تستمر عدة أيام أثناء الصوم ، كما لوحظ في بعض الأحيان أنها قد تترافق مع نوبة إسهال ، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة حذر التجفف في الجسم ، وفي هذه الحالة يجب إجبار المريض على تناول الماء بكثرة ، وذلك بأن يأخذ جرعات قليلة ومتكررة بفواصل قريبة من الزمن . وحين تكون عند المريض صعوبة في تناول السوائل ، فإنه يجب إيقاف وقطع الصوم في مثل هذه الحالة .

٩ - التشنج :

يمكن أن يحدث التشنج والتقلص المؤلم داخل الأمعاء عند الجنسين وفي

الرحم عند النساء . إن سبب تقلصات الأمعاء هو الغازات ، وقد ترجع إلى سبب نفسي .

إن التقلصات الرحمية نادرة وهي تحدث عند النساء اللواتي يحدث عندهن ضياع دموي عن طريق الرحم .

١٠ - الغازات :

قد تتواجد كمية كبيرة من الغازات أثناء الصوم عند الذين يشكون من اضطرابات هضمية وهبوط حشوي والتهاب الأمعاء والكولون وعند الأشخاص العصبيين عموماً . وقد تكون هذه الغازات سبباً في ازعاج شديد ، كما قد تسبب أرقاً مزعجاً . هذا والملاحظ أن هناك صعوبة في التخلص من هذه الغازات وطردها .

١١ - الإسهال :

وهو نادراً ما يحدث أثناء الصوم إلا أنه ممكن الحدوث ، وإذا حدث فهو يدل على عملية تنظيف وتطهير للجسم من الشوائب والفضلات ، ولذلك قال بعضهم : إن الإسهال لا يحدث إلا إذا كانت العضوية بحاجة إليه .

١٢ - الدوار أو الدوخة :

كثيراً ما يحدث للصائم دوار مفاجيء وخصوصاً في بدء الصوم ، أو عندما ينهض الصائم بشكل مفاجيء وسريع ، وهو لا يدوم أكثر من بضع ثوان . ويمكننا تجنبه بأن ننهض ببطء .

وأغلب الظن في سبب الدوار هو ما يحدث للمريض من نقص تروية في الدماغ .

١٣ - الإغماء :

يحصل عادة في بدء الصوم ، ولا يوجد أي داع للقلق من جراه حدوثه ،

ويكفي أن نريح المريض ، ونحل ملابسه قليلاً حتى نسمح له بأخذ كمية أكبر من الهواء النقي . وقد يحصل هذا الأمر في اليوم الأول أو الثاني من الصوم ونادراً ما يحدث بعد هذه الفترة .

وحين يصاب الصائم بالإغماء تجب العناية به عناية كافية ، على الرغم من أن كل ما يحتاجه هو الهواء الجيد ، وزمن كاف لاستعادة وعيه ونشاطه . ولا توجد حاجة لاستعمال المنشطات والنبهات ، بل يجب ترك الصائم هادئاً ومرتاحاً إلى أن يستعيد وعيه ونشاطه .

هذا وإن طرح الماء على وجهه أمر غير مفيد ، فالشخص المغمى عليه يحتاج للراحة وليس للصدمة .

١٤ - آلام البلعوم :

مع أن ألم البلعوم يظهر بعد قطع الصوم مباشرة ، إلا أنه قد يحدث أثناء الصوم ، وهو بشكل عام غير خطر ولا يستمر أكثر من يوم أو يومين ، وهو أمر لا يدعو للقلق .

١٥ - الخفقان :

إن الآلام القلبية والخفقانات سببها على الأغلب وجود الغازات داخل جهاز الهضم . إن هذه الأعراض على الرغم من أنها تشغل بال المريض كثيراً ، إلا أنها نادرة الوقوع ولا ينجم عنها خطر .

هذا كما يمكن أن يحدث الخفقان لسبب عصبي أو بسبب الخوف أو بعد جهد كبير . وبوجه عام فإن الآلام التي يشعر بها الصائم أمام القلب ، لا يكون منشؤها قلبياً في غالب الأحيان ، بل قد يكون المنشأ المأ صدرياً سببه نفسي أو سمي أو ناجم عن الغازات كما ذكرنا .

وإذا لم تتوافق الآلام القلبية والخفقانات مع أعراض أخرى تدل على اضطرابات قلبية فإنه يجب ألا يلتفت إليها البتة .

١٦ - الأرق وقلة النوم :

سببه نقص الحاجة إلى النوم ، إذ أن الصائم لا يحتاج إلى كثير من النوم ، وقد يكون سبب الأرق التوتر العصبي عند المريض أو نقص في الراحة الجسمية والفكرية

١٧ - اضطرابات الرؤية :

على الرغم من أنه كثيراً ما نرى تحسناً ملحوظاً في الرؤية أثناء الصوم ، فقد وصفت حالات معدودة يضعف فيها البصر خصوصاً أثناء الصوم الطويل المدة .

لقد وصف كاريتون حالة شخص حصل لديه ازدواج في الرؤية وقد شاهدت أنا أيضاً مثل هذه الحالة في نهاية صوم طويل عند أحد المرضى .

إن هذه الحالة من ازدواج الرؤية وضعف البصر تختفي تماماً بعد انتهاء الصوم حين يبدأ المريض بتناول الطعام . وإن تحسن البصر الواضح الذي يحصل بعد إنهاء الصوم يدل على أنه ليس هناك أدنى أذية في العصب البصري . بل لقد لوحظت حالات عديدة استطاع فيها المريض أن يتخلى عن استعمال النظارات الطبية بعد أن أنهى صومه . وأذكر على سبيل المثال امرأة مسنة استطاعت أن تتخلى عن النظارات الطبية اعتباراً من اليوم السادس عشر من الصوم ، وأصبح بمقدورها القراءة دون نظارات ، وقد بقيت هذه السيدة سبع سنوات بعد صومها تقرأ دون نظارات .

هـ - الإختلالات الجدية :

١ - الضعف الشديد :

إن هذه الحالة ليست دائماً علامة خطر ، إلا أنها يمكن أن تكون كذلك

أحياناً ، وكثيراً ما تكون سبباً كافياً لقطع الصوم .

ولحسن الحظ إن حالة الضعف الشديد هذه قليلة الحدوث جداً ، وخلال تجاربي الوفيرة لم أر إلا حالة واحدة منها لا غير .

٢ - النبض غير المنتظم :

يمكن لهذا الاختلاط أن يكون نذير خطر ، ولكن ليس في جميع الحالات . لذلك يجب أن يراقب المريض عن كثب ، وعلى وجه الخصوص يجب مراقبة الوظيفة القلبية عنده . وقد يتطلب الأمر قطع الصوم . غير أنه إذا ما حصل اضطراب في النبض لفترة قصيرة ، فيجب أن لا يعامل معاملة اضطراب النبض الدائم الذي يستدعي قطع الصوم كما ذكرنا .

وإذا ما اعتبر النبض السريع جداً والنبض البطيء والضعيف علامة خطر ، فإن الأمر ليس كذلك دائماً . لقد أشرفت على عدد من الحالات كان النبض فيها بطيئاً وأخرى كان النبض فيها سريعاً دون أن يؤدي ذلك إلى أي خطر . إن هذه الأعراض يجب أن تفسر وتناقش على ضوء وضع المريض العام قبل البت في أمر قطع الصوم أو استمراريته .

٣ - صعوبة التنفس :

لقد شاهدت هذه الحالة عند بعض المرضى ، إلا أنها تعتبر حالة نادرة بشكل عام . كما أنه لم يذكر الكثير من هذه الحالة في الكتب التي عالجت موضوع الصوم .

ولكن إذا حدثت هذه الحالة فيجب أن يؤخذ بعين الاعتبار وضع الصائم العام وبشكل كامل .

٤ - احتباس البول :

لا يحصل هذا الاختلاط إلا نادراً ، كما أنني لم أره قط من خلال تجربتي .

ويعزو بعض المؤلفين ذلك إلى عدم شرب كمية كافية من السوائل . وقد يحصل كسل في المثانة فلا يستطيع المريض إفراغ البول بالطرق الطبيعية ، الأمر الذي يمكن معالجته باستعمال القنطرة البولية لتفريغ المثانة .

٥ - الهذيان :

اختلاط نادر الحدوث أيضاً ، يمكن أن يحصل عند الأشخاص الذين سبق لهم أن تناولوا كميات كبيرة من الأدوية التي ترخي الأعصاب ، أو عند الأشخاص الذين لديهم تسمم شديد . يدوم هذا الهذيان فترة قصيرة . ويجب أن لا يشكل مصدر قلق لنا .

غير أنه إذا ترافق الهذيان مع النبض السريع واحتباس البول والضعف الشديد مع علامات أخرى مرافقة ، فيجب اعتبار ذلك علامة خطر ونصح بقطع الصوم .

٧ - النمش :

وهي عبارة عن بقع صغيرة تظهر فوق الجلد ، وترافق مع حرارة قوية . وهي تدل على انحطاط وإرهاق شديدين . ولم ألاحظ هذه الحالة إلا عند اثني عشر شخصاً خلال خبرتي الطويلة في الصوم والتي دامت ثلاثين عاماً .

لقد ظهرت الاندفاعات عند الأشخاص الذين كانت تغذيتهم غير كاملة ، ولم تظهر في الصوم الطويل ، بل ظهرت في الصوم القصير المدة . كما لم تلاحظ أية حالة وفاة بين هؤلاء المرضى .

إن هذه الاندفاعات تدل على ضعف شديد في جدران الأوعية الشعرية التي تسمح للدم بالدخول إلى ما تحت الجلد ، إننا ننصح بقطع الصوم فوراً حال حصول هذا الإختلاط .

* * *

الفصل التاسع والعشرون

صحة الصوم

ليس الصوم لعبة يمكن للجاهل أن يتسلى بها ، وإذا أردنا الشروع في صوم طويل المدة فيجب علينا أن نعرف كل التفاصيل المتعلقة بالصوم ، وإذا تعذر ذلك ، فيجب أن يتم الصوم بإشراف شخص له خبرة وافية حول هذا الموضوع . وفي الصوم كما في غيره ينطبق المثل القائل « المعرفة القليلة شيء خطر » ، إن الصوم يجب أن يفهم بعمق ويجب أن يطبق تحت إشراف شخص قدير ملم كل الإلمام بهذا الموضوع إذا ما رغبتنا في الحصول على الفوائد الكبيرة منه ، إذ أن هناك عوامل عديدة يجب أخذها بعين الاعتبار حين يتوقف المريض عن تناول الغذاء .

١ - الراحة :

إن الحيوانات التي تتعرض لعملية الإشتاء في فصل البرد تكون لديها بعض المدخرات تكفيها للحفاظ على نشاطها الفيزيولوجي في حدود الدنيا ، دون أن يكون هناك فعالية فيزيائية حركية أثناء الصوم الطويل .

غير أنه لا يوجد ما يماثل هذا عند الإنسان ، ذلك أنه عندما يصوم يحتفظ بفعاليته الفيزيائية ولو لفترات قصيرة من الوقت .

إنه لمن الحكمة أن نتبع نموذج الطبيعة وذلك في سبيل الحفاظ على قوانا أثناء الصوم ، وذلك بتقنين الصرف من الطاقة ، ولذلك فإنني أفضل أن يبقى الصائم في سريره مرتاحاً ، وإنني أؤكد أن هذه الطريقة تعطينا نتائج أفضل وأسرع ، ذلك أن

الطبيعة تطلب من الحيوان الذي يقوم بفعل الإشتاء أن يبقى مرتاحاً ملازماً للفراش ، وهي تعمل على تنويمه خلال فصل الشتاء الطويل .

إنني متفق مع « بورينكتون » في أنه يجب ألا نصرف ولا « أونصة » واحدة من القدرة في حالات الصوم الطويل ، إن السرير هو أفضل مكان للصائم .

من الواضح جداً أنه إذا كانت لدينا كمية محدودة من المدخرات الغذائية فإن الشخص الذي يعيش فعاليته كاملة يستهلك مدخراته بسرعة أكثر من ذلك الذي يجلس مرتاحاً . كذلك الأمر فإن الصائم الذي يرتاح أثناء صومه يخرج من تجربة الصوم بحالة جيدة أفضل من الصائم الذي لا يرتاح .

كذلك الأمر فإننا إذا كنا ننوي الصوم مدة طويلة ، فإن الراحة تسمح لنا بأن نحفظ بمدخراتنا إلى أقصى مدة ممكنة ، وبالتالي فإنها تسمح لنا بالصوم لفترة طويلة دون أي خطر . إن الراحة المطلوبة ليست فقط راحة جسمية بل يجب أيضاً أن ترافقها راحة فكرية وراحة فيزيولوجية ، وبعبارة أخرى ، بحب الإبتعاد عن كل المنبهات والمحرضات النفسية أثناء الصوم .

٢ - السيطرة الفكرية والعقلية :

لقد قيل في الإنجيل : إن أعداء الشخص هم أفراد أسرته الذين يعيش معهم في منزل واحد . إذا امتنع الصائم عن تناول وجبة واحدة من الغذاء ، فقد يؤدي امتناعه هذا إلى إعلان الضغط المستمر عليه من أفراد أسرته حتى يقطع صومه ويأبى عن الطعام من جديد . وهكذا فإن أسرة الشخص لا تشجعه على الصوم ، ولذلك فإن من الحكمة أن يصوم المريض بعيداً عن أسرته وزملائه .

إن الصوم ليس عملاً شائعاً ، لذلك كان من الطبيعي أن يترافق الصوم الأول بالقلق غير المعطل ، وبحالة من عدم الثقة ومن الخوف أيضاً . إن الغثيان والضعف والألم والإقياء والصداع وغيرها من العلامات التي تحصل أحياناً عند الصائم يمكن أن تدفعه إلى قطع الصوم بشكل مبكر ، الأمر الذي قد يعود بالضرر على الصائم .

لذلك فإنه ينبغي أن يراقب الصائم من قبل شخص لديه المعرفة التامة بهذه الأعراض ، بحيث يكون باستطاعته أن يعلل له كل ما يطرأ عليه منها ، فيشجعه على الاستمرار بالصوم . وإنه لمن كبير الفائدة أن ينتسب الصائم إلى الجمعية الخاصة بالصوم إذا وجدت في بلده .

وعلى وجه الإجمال فإن الخوف من الصوم ، واليأس ، وبقية الضغوط العقلية والفكرية ، يجب على المرء أن يعمل على إزالتها من عالم وجوده بشكل عام ، وخلال فترة الصوم بشكل خاص . إن التفكير والانفعالات تؤثر على عمل الأعضاء ، وإن حياة ممتلئة بالمرح وعدم الكآبة هي شيء هام أثناء الصوم .

٣ - الخوف :

يجب أن لا يستمر الصائم في صومه إذا تولد لديه شيء من الخوف وخصوصاً إذا أصبح يعيش بين الخشية والرعب . ذلك أن الخوف يمكن أن يقتل المريض ، بالإضافة إلى أنه يمكن أن يوقف عمليات التنظيف والإطراح في العضوية .

لقد دلت الأبحاث العلمية ، التي أجريت حول الفكر والعاطفة ، على أن هناك حالات من الموت المفاجيء ، كان سببها الخوف أو التعصيب أو التعاسة والصدمة . زك من إنسان سليم مات إثر قراءة برقية تحمل خبراً مزعجاً .

٤ - الهواء المنعش أو الرطب :

لا يجوز أن يكون الخوف من البرد مانعاً من أن يأخذ الصائم نصيبه من الهواء المنعش الذي هو ضروري جداً أثناء الصوم أكثر من أي وقت آخر . كما يجب أن نحرض على أن تكون غرفة الصائم مهواة ليلاً نهاراً .

٥ - المناخ الدافئ :

البرد أساس كل علة ، خصوصاً بالنسبة إلى الصائم ، إذ أن مقاومة الإنسان

هذا ويمكن توفير المناخ الدافئ للمريض بوساطة الوسائل الاصطناعية المعروفة .

لقد قال العالم « تيلدن » حول هذا الموضوع : إنه إذا لم يدفأ الصائم بشكل جيد ، فإن الموت يمكن أن يأتي من خلال يوم أو يومين (١) .

٦ - التمارين الرياضية :

خلال سنوات عديدة ، كنت أنصح بالتمارين أثناء الصوم من أجل الشفاء من أمراض مزمنة . والقاعد التي كنت أتبعها هي أن المرضى المصابين بأمراض مزمنة يجب أن يقوموا بالتمارين كل يوم ، إلا إذا كان هناك ما يمنع ذلك . وكنت أصر على أن تكون التمارين لطيفة ومطابقة لقوى المريض بشرط أن يتجنب التعب فيها .

إلا أنني اكتسبت بعد ذلك اليقين والإعتقاد الجازم بعدم صحة هذا الأسلوب ولذلك لجأت إلى أسلوب آخر يعتمد على توفير الراحة لجميع المرضى الصائمين .

هذا وإن الأشخاص الأقوياء الذين يصومون لمدة عشرة أيام أو اسبوعين من أجل التنظيف الداخلي ، والأشخاص البدينين الذين يصومون حتى يخسروا ويخففوا من أوزانهم ، هذان الصنفان فقط من الصائمين يمكنهما أن يطبقا التمارين أثناء الصوم ، وفيما عدا ذلك فإن الراحة هي العنصر الأساسي أثناء الصوم ، أما في فترة ما بعد الصوم والعودة إلى الغذاء ، فإن التمارين يمكن القيام بها من جديد وكالمعتاد .

٧ - العمل أثناء الصوم :

هناك مبدأ عام في الصوم يقول : إنه خلال الصوم لفترات طويلة يجب أن يمتنع

(١) ملاحظة : لا يعني ذلك أنه لا يمكن الصوم في فصل الخريف أو الشتاء بل يمكن مع الاحتياطات للدفع ، وقد أشرفت على عشرات الصائمين في فصل الخريف والشتاء ولمدة (٣٥) يوماً دون أي مشكلة مع أنهم نحفاء . « د . محمود البرشة »

للبرد تهبط هبوطاً شديداً أثناء الصوم ، وذلك بسبب نقص عمليات الاستقلاب في هذه الفترة ، كما أن البرد سبب مهم يعمل على تسريع استهلاك المواد المدخرة في الجسم ، ولذلك كله وحتى يستطيع المرء أن يحتفظ بمدخراته إلى أطول فترة ممكنة ، ما عليه إلا أن يصون نفسه عن البرد ويعيش في مكان دافئ .

وكذلك فإن البرد هو أحد الأسباب الهامة التي تولد للصائم التعب والإرهاق ، إذ أنه يمنعه من الراحة والنوم ، كما أنه يوقف عمليات الإطراح والإفراز ، كما يمكن أن يسبب في بعض الحالات الغثيان والإقياء والألم .

هذا وإن المريض الذي يتوافر له جو دافئ يستطيع أن يستعيد نشاطه وصحته بسرعة أكبر . كما أن عمل حمام ساخن للقدمين يكفي عادة وبشكل عام حتى نضمن الراحة ونمنع البرد . ولكن ينبغي الانتباه إلى أنه يجب أن لا يكون الصائم مثقلاً بالأغذية .

ولا يجوز أن يتعرض الصائم للبرد بشكل من أشكاله ، لأنه يوجد لدى الصائم ميل للتأثر بالبرد بسهولة ، وإذا أهدل الطبيب أو الممرضة هذه الناحية فإن الصائم يمكن أن يموت بسبب البرد ، حتى ولو في أشهر الصيف . كما أن من أحد أسباب الوفيات عند الصائمين في الشتاء هو التعرض للبرد القارس لعدم أخذ الاحتياطات الواجبة .

إن الأشخاص الذين يشكون من برودة الأطراف (اليدين والقدمين) في فترة ما قبل الصوم يتحسن وضعهم كثيراً بعد الصوم . ومع ذلك ففي أثناء الصوم فإن الأقدام بشكل خاص لها استعداد للتأثر بالبرد في جميع الأوقات .

إن من الأسباب الهامة التي تدفعنا للاحتفاظ بالصائم في جو دافئ هو أن الجسم يستعمل قواه العصبية حتى يدفئ نفسه ، وعلى الصائم أن لا يهدر هذه القدرة العصبية .

الصائم عن كل عمل . أما في فترات الصوم القصيرة فلا بأس على الصائم من متابعة عمله خصوصاً إذا لم يكن هذا العمل شاقاً .

٨ - الحَمَام :

يجب أن يتجنب الصائم كل درجات الحرارة العالية ، لذلك يجب عليه أن يغسل جسمه بسرعة وأن لا يبقى وقتاً طويلاً داخل الحَمَام . إذا كان المريض ضعيفاً جداً لا يقوى على تغسيل جسمه فإنه يجب علينا مساعدته وتغسيله بوساطة اسفنجة عادية .

٩ - حَمَام الشمس :

إن الحمام الشمسي شيء جيد أثناء الصوم مثلما هو الأمر في فترات خارج الصوم ، كذلك ينصح المرضى المزمعون بأن يأخذوا حماماً شمسياً خلال فترات صومهم ولكن مع أخذ الملاحظة التالية بعين الاعتبار : كلما تقدمنا بالصوم فإن فترة التعرض للشمس يجب أن تقصر . وبعبارة أخرى فإن فرط التعرض للشمس يضعف المريض وعلى وجه الخصوص المرضى العصبيين .

ولذلك كان من المفضل في هذا المجال أن تزداد فترات التعرض للشمس بالتدرج حتى اليوم العشرين من الصوم ومن ثم تنقص بالتدرج أيضاً . إن هذه القاعدة تقريبية ، إذ يمكن أحياناً أن لا نتظر اليوم العشرين ، كما أنه يمكن أن تزيد عن هذا اليوم حتى اليوم الثلاثين في بعض الحالات ، وعلى كل فإن هذا الأمر تابع لحالة كل مريض على حده ويتعلق بطول فترة الصوم أو قصرها .

هذا ويجدر الانتباه إلى أن تعريض المصابين بالربو لفترة طويلة للشمس يمكن أن يسبب لديهم نوبة ربوية ، كذلك فإن المرضى الذين يشكون من اضطرابات قلبية إذا تعرضوا طويلاً للشمس يخشى أن يكون ذلك سبباً في إصابة العضلة القلبية بالضعف ، كما اتهم التعرض الطويل للشمس في بعض حالات النزيف التي حدثت أثناء الصوم من أجل شفاء التدرن الرئوي .

١٠ - الطعم الكريه داخل الفم :

تصدر عن فم الصائم رائحة كريهة خلال القسم الأعظم من مدة الصوم ويمكن تخفيف ذلك باستعمال الفرشاة يومياً ، لتنظيف الأسنان واللسان ومع ذلك فإننا ننصح باستشارة الطبيب قبل الإقدام على عملية تنظيف اللسان .

وعلى كل حال فإننا لا ننصح بغسل الفم بمواد خاصة كعصير الليمون ، ونشير إلى أن الغرغرة لا تفيد شيئاً .

ولا تزال رائحة الفم هذه تخف تدريجياً كلما تقدم المرء في صومه وتخلص جسمه من أوساخه الداخلية ، إلى أن يصل المرء في نهاية الصوم إلى درجة يصح معها طعم الفم مقبولاً واللسان نظيفاً .

١١ - العلكة :

لقد أثبتت التجربة ، أن مضغ العلك يمكن أن ينهي إفراز المعدة - على عكس المفهوم الشائع - وبذلك بدلاً من أن يسهل عملية الهضم فإنه يعرقلها ويؤخرها ، وخصوصاً بالنسبة إلى هضم البروتينات .

إن مضغ العلكة لا يفيد شيئاً ، وهي علامة ضعف تعود جذورها إلى حياة الطفولة .

ولا يوجد أي شك في أن العلك يتعب الغدد اللعابية وينهكها ، كما أن هذه العادة تتعب الصائم وتستنفد شيئاً من مدخراته وقواه ، في الوقت الذي يتوجب عليه الحفاظ على الطاقة والمدخرات ما وسعه ذلك ومهما يكن من أمر فإننا ننصح الصائم بالابتعاد عن استعمال العلكة .

١٢ - تناول الماء أثناء الصوم :

إن أغلب علماء الصوم ينصحون بتناول كميات كبيرة من الماء أثناء الصوم وهم يستندون في رأيهم هذا إلى نظرية تقول : إن الماء يساعد على إطراح المزيد من

السموم الموجودة في الجسم ، إلا أن هذا الاعتقاد برأيي شيء خاطيء . فشرب الماء بكثرة أثناء الصوم ليس ضرورياً وليس له فائدة كبيرة ، ويكفي أن نعتد على حاسة العطش في تناول الكميات الكافية من الماء ، فنشرب حين نحس بالعطش فقط ، ونتوقف عن الشرب حين لا نحس بذلك .

إنه من النادر أن يحس الصائم بالعطش الشديد أثناء الصوم . فلقد لاحظت عدداً من الصائمين مضى عليهم ٢ - ٣ أيام دون أن يشربوا قطرة ماء ودون أن يكون لديهم حس بالعطش . كما أن بعضاً آخر من الصائمين كان يتناول كمية قليلة من الماء (نصف كأس في اليوم) ، وإلى جانب ذلك كان هناك أشخاص يشربون بكثرة .

يمكن أن يصادف عند بعض الأشخاص حس حقيقي بالعطش ، أما عند البعض الآخر فلم يكن هناك حس حقيقي بالعطش ، وإنما كانت هناك رغبة في وضع أي شيء داخل المعدة . كما أن عدداً لا بأس به من الصائمين يشربون الماء لأنهم قد سمعوا أنه يجب عليهم شرب الماء وليس غير . هناك بعض الأشخاص الصائمين قد يشعرون بالعطش الشديد في بدء الصوم حتى اليوم الثاني أو الثالث ، وخلال هذه الفترة يتناولون كمية كبيرة من الماء حتى تصبح أنسجتهم مشبعة بالماء ، وبالتالي يزيد وزنهم نتيجة ذلك ، بعد ذلك يصبح حس العطش أقل شدة ، ويتناقص تناولهم للماء .

وعلى كل فإنه يجب تناول الكمية الكافية من الماء حين يكون حس العطش موجوداً . وفيما عدا ذلك فإننا ننصح بعدم الإصرار على تناول كميات كبيرة من الماء ، ذلك أن هذه الكميات الكبيرة من الماء تطرح دون أن تعمل على تخليص الجسم من مزيد من الفضلات ، بل إنه لمن الممكن أن تعمل على تخفيض كمية طرح هذه الفضلات .

قد يحصل أثناء الصوم ، أن يصاب الصائم باشمئزاز ونفور من شرب الماء ، يحصل هذا الكره للماء عند استعمال الماء القاسي الذي يحوي بعض الشوائب ، ففي مثل هذه الحالات فإننا ننصح باستعمال الماء المقطر .

هذا ويجب أن نعلم أن الخسارة في الوزن حينما لا نشرب المزيد من الماء هي ثلاثة أضعاف الخسارة في الوزن حين نشرب المزيد من الماء ، فالخسارة الوسطية هي ١,٣٠٠ كغ في اليوم بدلاً من ٤٥٠ غ في الحالات العادية (١) .

إن الصوم دون شرب الماء مفيد في حالات السمنة المفرطة ، وفي حالات الودمات الشديدة ، وهو ينقص الفترة الزمنية المطلوبة للصوم عند الأشخاص البدينين الذين يصومون بغية تنزيل أوزانهم .

١٣ - تحسن الطعم بالنسبة للماء :

قد يكون للماء طعم غير مرغوب فيه بسبب الطعم السيء والكريه الذي يحصل للفم أثناء الصوم . وكثير من الصائمين يشتكون من أن للماء طعماً حلوياً وهم يطلبون السماح لهم بإضافة شيء من الملح أو عصير الليمون أو أي شيء آخر يغير طعم الماء . إن إضافة الملح هي عادة سيئة ، كما أن استعمال عصير الليمون يعني أن المريض يتناول شيئاً من الغذاء ، ومع أن كمية هذا الغذاء ضئيلة جداً ، إلا أنها كافية لأن تتدخل في مهمات الصوم ، كما أنها تجعل عملية الصوم صعبة أحياناً ، وربما عجلت في إنهاء الصوم قبل أوانه .

ولهذا فإننا لا ننصح مطلقاً أن يضاف أي شيء للماء .

هذا ويجدر بنا الانتباه إلى أنه لا يجوز غسل اللسان وتنظيفه إلا بعد فحصه يومياً .

١٤ - الماء البارد :

كثيراً ما يطلب الصائمون تناول الماء البارد وخصوصاً في فصل الصيف . وإنه ليس من المقبول أبداً أن يشرب الصائم الماء المثلج مهما كانت الظروف . وإنها

(١) ملاحظة : لا بد من أخذ الكمية الدنيا المطلوبة من السوائل وهي لتران يومياً لتأمين تروية الكلية وطرح البول والتعرق .

لعادة سيئة أن يشرب المرء الماء البارد المثلج وخصوصاً أثناء الصوم ، ذلك أن هذا العمل يؤدي إلى إيقاف التقدم الصحي الذي يحصل عليه الصائم .
غير أنني لا أجد مانعاً من شرب الماء البارد قليلاً أو المنعش .

١٥ - الحقن الشرجية أثناء الصوم :

إن الأطباء هازارد ، كاريتون ، سنكلير ، وغيرهم يعتبرون أن الحقن الشرجية ضرورية جداً أثناء الصوم ، والسبب في ذلك هو نقص الثقة في قدرة التكيف عند العضوية .

غير أن الحاجة للحقن والفائدة التي يمكن أن تحصل عليها من جراء استعمالها ليست أثناء الصوم أكبر منها في الفترات العادية ، كما أننا إذا امتنعنا عن استعمال هذه الحقن الشرجية ، فإن وظيفة الأمعاء الغليظة سوف تعود إلى وضعها الطبيعي بشكل مبكر بعد انتهاء الصوم . أما إذا استعملت هذه الحقن أثناء الصوم فإن حركة الأمعاء تتأخر بالعودة إلى الشكل الطبيعي الذي كانت عليه في فترة ما قبل الصوم .

لقد أثبتت التجربة أن استعمال هذه الحقن لا يقصر من مدة الصوم ، كما أنه لا يجعل الصائم أكثر تحملاً للصوم .

هناك بعض المرضى الذين أمضوا ثلاثين يوماً من الصوم دون أن يشعروا بحاجة إلى التبرز ، ومع هذا كله لم يكن هناك أي اختلاط أو عقابيل كما أن صحتهم كانت تتحسن باستمرار خلال هذه الفترة . إن هذا المثال يبرهن على أن غياب عملية التبرز خلال مدة أسبوع أو أكثر ليس مهلكاً أو قاتلاً كما يزعم بعضهم ، كما أنني أفضل أن لا يعطى الصائم أي حقنة شرجية حين انتهائه من الصوم . هناك كثير من الأطباء الآن لا ينصحون باستعمال هذه الحقن ، وقد دأبت مدة ٢٥ عاماً على نصح مرضاي بعدم استعمال هذه الحقن ، وقد كانت نتائجي مرضية أكثر مما لو استعملت هذه الحقن .

إن الحقن الشرجية تنهك المريض وتستهلك قواه ، كما أنها تخرش الكولون ، وهذا التخريش يتطلب أسابيع عديدة حتى يمكن التخلص منه .

إن استعمال المليينات والمسهلات أثناء الصوم أمر مؤذٍ أيضاً ؛ إذ أن المليينات تضعف الكولونات ، كما تهيج وتخرش المعدة والأمعاء .

١٦ - غسل المعدة أثناء الصوم :

لا يزال بعض معتقي الصوم كطريقة للتخلص من الأمراض ، ينصحون بغسل المعدة كعمل روتيني بين الفينة والأخرى أثناء الصوم .

وهذا يسبب تعباً شديداً للمريض الصائم كما يسبب صرفاً كبيراً للطاقة التي هو بأمس الحاجة إليها .

وهناك آخرون يلجؤون إلى استعمال غسل المعدة حين يصاب الصائم بالغثيان أو بالتعب الجسمي العام ، فيلجؤون إلى غسل المعدة حتى يريحوا المريض . إن هذه الطريقة تجلب الراحة للمريض ولكن بثمان باهظ . ذلك أن إدخال الأنبوب إلى داخل المعدة شيء قاس ومزعج لأغلبية المرضى ، كما أن إدخال ٤ لترات من الماء مع شيء من بيكربونات الصوديوم حتى تتم عملية الغسل هذه هو أيضاً شيء مزعج للمريض ، كما أن عملية القيء الناتجة عن هذه الطريقة هي عملية متعبة للمريض وتجعل المريض نزقاً وعصبياً خلال عدة ساعات بعدها .

إن الارتياح الذي يحصل عليه المريض بعد هذه العملية هو ارتياح قصير المدة ، كما أن القدرة المصروفة في سبيل الحصول على هذا الارتياح لا يجعل من هذه الطريقة أسلوباً ينصح به في أغلب الأحوال (١) .

(١) ملاحظة : إن استعمال الحقن الشرجية من خلال اشرافي على الصائمين الذين تجاوزوا الآلاف كان مفيداً ومشطاً لهم ، لذلك فاني أصر على أخذ الحقن الشرجية يوماً وقد جربت بنفسى الصوم . فكنت أشعر بنشاط جسدي عقب أخذ الحقنة وقد يحدث لدى الصائم صداع يزول بالحقنة الشرجية . « د. محمود البرشة »

إن الصائمين الذين يستعملون طقم الأسنان يجب أن يستمروا على استعماله أثناء الصوم ، كما يجب أن يقوموا بعملية مضغ ولو على فراغ حتى يتجنبوا ضمور اللثة عندهم .

إن اللثة تتقلص قليلاً بفعل الصوم بسبب النحول العام الذي يحصل للصائم ، وهذا ما يجعل طقم الأسنان غير ملائم على اللثة بعد الصوم ، وربما استمر ذلك فترة من الزمن إلى أن تأخذ اللثة شكلها الذي كانت عليه قبل الصوم . إن هذه المشكلة تسبب شيئاً من الإزعاج للمريض في فترة ما بعد الصوم إلا أن هذا الإزعاج - كما أشرنا آنفاً - هو إزعاج مؤقت .

* * *

الفصل الثالثون قطع الصوم

إنه لمن المهم جداً أن يكون الصائم تحت اشراف كامل من قبل أحد الاختصاصيين بهذه الطريقة من العلاج . والحقيقة أن قلة من الأطباء فقط يعرفون كيف يرشدون الصائم إلى ما يترتب عليه فعله خلال الصوم وخلال مرحلة ما بعد الصوم .

وبوجه الإجمال إن الدلائل الآتية هي التي تشير إلى الوقت الذي يجب فيه قطع الصوم :

- ١ - عندما يعود حس الجوع بشكل دائم وغير متبدل .
- ٢ - عندما تعود رائحة الفم الطبيعية بعد أن ظلت فترة من الزمن كريهة لا تطاق .
- ٣ - عندما يصبح اللسان نظيفاً ، إذ أن الطبقة السميكة التي كانت تغطيه أثناء الصوم تختفي .
- ٤ - عندما تعود حرارة الجسم إلى المستوى الطبيعي بعد أن كانت أعلى أو أخفض من مستواها الطبيعي أثناء الصوم .
- ٥ - عندما يصبح نظم القلب وعدد ضرباته طبيعيين .
- ٦ - عندما تختفي التظاهرات والارتكاسات الجلدية .

٧ - عندما يختفي الطعم السيء داخل الفم .

٨ - عندما يعود افراز اللعاب إلى وضعه الطبيعي .

٩ - عندما تصير العيون براقية ، ويطراً تحسن على البصر .

١٠ - عندما تفقد المواد المطروحة خارج الجسم رائحتها ويصير البول رائقاً .

وبالإضافة إلى ذلك فإن البروفسور « لوفانزان » يضيف علامة أخرى ، وهي ما سماه بالإحساس بالرضى والثقة بأن المريض قد تخلص من مرضه تماماً ، هذا الاحساس وهذه الثقة يعتبران أيضاً من الدلائل الهامة التي تشير إلى أن الصوم يمكن قطعه عندها .

ومهما يكن من أمر ، فإن العلامة الأساسية التي تدل على أنه يجب قطع الصوم عندها هي رجوع حس الجوع . أما العلامات الأخرى فهي ثانوية وغالباً ما يكون واحد أو أكثر من هذه العلامات غائباً عندما يرجع حس الجوع . وعلى هذا الأساس فإنه ينبغي عدم الاستمرار بالصوم حين عودة حس الجوع حتى ولو بقي اللسان متسخاً على سبيل المثال .

وبذلك فإن رأينا متفق مع رأي العالم « كارنتون » الذي يقول : إن حس الجوع الطبيعي وحده هو الذي يجب أن يشير علينا بنهاية الصوم .

هذا وإن العناية التي ينبغي توفيرها للصائم حين انتهاء صومه ، تتناسب مع مدة صومه ، ومع حالته العامة .

وبوجه الإجمال فإن الطرق العلمية المدروسة تفضل حين قطع الصوم تناول الأغذية السائلة مثل عصير الفواكه ، وعصير البندورة أو تناول الفواكه الخفيفة كالبطيخ مثلاً أو الخضار المسلوقة ، وإن كنا ننصح بعصير الفواكه وعلى الأخص عصير البرتقال ، فيمكن أن يعطى نصف كأس من العصير في البداية ، وبعد ساعة يمكن

للمريض أن يأخذ نصف كأس آخر ، كما يمكن للمريض أن يتناول عصير الفواكه كل ساعة خلال اليوم الأول من الإفطار .

في اليوم الثاني يمكن أن يعطى الصائم كأساً كاملاً من العصير كل ساعتين ، أما اليوم الثالث والرابع فيمكن له أكل برتقالة أو قطعة من الكريفون بشكل كامل ، وفي اليوم الخامس يمكن له أن يضيف أصنافاً أخرى .

وفي جميع الأحوال يجب عدم اعطاء وجبة كبيرة قبل مضي اسبوع على انتهاء الصوم ، إن هذه التعليمات تنطبق بشكل خاص على الصوم الطويل ، أما حالات الصوم القصير فإن قطعه يتطلب احتياطات أقل صرامة .

يلاحظ أن هناك ميلاً عند أغلب الصائمين إلى تناول كميات كبيرة من الطعام بعد قطع الصوم ، وذلك ليس فقط من أجل اشباع حس الجوع ، بل لرغبتهم أيضاً في كسب المزيد من الوزن الذي فقدوا جزءاً منه بفعل الصوم ، وربما شجعهم على ذلك أهلهم وأصدقائهم المحيطون بهم .

وعلى كل حال فإننا حين نقطع الصوم فإنه يفضل دائماً أن تكون على جانب من الحذر والهدوء ، وأن نستخدم الطرق والوسائل التي ثبتت فعاليتها ومنفعتها . وفي الواقع إن اتباع نظام غذائي مدروس وملائم هو أفضل بكثير من الاعتماد على نظريات فلسفية ضارة .

هذا وليست هناك ساعة معينة يفضل فيها قطع الصوم ، وإذا تم قطع الصوم بصورة مضبوطة فإن المعدة ليست بحاجة للراحة مدة ١٢ - ١٤ ساعة قبل مجيء الوجبة الثانية . فالجرعة الثانية من عصير الفواكه يمكن أن تعطى بعد ساعة فقط من الأولى بدلاً من الانتظار يوماً كاملاً .

لم أتردد مطلقاً في قطع الصوم حتى ولو في منتصف الليل أو في أي لحظة ما

إذا ما عاد حس الجوع ، كذلك الأمر إذا تم قطع الصوم بصورة اصطناعية قبل عودة حس الجوع فإنه من الممكن قطعه في أية ساعة من ساعات النهار .

« الجوع بعد قطع الصوم » :

إن فترة الجوع التي تلي صوماً طويلاً قد تدوم اسبوعين أو أكثر ، وغالباً ما يشتكي المريض خلال هذه الفترة بأننا لا نعطيه ما يكفي من الطعام .

إنه من المؤكد أن الصائم سوف يستعيد قواه ووزنه ، كما سوف يشعر بالتحسن العام ، ولكن سيبقى الطلب الملح لكمية أكبر من الغذاء .

وإذا ما ترك المريض وشأنه في تناول المزيد والمزيد من الغذاء ، فإن هذا سيؤدي به إلى حالة من فرط التغذية التي تولد له كثيراً من الإزعاجات والتعب . إن الطلب الملح للغذاء يمكن تلافيه بتقديم أغذية خفيفة خلال اسبوعين على الأقل ، وبعد ذلك فإن المريض لن يجد ما يدعوه إلى هذا اللاح .

وأما المرضى الذين لا يطبقون تلك التعليمات ، أو يرفضون هذه المراقبة على تغذيتهم خلال هذه الفترة ، ويأكلون كثيراً ، فإن أوزانهم ستزداد بشكل سريع ، وستنتفخ وجوههم وسائر أعضاء أجسامهم من جراء فرط الإشباع الغذائي ، وعلى كل حال فإنهم سيفقدون قسماً كبيراً من الفوائد التي ترتجى من الصوم .

« التغذية بعد الصوم » :

بعد قطع الصوم والبدء في تناول الأغذية ، يجب أن نغير اهتمامنا إلى نوعية الغذاء المقدم للمريض ، فمثلاً لا ينصح باستعمال عصير البرتقال المحفوظ ضمن زجاجات أو علب كونسروة ، بل إننا ننصح باستعمال الفواكه والخضرة الطازجة . وإذا أردنا استعمال مواد غذائية مجففة ومحفوظة فإنه يجب استعمال ما جف منها بفعل حرارة الشمس فقط . هذا وإن كل ما يقدم للصائم من غذاء يجب أن يحتوي على

الفيتامينات والمعادن بشكل كامل . إن الفواكه المحفوظة بالطرق الكيماوية هي أغذية غير طبيعية تماماً . كذلك فإن الأغذية المطبوخة بشدة أو التي طحنت طحناً شديداً تخسر بفعل الأكسدة كثيراً من قيمتها الغذائية ، ولذلك فإننا لا ننصح باتباع مثل هذه الطرق في تحضير الطعام .

إن نقص المعادن والفيتامينات الذي يطرأ من جراء الأغذية الاصطناعية الفقيرة ، لا يجوز أن يعوض بإعطاء الحبوب الدوائية الحاوية على هذه العناصر ، ذلك أن هذه العناصر الهامة يجب أن تؤمن عن طريق الأغذية الطبيعية .

بعد فترات الصوم الطويل ، هناك حاجة ملحة للمواد البروتينية والسكريات ، ذلك أن العضوية التي صامت فترة لا بأس بها من الزمن ، لن تلبث أن تعمل بسرعة على بناء أنسجتها من جديد ، ومن أجل ذلك فإنه يلزمها الكثير من البروتينات ، وخصوصاً تلك التي هي من نوعية جيدة ، غير أنه يجدر الانتباه إلى أنه يجب عدم إعطاء الصائم الكمية اللازمة من البروتينات منذ أول يوم من قطع الصوم ، وإنما يفضل إعطاء هذه المواد بالتدرج .

إن إنهاء صوم طويل يتطلب الكثير من الحذر ، ولذلك يجب على المريض أن ينتقل من الصوم إلى فترة الوجبات الكاملة بالتدرج .

* * *

الفصل الحادي والثلاثون استعادة الوزن بعد الصوم

إن كسب الوزن بعد الصوم يكون عادة سريعاً ، وإن هذه السرعة في استعادة الوزن غالباً ما تتناسب مع سرعة فقد الوزن في أول أيام الصوم . وهناك أشخاص عديدون كانوا هزيلين ونحيفين قبل الصوم ، بسبب سوء الهضم والتمثيل الغذائي ، قد اكتسبوا المزيد من الوزن ، وأصبحت أوزانهم ضمن الحدود الطبيعية .

لقد وجد كارلسون وكوند في تجاربهما أن بعض الأشخاص يمكن أن يكسبوا بعد الصوم كثيراً من الوزن بكمية من الغذاء أقل من الكمية التي كانت تعتبر ضرورية قبل الصوم للحصول على هذه الزيادة في الوزن .

إن ميكانيكية استعمال الأغذية وتمثلها بعد الصوم ، تختلف عن الميكانيكية التي تشاهد بعد الشفاء من الأمراض . إذ أن تمثل الغذاء بعد الشفاء من مرض ما هو أقل فعالية مما هو بعد الصوم ، والسبب في ذلك الكمية الزائدة من السموم والأدوية والضعف الوظيفي الذي خلفه المرض ؛ في حين أن الصوم لا يترك شيئاً من هذه العقابيل .

وليس من الضروري اتباع حمية غذائية خاصة من أجل الحصول على السمنة . إن الحمية على الحليب تستعمل بكثرة بعد الصوم من أجل الحصول على زيادة سريعة في الوزن . وإنني أعتقد أن هذه الزيادة السريعة في الوزن تهدر جزءاً من فوائد الصوم التي جناها المريض .

إن خبرتي الخاصة التي اكتسبتها من جراء تعاملتي الطويل مع المرضى الصائمين ، أوصلتني إلى قناعة كافية بأن الكسب السريع للوزن لا يعطي نوعية جيدة من العضلات والأنسجة والتي يتم بناؤها وترميمها في فترة ما بعد الصوم ، في حين أن الزيادة البطيئة هي التي ينتج عنها لحم مكتنز وسليم .

إن زيادة الوزن السريعة التي تحصل بفعل الحمية على الحليب والتي يتحمس لها بعض الأطباء ، ينتج عنها لحم وعضلات ممتلئة بالماء ، سوف تذوب بسرعة بمجرد عودتنا إلى عملنا ونشاطنا المعتاد . ولذلك فإنني أفضل الفواكه والخضر الخضراء الطازجة وبكمية وافرة ، وفي الوقت نفسه أعطي للصائمين كميات محدودة من البروتين والسكر والشحوم . إن النمو السريع جداً عند الطفل لا ينتج عنه دائماً أنسجة سليمة وإنني مقتنع تماماً أن هذا ينطبق على فترة ما بعد الصوم .

* * *

الفصل الثاني والثلاثون

طراز الحياة والمعيشة بعد الصوم

يقول العالم « تيلدن » : إن الصوم عملية فارغة إذا ما عاد المريض بعد الانتهاء من الصوم إلى عاداته السيئة التي كان عليها في تناول الطعام . كما أن نتائج الصوم الحسنة ستكون مؤقتة إلا إذا اتبعنا طراز معيشة صحيح بعد الصوم .

الصوم وسيلة للوصول إلى هدف معين ، إنه وسيلة من وسائل التنظيف والراحة الفيزيولوجية التي تؤهب العضوية لطراز حياة مضبوط وصحيح في فترة ما بعد الصوم . وبناء على ذلك فإنه من الضروري جداً أن تتم في فترة ما بعد الصوم متابعة الاعتناء والعمل الذي بدىء به أثناء الصوم .

ولذلك فإننا إذا أردنا أن نعيش بصحة جيدة ، وأن تكون أجسامنا قوية بعد الصوم ، فإنه من الضروري الاعتماد على حمية غذائية جيدة ، وبعض التمارين الرياضية المناسبة ، والتعرض للشمس لبعض الوقت ، واستنشاق الهواء النقي ، والراحة العقلية والجسمية ، والبعد عن العادات اللاحيوية ، ذلك أن مدة بقاء النتائج المرضية للصوم تتعلق بطراز حياة ما بعد الصوم .

إن الأمراض حين تعالج بالأدوية والسيرومات ، يمكنها أن تنتكس وتظهر بعد مدد مختلفة من حصول الشفاء ، ولذلك فإن الأدوية لا تمنع عودة المرض عاجلاً أو آجلاً ، أي إنها لا تشفي المريض إلى الأبد ولقد سئلت كثيراً عما إذا كان الأمر هذا ينطبق على المعالجة بالصوم أيضاً ، وبعبارة أخرى : هل الصوم مثل العقاقير والأدوية ؟ وهل تعود وترجع الأمراض بعد انتهاء الصوم ؟ وللإجابة على هذا السؤال

لا بد لنا أن نشير أولاً إلى أنه يجب على الصائم أن يميز تماماً بين الطرق العادية المتبعة لعلاج الأمراض وبين الصوم . فالأدوية تكتفي بإزالة أعراض المرض بطريقة ما حتى يحصل التجدد والنشاط في الجسم . إلا أن إزالة الأعراض هذه لا تشكل بحد ذاتها طريقة التجدد والشفاء . أما الصوم فإنه يزيل الأسباب الداخلية للمرض إزالة تامة ، فينقي العضوية من كل ما بها من شوائب وسموم ، ولذلك فإن الشفاء والتجدد الحاصلين بهذه الطريقة هما أمران حقيقيان ولا يقتصر الأمر فقط على اختفاء الأعراض المؤقت .

ولكن يجب أن نعلم ، أنه ليس معنى ذلك أن الصوم يكسب الجسم مناعة ضد المرض ، بل إنه إذا كان هناك نمط معيشة وتغذية سيئة ، فإنه حتماً سيكون معرضاً للإصابة من جديد ، اللهم إلا إذا غيّر هذا الصائم بعد صومه هذا الطراز والنمط السيء من المعيشة . وهكذا نجد أن شخصاً من الأشخاص إذا شفي تماماً بفعل الصوم ، فإنه إذا بدأ بعادات تغذية غير جيدة ، وبعث جنسي مع شرب المشروبات الروحية بالإضافة إلى باقي مظاهر الحياة غير الصحيحة ، فإنه بعمله هذا يهين نفسه من جديد للإصابة بالمرض .

لقد شبه « سنكلير » الإنسان الذي يكون بحاجة إلى الصوم من فترة لأخرى بذلك الإنسان الذي يقضي وقته يدفع ماء المطر خارج منزله بدلاً من أن يصلح ويرمم سقف المنزل .

فإذا كان من الضروري لك أن تصوم مرات عديدة خلال فترات زمنية محددة فما ذلك إلا بسبب طراز حياتك ومعيشتك غير المضبوطة في الغذاء ؛ وإذا ابتعدت عن هذه العادات السيئة فإن الصيام المتكرر لن يكون ضرورياً .

* * *

المريض فإنه قد يحصل خسارة سريعة في الوزن ، وخصوصاً في بدء الصوم والسبب في ذلك هو نوعية الأنسجة السيئة بفعل المرض . وبكلية أخرى فإن الخسارة في الوزن أسرع عند المريض منها عند السوي . وإذا ما قبلنا أنه يوجد بعض الاختلاف بين الصائم السليم والصائم المريض ، فإنه يجب القول : إن هذا الاختلاف ليس جذرياً بالطبع .

* * *

الفصل الثالث والثلاثون الصوم في فترات الصحة

لقد ذكر كثير من الأطباء أنه من غير الضروري أن يصوم المرء ما دام صحيحاً معافى ، وقد أكد هؤلاء الأطباء أن الصوم يلجأ إليه فقط في حالات المرض ، كما ذهب بعضهم إلى المغالاة في ذلك فادعوا أنه حين يصوم المرء السليم فإنه يرمي بنفسه إلى التهلكة ، وأنه ليست هناك أية فائدة من هذا الصوم .

ورأيي خلاف ذلك تماماً : فالإنسان السليم شأنه شأن الإنسان المريض سوف لن يهلك جوعاً إذا صام لفترة من الزمن ، بل يمكنه أن يبقى فترة زمنية لا بأس بها على حساب مدخراته .

إن الصوم في فترة المرض يختلف عن الصوم في فترة الصحة على عدة مستويات ؛ إلا أن المبادئ والأسس تبقى هي نفسها في الحالين ، ونستطيع أن نقول : إنه لا يوجد على وجه البسيطة إنسان كامل الصحة والعافية ١٠٠٪ ، وكذلك فإنه لا يوجد أي شخص يكون جسمه غير قابل للاستفادة من الصوم .

هذا وإن التجارب التي أجريت على الحيوانات والأشخاص السليمين ، قد دلت على أن الصيام يسير على النظام الذي هو عند المرضى نفسه ، فالمدخرات تستهلك على النمط نفسه ، والأنسجة تخسر من وزنها بموجب النسبة نفسها ، غير أن هذه الخسارة في الوزن تتناسب مع فعالية الصائم الصحيح ونشاطه ، أما عند الصائم

وتطلبه . وعندما تبدأ هذه الحيوانات بتناول الغذاء من جديد ، فإن هذه دلالة أكيدة على أنها قد بدأت تشفى من مرضها . وهي في البدء تأكل كميات صغيرة ، ثم تزداد هذه الكمية كلما تحسنت حالة الحيوان العامة وشفى من مرضه .

إن الراحة والدفء والماء الذي يطفىء حاسة العطش ، هذه الأمور الثلاثة فقط هي التي يحتاجها المريض رجلاً كان أو امرأة .

وما ظهور الشاهية الجيدة إلا دليل أكيد على رجوع الصحة والعافية والقوة ، أما غياب الرغبة في الطعام الناتج عن الأمراض والحزن والغضب والهياج النفسي والتعب وبقية الأسباب الأخرى ، فليس إلا وسيلة وواسطة تملكها الطبيعة ، تشير لنا بها إلى أن الأعضاء المسؤولة عن الهضم غير قادرة وغير مهية للقيام بعملها في مثل هذه الظروف .

نتغذى من أجل أن نقتات :

إن الفكرة الغالبة في رؤوس الأطباء والممرضات وأقرباء المرضى ، هي أن القوة الحيوية والقدرة الجسمية يجب أن يحافظ عليها بواسطة الأغذية ، خصوصاً أثناء الصراع مع المرض ، والسر الذي أدى إلى رسوخ هذه الفكرة في الأذهان هو اعتقادنا بأن عودة الشفاء ترتبط بالغذاء . ومهما كان أصل هذا الاعتقاد فإنه يجب أن توجه إليه اصبع الإتهام .

إن المريض المصاب بمرض شديد يجب قبل كل شيء أن يشار عليه بالصوم ، لأن تقديم المزيد من الغذاء لهذا المريض وإجباره على تناول هذا الطعام والغذاء ما هو إلا بمثابة شن حرب على الطبيعة ، الأمر الذي لا يقل خطورة عن المرض ذاته . فالبقايا السمية للأغذية غير المهضومة ، أو المهضومة جزئياً ، يمكن أن تزيد في عجز المريض الذي نصر على تغذيته أثناء إصابته بالأمراض الحادة . وإن الطبيب الذي يجبر مريضه على تناول الحليب والبيض واللحم وغيرها ، يمكن أن يقتل مريضه أحياناً ، بفعل هذه الأغذية .

الفصل الرابع والثلاثون الصوم في حالات الأمراض الحادة

لقد كتب « بلوتارك » يقول : بدلاً من أن تستعمل العقاقير والأدوية ، صُم ولو يوماً واحدة ، كما قال آخر : إن الناس الحكماء والعاقلين ، حين يصابون بوعكة أو مرض ما ، فإنهم يأخذون حماماً ثم يعتكفون في أسرتهم ويباشرون الصوم ، تاركين للطبيعة أن تعمل عملها الخاص بالشفاء ، وهم لا يمنعون عملها هذا بل يستقبلونه بكل رحابة صدر .

إن من أولى علامات وجود المرض هي فقد الشاهية للطعام ، وفي الواقع فإن الشاهية تفقد قبل عدة أيام من ظهور المرض بشكل واضح .

أما إذا بدأ المرض بشكل فجائي والمعدة لا تزال مليئة بالأغذية فإن المعدة تفرغ محتوياتها حالاً عن طريق القيء . وهكذا فإن الطبيعة تشير عند الحيوان والإنسان إلى أنه في حالة الأمراض الحادة فإن العضوية لا ترغب في الغذاء بل تطلب الماء فقط . وكذلك الأمر في حالة الأمراض المزمنة فالعضوية تشعرنا بأن كمية الأغذية المهضومة يجب أن تكون أقل كمية من التي تؤخذ حين نكون في صحة جيدة .

الكرهية الغريزية للأطعمة في حالات الاضطرابات الحادة :

عندما تمرض الحيوانات سواء منها الفتية أو المسنة ، فإنها تمتنع عن الطعام تماماً ، وتبحث عن الدفء والراحة وقليل من الماء فقط . هذا كل ما ترغب فيه

عدم القدرة على الهضم أثناء الأمراض الحادة :

لقد بين العالم « بومونت » أن الهضم أثناء الأمراض الحادة لا يتم على الوجه المطلوب ، وقد لا يحصل أي هضم في بعض الحالات . فالعصارة الهضمية تقل كثيراً وقد تصل لدرجة أن تغيب تماماً لدى ارتفاع درجة الحرارة في بداية الأمراض الحادة ، الأمر الذي يدل على أهمية الامتناع تماماً عن الغذاء أثناء حالات الحمى . إذ أن المريض لا يمكن له أن يتحمل أي غذاء ، وهذا الغذاء يمكن أن يهيج المعدة ويخرشها ، وكما ذكرنا آنفاً قد يصل الأمر إلى غياب الإفراز الهضمي في الأمراض الحادة ، حيث تصبح الأغذية داخل المعدة صلبة غير محلولة ، وكأنها كتلة من الرصاص . ولذلك فإنه من الواضح وجوب عدم استعمال أي غذاء حتى تعود العصارة المعدية إلى حالتها الطبيعية .

لقد برهنت التجارب على أن غياب حس الجوع في حالات ارتفاع الحرارة يكون مترافقاً مع غياب تقلصات الجوع المؤلمة للمعدة ، كما برهنت التجارب أن هذه التقلصات تكون غائبة في حالات الغثيان والتهاب المعدة والتهاب اللوزات والكريب ونزلة البرد - كما لوحظ عند الكلاب أن هذه التقلصات تكون غائبة في حالات التهاب الرئة .

إن الألم والالتهاب والترفع الحروري وآلام الرأس والاضطرابات النفسية والفكرية وغير ذلك من الأمراض ، كل ذلك يفقد الإنسان شهيته ، ويمنع عمليات الإفراز والإطراح . الأمر الذي يؤدي إلى اضطراب في الهضم ، كما يجعل تمثل الأغذية سيئاً في مثل هذه الظروف .

وإن جفاف الفم الملاحظ في حالات الحمى ، يكون مترافقاً مع جفاف مماثل على طول القناة الهضمية ، ولذلك فليس من المفيد إجبار المريض على الطعام في هذه الحال ، لأنه لا توجد لديه القدرة على الهضم .

التغذية الشرجية والجلدية :

إحدى الطرق المتبعة في تغذية المريض أثناء مرضه ، تتلخص باعطاء مواد غذائية مهضومة جزئياً عن طريق الشرج ، إلا أنه يجب أن نعلم أنه لا يوجد هذا النوع الجيد من الأغذية ، وإن القدرة على امتصاص هذا النوع من الغذاء - إن وجد - ضعيفة جداً .

إن التغذية الشرجية هي تغذية عقيمة ، لا تجدي شيئاً ، لأن دور الكولونات الأساسي هو الإطراح وليس الامتصاص . كما أن هذه الأغذية المحقونة داخل الكولونات يمكن أن تتخمر وتفسخ ، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة في ضعف المريض واستهلاك قواه .

هذا ويطبق بعضهم التغذية عن طريق الجلد ، إلا أنه يجب أن نعلم أن الجلد لا يمتص الغذاء ، وحتى ولو امتص شيئاً منه ، فإنه لا يمكن للعضوية الاستفادة منه .

تحلل الغذاء في المعدة والأمعاء :

إن الأغذية غير المهضومة تتفكك ، مؤلفة كتلة من السموم ، يمتص الجسم قسماً كبيراً منها ، كافياً لإيذاء المريض . وحتى يتم التخلص من هذه السموم فإن الأمر يتطلب صرف طاقة كبيرة .

وإن الأعراض المرضية المرافقة لهذا التفكك يستمر وجودها إلى أن يتم طرح جميع السموم من الجسم بالإضافة إلى طرح وإفراغ جميع المواد المتفسخة والمتفككة داخل المعدة والأمعاء . وما الحرارة والإقياءات والإسهال إلا طرق تلجأ إليها العضوية عادة حتى تتخلص من هذه السموم .

وحيثما يكون الشخص في صحة جيدة ، تكون لديه قدرة مناعية كبيرة ، هذه القدرة تجعله يسيطر على كثير من الآثار السامة التي يخلفها ما يحصل عنده من تفكك وتخمر في الأغذية بشكل دائم .

وإذا كانت التغذية خاطئة ، فإن فعالية العضوية تكون ضعيفة ، بحيث لا تستطيع مقاومة السموم المتزايدة في الجسم ، ومن هنا تبدأ الإزعاجات والمضايقات عنده ويترتب على الجسم أن يكافح ضد هذه السموم ، وهذا الكفاح أو الدفاع نسميه المرض . وعندما يجاوز مستوى التفكك الغذائي القدرة المناعية للجسم فإن الجسم يلجأ إلى الإقياء والإسهال اللذين نعتبرهما من علامات المرض ، وليس في الحقيقة إلا وسائل دفاع وحفاظ على العضوية أن تستعملهما حتى تتخلص من السموم .

وإذا مرت السموم المتفككة إلى الدورة الدموية فإن الوفاة يمكن أن تحصل نظرياً ، إلا أنه في الواقع لا يحصل مرور هذه السموم إلى الدم دائماً ، والذي يحصل هو أن كمية من السوائل تترك الدم وتأتي للأعضاء حتى تقوم بتمديد لهذه السموم وتبطل عملها . إن الكمية الكبيرة من السوائل التي تهجر الدوران الدموي تغسل القناة الهضمية بكاملها ، وإن الإقياء والإسهال الناجمين عن هذا العمل يخلصان العضوية من الشوائب والسموم .

المعدة والأمعاء في الأمراض الحادة :

لقد كتب أحد المؤلفين الطبيين يصف المعدة في حالات الإصابة بالتهاب المعدة الحاد قائلاً : إن الغشاء المخاطي يكون محمراً وهو يفرز كمية قليلة من العصارة الهضمية المعدية التي تحتوي على كميات قليلة من الحمض وكمية كبيرة من المخاط . ويشعر المريض بآلام بطنية مترافقة مع آلام في الرأس وتعب وغثيان وكثيراً ما يرافقه الإقياء ، لأن الإقياءات تريح المريض بشكل ملحوظ ، فهي تطرد المواد المخرشة والمهيجة للغشاء المخاطي ، كما يصبح اللسان محملاً تكسوه طبقة سميكة بيضاء وتزداد كمية اللعاب .

إذا وصلت هذه الكتلة من المواد المتفسخة إلى الأمعاء تولدت عنها آلام قولنجية الشكل ، تتوضع على مستوى الأمعاء ، مع إسهالات شديدة أحياناً ويمكن أن يشفى المريض خلال أيام قليلة ، إلا أن فقد الشهية قد يستمر مدة أطول .

هذا ومن الخطأ أن يجبر المريض على تناول الطعام في مثل هذه الحالات لأن غياب المفرزات المعدية ، مع غياب أو ضعف الشهية ، يجعل من تناول الأغذية في مثل هذه الظروف ضرراً محققاً وإنه لمن الإجماع أن نضيف مزيداً من الغذاء الذي من شأنه أن يزيد في حجم تلك الكتلة المتخمرة والمتفسخة . وفي هذه الحالة فإن الصوم هو الطريقة الوحيدة التي يجب اتباعها .

في حالات الحمى التيفية وحالات الكوليرا وبقيّة أمراض الأمعاء الحادة ، فإن الكثير من الأطباء ، يصرون مع الأسف ، على إعطاء المريض الغذاء الوافر ، مع أن هذا - كما ذكرنا - يتعارض مع واقع وحال أعضاء جهاز الهضم المتداعية .

الغثيان والقيء :

إن الغثيان والقيء من العلامات الشائعة في الأمراض الحادة بجميع أشكالها ، فالمريض المصاب بمرض حاد إذا تناول الطعام كالمعتاد فإنه سيرمي به خارجاً بفعل الإقياء . وإذا لم يتم ذلك بفعل الإقياء فإنه لا بد وأن يرمي به خارجاً بفعل الإسهال . ولذلك فإن الإصرار على أن يتناول المريض الغذاء في مثل هذه الأمراض لا يجدي شيئاً . إن العضوية ترفض الغذاء في هذا الوقت . ومع ذلك فإن الكثرة من الأطباء يصرون على إعطاء الطعام للمريض كما يعطون المزيد من الأدوية والعقاقير المهدئة والموقفة للقيء ، حتى يسيطروا على رفض الجهاز الهضمي ، ويجعلوه أكثر تقبلاً للغذاء .

الأغذية تزيد في شكوى المريض وآلامه :

إن الأغذية المأخوذة في الشروط السالف ذكرها تسبب ارتفاعاً في درجة الحرارة كما تزيد في آلام المريض وتتعبه . وإن التهيج والتعب الملاحظ عادة عند المصابين بأمراض حادة ، يكون سببه تناول الغذاء والدواء ، في حين أن المريض الذي يصوم يشعر باليسر والراحة ، إذا قورن مع بقية المرضى الذين يعالجون بشكل اعتيادي . وإذا ارتاح المريض فإنه سيشفى بصورة أسرع .

يقول الدكتور « جنز » إنه بقدر ما تغذي مريضك أثناء مرضه بقدر ما تجعله أكثر مرضاً كما يقول : « لا تزيد في آلام مريضك بإلزامه بأخذ الغذاء بالرغم من رفض المعدة لذلك » .

وإذا ما راقبنا ما يحصل للمريض عندما يجبر على تناول الغذاء في حالة الرفض المعدي ، فإننا نرى أن أول شيء يلاحظه الطبيب والمريض معاً هو زيادة العلامات والأعراض ، فالحرارة تزداد ، والنبض يتسرع ، والألم وبقية الأعراض تصبح أكثر شدة . والمريض يشكو من تعب متزايد ، كما أن أهله يصابون بالهم والغم لهذه الحالة التي يمكن تجنبها ببساطة متناهية ، عن طريق إيقاف الغذاء وليس إلا .

راحة فيزيولوجية :

إن الصوم أو الراحة الفيزيولوجية هو الوسيلة الأكيدة التي توفر القوى الحيوية للصائم . ولقد أشار « والتر » إلى أن المريض يصبح أكثر قوة بعد الصوم وأن حالته العامة تتحسن تحسناً ملحوظاً كما يجب أن نفهم جيداً أنه حينما يكون مريض أو مريضة بحالة إجبار وقسر على تناول الأغذية فإن قسماً كبيراً من طاقتها الحيوية تصرف من أجل التخلص من هذه المواد غير المرغوب فيها وغير المناسبة للعضوية .

الوقاية ومنع المرض :

يقول « تيلدن » إن جميع الأمراض الحادة يمكن الوقاية منها إذا سبقت بصوم طويل نسبياً ، يسمح بانقاص السموم المتراكمة ، الأمر الذي يدل على أن الصوم الوقائي يضمن لنا مناعة فعالة ضد أي مرض من الأمراض ، إن هذه المقولة إذا أخذت مأخذ الجد لا بد وأن نجني منها الكثير من الثمار الحسنة . ولنأخذ مثلاً على ذلك أهل قرية من القرى ولنجبر أهلها على الصوم فترة محدودة من الزمن ، ثم لنعط هؤلاء الناس وجبات خفيفة من الغذاء بعد الصوم . وسنجد أن سكان هذه القرية سيسلمون من أي وباء يمكن أن يلتم بقريتهم أو القرى المجاورة ، وإذا ما أصيبوا بهذا الوباء فإن الإصابة تكون خفيفة ، لا تلبث أن تتلاشى ويحل الشفاء .

إن الصوم لا يزيل بالضرورة أسباب المرض ، بل إنه فقط يسمح للعضوية بأن تقوم بعملها على أكمل وجه وأن تطرد ما تراكم فيها من مواد سامة .

وإذا ما بدىء بالصوم فور ظهور أول عرض من أعراض المرض ، فإن الغالبية العظمى من حالات الإصابة ستكون خفيفة وسليمة العواقب حتى إن المريض لا يكاد يشعر بأنه مصاب بمرض شديد .

غير أن المؤسف حقاً هو أن الناس يتابعون تناول الطعام بعد ظهور أعراض المرض .

ليس هناك خطر من الموت جوعاً :

ليس هناك أي خطر من الموت جوعاً أثناء الصوم ؛ إذ أن الجسم - كما سبق أن قلنا - لديه مخدرات تسد حاجته خلال فترة طويلة ، وتغنيه عن الحاجة إلى الغذاء الخارجي .

لقد تعلمنا أن الإنسان كآلة لا يمكن أن يعمل إلا إذا أعطيتها الوقود اللازم ، إلا أن هذه الفكرة خاطئة تماماً فيما يخص الإنسان ، ذلك أن المريض بشكل خاص يجب أن لا يتناول الطعام إلا حين تتطلب العضوية ذلك .

الألم :

إن الألم الذي يبدو أنه غير محتمل بدون استعمال المهدئات والمسكنات القوية ، يتناقص بسرعة أثناء الصوم ، ويشعر بالتحسن خلال أيام قليلة فقط من بدء الصوم . لقد شاهدت العديد والعديد من المرضى المصابين بآلام حادة ناجمة عن الروماتزم وغيره ، فهدأت آلامهم هذه بفعل الصوم ، وشعروا بالراحة بعد مضي ٣ - ٤ أيام .

وفي المراحل الأخيرة من السرطان ، حين لا يكون بوسعنا عمل شيء للمريض

ما عدا اعطائه بعض حقن من المورفين ، يستطيع الصوم أن يعيد للمريض الشعور بالراحة ، دون ألم أو توجع أو شكوى .

الروماتزم :

لقد ذكر البروفسور « وود » أستاذ الكيمياء في جامعة مونتريال في كندا ، أن الصوم كعلاج في حالات الروماتزم المفصلي الحاد قد طبق على سبعة من المرضى ، وقد شفي هؤلاء المرضى بسرعة كبيرة بعد ٤ - ٨ أيام فقط من الصوم . كذلك طبق هذا البروفسور طريقة الصوم عند ٤٠ مريضاً يشكون من المرض نفسه ، واستنتج أن للصوم فائدة كبيرة في هذا المرض . ذلك أنه لم تفشل هذه الطريقة من العلاج عند أي مريض من المرضى المذكورين كما أنه لم يُعط هؤلاء المرضى أي دواء أثناء الصوم .

كما ذكر هذا البروفسور أيضاً ، أن الصوم في حالات الروماتزم يجنب حدوث الاختلاطات القلبية التي تحدث عادة إبان سير هذا المرض .

السعال :

أغلب أنواع السعال يمكن إيقافها بوساطة صوم لا يتجاوز ثلاثة أيام ، وإذا ما تم تجنب الأخطاء الغذائية ، فإن السعال سيختفي تماماً ولن يعود .

أما المرضى المصابون بالربو القصبي المعند ، فإن للصوم تأثيراً واضحاً في تحسين حالة المريض والتخفيف من شكواه ، بحيث يستطيع النوم بهدوء تام .

الإسهالات - الزحار :

إن الإقياء وقلة النوم والإسهال والسمنة هي بعض أعراض أمراض سوء التغذية ، وإن العلاج السليم ، لا يكون بإعطاء أدوية مسكنة ، بل إنما يتم بالصوم .

لنتصور معاً أننا نقدم الغذاء لإنسان مريض يذهب إلى بيت الخلاء ٢٠ - ٣٠ مرة في اليوم ، أو إلى مريض يقيء كثيراً ، إننا نستطيع أن نخفف من هذه الاضطرابات إذا طلبنا من المريض أن يمتنع عن الغذاء ويأخذ الصوم .

الضعف :

يجب أن لا يعزى الضعف الملاحظ أثناء الأمراض الحادة إلى الصوم فالمريض الذي يصوم لن يكون أكثر ضعفاً من المريض الذي لا يصوم ، بل إن الصائم سوف يصبح أكثر قوة بعد مضي الأيام الأولى فقط من بدء الصوم .

* * *

الفصل الخامس والثلاثون

الصوم في الأمراض المزمنة

لا يوجد شخص على سطح هذه المعمورة ، يتفهم الصوم بعمق ، يمكن أن يكون لديه أدنى شك فيما يتعلق بطاقات الصوم وحدوده . فأغلب الأشخاص الذين مارسوا تجربة الصوم من أجل التخلص من أحد الأمراض المزمنة ، لم يلجؤوا إلى الصوم إلا في آخر المطاف ، بعد تجارب عديدة لا حصر لها الأمر الذي جعلهم لا يبدوون بالصوم إلا وقد صارت حالتهم العامة سيئة للغاية .

وإذا نظرنا في النتائج التي يعطيها الصوم ، آخذين بعين الاعتبار الحالة الصحية التي كانوا عليها قبل البدء بالصوم ، وجدنا أن الصوم قد أعطى نتائج باهرة .

غير أن نجاح الصوم هذا لا ينفي أن هناك قلة ممن مارس الصوم لم تحصل إلا على فائدة ضئيلة . وإذا ما بحثنا عن السر في عدم نجاح الصوم مع هؤلاء النجاح الكافي ، وجدنا السبب في أن معظم الذين يمارسون الصوم لا يقبلون به إلا حين يشرف الواحد منهم على الموت والهلاك ، فتكون إذ ذاك حالته العامة قد تدهورت كثيراً ، ومعروف أن الصوم لا يتيح للجسم أن يصنع المعجزات !!

وبوجه الإجمال فإن ٩٥٪ من الأشخاص المصابين بأمراض مزمنة ، يمكن أن يكون لديهم حظ وافر في التخلص من أمراضهم إذا صاموا تحت إشراف دقيق لطبيب ممارس .

النظام الغذائي المعين بالمقارنة مع الصوم :

إن حمية غذائية خفيفة ، مثل الحمية الطارحة للسموم مثلاً ، قد قدمت كبديل عن الصوم خصوصاً في الأمراض المزمنة ، ومع أننا لجأنا في كثير من الأحيان إلى هذا النموذج من الحميات الغذائية ، إلا أنه يجب أن نعترف بالقيمة والفائدة الكبرى التي قدمها لنا الصوم ، تلك الفائدة التي لا يمكن مقارنتها مع أي نوع من أنواع الحمية .

إن أحد عيوب أنظمة الحمية هو أن المريض يأكل بشكل كاف حتى يحتفظ بشاهيته وليس حتى يرضي نفسه .

هذا وإن خبرتي المتعلقة بالصوم والحمية الغذائية الخفيفة ، والصوم على الفواكه ، قد كانت مشابهة لخبرة العالم سنكلير .

يجب أن نعرف ، أن حمية غذائية خفيفة تجعل المريض يشعر بالجوع الشديد ، أما الصوم ، فإنه يحقق العزوف الكامل عن الطعام وعدم الرغبة فيه .

يقول سنكلير : « فالصوم على الفاكهة يضعف جسم المريض لدرجة أنه لا يستطيع القيام أحياناً ، وإن هذا الضعف هو أكثر بكثير مما لو صام على الماء فقط . كما ذكرت حالات كثيرة صام فيها بعض المرضى على الماء لفترة معينة ، ثم تابعوا صومهم على الفاكهة ، فبين أنهم أصيبوا بدرجة من الضعف أشد مما لو صاموا على الماء فقط .

فقد الشاهية :

أحد الأعراض الرئيسية التي يشكو منها المريض أثناء سير الأمراض المزمنة هو إصابته بفقد الشاهية للطعام ، فهو يتناول الطعام ولكن لا يتذوقه بالشكل الكافي ، كما أن البعض الآخر يشتكي من أن كل الطعام الذي يتناوله يسبب له مزيداً من الغازات ولا تهضمه أمعاؤه ومعدته بالشكل الكافي ، لذلك نرى الأطباء يعطون هؤلاء المرضى المزيد من المقويات والمهضمت حتى يساعدهم على هضم سليم . وفي

الحقيقة ، إنه في كل مرة نسمع أن شخصاً ما يشكو من قلة تذوقه للطعام فإنه يجب أن نعتزف بأن هذا الشخص هو بحاجة إلى الصوم . ولن تفيد معه جميع طرق فتح الشاهية المعروفة من بهارات وحوامض وتوابل مختلفة . ولا يوجد أي شيء يستطيع أن يرد له حسن التذوق للطعام إلا الصوم ، وذلك بشكل سريع وأكد .

مزيداً من الأغذية الجيدة :

الغذاء . . . الغذاء . . . هذا هو شعار كثير من الناس الذين يعالجون المرضى أو يشرفون على علاجهم ، كثيراً ما نسمع بأن هذا المريض بحاجة إلى كميات أكبر من الأغذية ، ولكن كيف يمكن للجسم أن يتغذى إذا لم يكن بإمكانه أن يمتص ويتمثل هذا الغذاء؟! .

إنه من الخطأ والعبث أن نعطي مزيداً لهؤلاء المرضى في وقت لا يكون بوسع المريض امتصاص الغذاء وتمثله .

إن المريض ليس بحاجة إلى كميات كبيرة من الغذاء ، ولكنه بحاجة إلى المزيد من القدرة على التمثيل والإطراح . وهذان الأمران الهامان هما اللذان يجب توفيرهما للجسم ، ولا يمكن الحصول عليهما إلا بفضل الراحة والصوم ، والابتعاد عن تناول المزيد من الغذاء .

الخوف الكاذب من الصوم :

إن الشخص النحيف والضعيف الذي لا يعرف كثيراً عن الصوم ، يجب ألا يؤاخذ إذا كان لديه خوف من الصوم . إلا أن الشخص البدين والممتلئ يجب أن لا يعذر مطلقاً إذا حدث لديه الخوف من الصوم .

هذا بغض النظر عن أن الشخص النحيف ذاك توجد لديه كمية من المدخرات لا بأس بها ، وهو يستطيع الصوم دون أي خطر ، ويمكن أن يستمر في صومه مدة لا بأس بها ، إذا تمت مراقبته مراقبة دقيقة .

الهلاك جوعاً ينجم عن فرط التغذية :

كثيراً ما نلاحظ العديد من المرضى المصابين بأمراض مزمنة مختلفة قد اعتادوا على تناول كميات كبيرة من الغذاء ، ومع هذا فهم هزيلون جداً ، ولا يزدادون - مع تناولهم للطعام - إلا هزالاً على ما بهم من هزال ، وكثيراً ما نسمع من المريض الشكوى من أنه كلما أكثر من تناول الطعام ازداد نحولاً وقل وزنه .

إن هؤلاء المرضى تندهور صحتهم بفعل تراكم الأغذية التي لا يستطيعون هضمها . ولقد أطلق الدكتور « ديوي » على هذه الحالة بحق : « الهلاك جوعاً بسبب فرط التغذية » .

الرغبة الكاذبة والوهمية في الغذاء :

كثير من المرضى المصابين بأمراض مزمنة يخيل إليهم أنهم جائعون ، ويعتقدون أنه يجب عليهم إشباع رغبتهم الكاذبة هذه للطعام ، بتناول المزيد من الغذاء ، فعلى الرغم من أنهم يأكلون يوماً ثلاث وجبات رئيسية كبيرة ، بالإضافة إلى وجبتين صغيرتين ، فإنهم يشعرون بالجوع الدائم ، وهم يرددون أنهم سيصبحون أكثر ضعفاً إذا هم لم يتناولوا الكمية الوافية من الغذاء . وبعض آخر من هؤلاء المرضى ، يأكل طوال النهار وجزءاً من الليل ، ومع ذلك فهم غير راضين تماماً عن إشباع شهوتهم للطعام . إن هؤلاء الأشخاص ليس لديهم حس بالجوع الحقيقي ، بل إنهم يشكون من اضطراب عصبي ، هذا الاضطراب ذاته يأتي من فرط تناولهم للغذاء .

أغذية غير مهضومة داخل المعدة :

قد تبقى الأغذية المتناولة مدة ٢ - ٣ أيام داخل المعدة دون هضم في بعض الحالات المرضية ، وقد ذكر « كارينتون » حالة مريض تقياً فأخرج أغذية كانت قد قدمت له قبل أيام ثلاثة ، وأن هذه الأغذية لم تكن مهضومة البتة .

ومن الجدير بالذكر أن الصدمات والاضطرابات العاطفية والإزعاجات النفسية

توقف عملية الهضم مسببة بذلك احتباس المواد الغذائية داخل المعدة مدة من الزمن .

يقول علماء الفيزيولوجيا : إن الوجبة الغذائية تهضم عادة خلال زمن يتراوح بين ٢ - ٥ ساعات ، ومهما كانت الفترة الزمنية اللازمة للهضم فإنه ليس من النادر أن تبقى المواد الغذائية داخل المعدة فترة من الزمن أطول من المعتاد .

ويفترض هؤلاء العلماء أن الأغذية عندما تمر من المعدة إلى الأمعاء فإن ذلك يعني أن هذه الأغذية قد هضمت ، أي يفترض أن الهضم المعدي للأغذية قد تم وانتهى ، إلا أن الكمية الكبيرة من الأغذية غير المهضومة ، والتي تتواجد في المواد البرازية لدى آلاف المرضى ، تثبت عكس هذه الفرضية تماماً ، إذ أن المعدة تستطيع أن تتخلص من الأغذية غير المرغوب فيها وغير المهضومة ، إما بوساطة القيء ، أو بتمرير هذه الأغذية إلى الأمعاء ، حتى ولو أن هضمها لم ينته بعد .

الطبيعة تقبل الصوم :

يلاحظ في بعض الأمراض المزمنة ، أن عملية الصوم لا تتوقف ولا تتأثر بالمرض أبداً ، وقد تتواجد الشهية للطعام .

في حالات الأمراض المزمنة ليست هناك ضرورة ملحة للصوم ، كما هو الحال في الأمراض الحادة ؛ ومع ذلك إذا شرع المريض بالصوم ، فإن الطبيعة تظهر لنا بوضوح أنها على استعداد لتقبل هذا الصوم ولو لفترة طويلة ، وذلك بقطع الشهية للطعام اعتباراً من اليوم الثاني أو الثالث من البدء في الصوم ، وبيدء عمليات الإطراح والتنظيف . وإذا ما قدم الطعام لها بعد الشروع بالصوم ، فإن العضوية تصاب بالقيء والغثيان . وبهذا نستخلص أن العضوية تستقبل ، وبكل رضاها ، هذه الفترة من الراحة التي قدمت لها ، حتى يتم تطهيرها وتنظيفها .

الإطراح :

نتيجة لأسباب عديدة ، تتراكم فضلات عديدة داخل الجسم أثناء الحياة ،

وكلما كان المرء طاعناً في السن ، كان النهيم الغذائي والجنسي كبيراً . الأمر الذي يؤدي إلى أن يصبح هذا الجسم مشبعاً بالمواد السامة .

وأثناء الصوم يخسر الجسم سمومه المختلفة المتراكمة داخله ، لقد قارن الدكتور « لندلار » انبوب الهضم بالإسفننج ، إذ عندما يكون صحيحاً معافى فإنه يمتص العناصر الغذائية ، إلا أنه في الأمراض الحادة تنعكس الأمور ، إذ تنعصر هذه الإسفنجة طارحة ما تحتويه من سموم . وخلال عملية العصر هذه تتوقف عمليات الهضم والإمتصاص .

وفي الحقيقة إن العضوية بأجمعها تكون في حالة ضعف وإنهاك أثناء الإصابة بمرض حاد ، وإن الطاقة الحيوية تكون منصبة بشكل مركز على تنظيف الجسم من السموم المتراكمة .

وأضيف على ذلك أنه في الأمراض المزمنة ، وعندما يصوم المريض ، فإن الانبوب الهضمي بأكمله يتوجه إلى عمليات الطرح ، فيساعد الجسم على التخلص من هذه السموم المتراكمة .

التخفيف من الألم :

يوفر الصوم لصاحبه راحة تامة مع الإحساس بالتحسن ، ولا يقتصر هذا على المرضى الذين يشكون من أمراض عضال ، بل يعم جميع المرضى على الإطلاق . كما أن الصوم يهب الرجل والمرأة على حد سواء درجة رفيعة من الصحة والعافية ، وذلك عندما يضع عجلات قطار المرء على السكة المؤدية إلى الطريق الذي هو أكثر تأكيداً والذي ينقلهم من العذاب والألم إلى الصحة والسعادة .

لقد كتب الدكتور « شو » يقول : إنه من النادر جداً أن لا تختفي آلام الأسنان بعد صوم ٢٤ ساعة فقط ، كما قال أيضاً : إذا كان لدينا شخص مصاب بآلام في أسنانه ، فمهما كانت شدتها ، فإنها ستختفي أو تخف حدتها بعد ٢٤ ساعة من امتناعه عن كل طعام أو شراب ما عدا الماء ، وذلك شريطة ألا يكون هناك تورم في

الوجه أو ترفع حروري ، وفي جميع الحالات لا توجد طريقة علاج مكللة بالنجاح التام مثل الصوم .

بعض الشواهد التقليدية والمحافظة :

قبل ٢٠٠٠ عام استعمل « اسكلبيا » الصوم كطريقة من طرق معالجة المرضى . كما استعمله أيضاً « تيسالوس وترال » لقد استعمل هؤلاء الأطباء القدامى الصوم لعلاج حالات اليرقان وداء الصرع . كما أن العالم الإسلامي الكبير ابن سينا كان يطبق على مرضاه المعالجة بالصوم لفترة تتراوح بين أربعة وستة أسابيع .

وفي القرن السابع عشر كتب الدكتور « هوفمان » كتاباً شهيراً حول العلاج بالصوم عنوانه (وصف النتائج الخيالية والسحرية الناتجة عن الصوم في جميع الأمراض) . وفي القرن الثامن عشر كتب الدكتور « نيكولاي » يقول بلهجة المتسائل : أيهما أكثر منطقية ، إطعام المريض مع إعطائه الأدوية والعقاقير المختلفة حتى نحافظ عليه بوضعية عامة سيئة خلال ما تبقى من عمره ، أو أن نطلب من هذا المريض أن يصوم ويخسر بعضاً من وزنه من أجل أن يحصل فيما بعد على الشفاء الكامل ؟ .

أما الدكتور « ثون سيلاند » من الأطباء الروس فقد كتب يقول « عقب جميع التجارب التي أجريتها ، توصلت إلى أن الصوم ليس فقط واسطة علاجية من نوعية جيدة جداً ، بل إنه يستحق الإحترام من وجهة النظر الثقافية » .

كما أن الدكتور « وولف باير » وهو طبيب مشهور من الأطباء الألمان أشار في كتابه « العلاج بالصوم علاج المعجزات » إلى أنه يؤكد بأن الصوم هو الوسطة الأكثر فعالية من أجل القضاء على أي مرض من الأمراض ، ثم أضاف يقول : إن الصوم والجراحة هما الأمران الكبيران والهامان اللذان نملكهما في عتادنا الطبي .

وكذلك الأمر فإن الدكتور « سولد » رئيس مصحح « كلوز فيتر » يقول : إن الصوم

هو الطريقة الوحيدة ذات التطور الطبيعي التي تستطيع بوساطة التنظيف الكامل أن تعيد العضوية إلى وضع فيزيولوجي عادي .

ويقول الدكتور « أوزبك » أستاذ الجراحة في أوبسالا : لقد حصلت على نتائج باهرة في أغلب الحالات المرضية التي عالجتها بالصوم . ولقد بلغ نجاحه هذا حداً جعل الإدارة المسؤولة عن الأبحاث تخصص له جائزة مقدارها خمسة آلاف دولار بالإضافة إلى خمسمائة دولار تقدم له كل عام تشجيعاً له على أبحاثه .

إننا نستعمل الصوم في الوقت الحاضر في كثير من المصحات الأوربية ، وفي بريطانيا ، وفي جميع أنحاء المعمورة ..

دراسة بعض الأمراض :

إن الامتناع المؤقت عن تناول الغذاء ، هو الطريق الأكثر فعالية والأكثر يقيناً من أجل إزالة كل العناصر المهلكة في الجسم ، أي سيلان من أي نوع : الإسهال ، فرط إفراز القصبات ، الانسمام المائي والوذمات ، التهاب ذات الجنب ، التهابات التأمور أو البريتوان ، وكل السيلانات القيحية ، كل هذه تتحسن بالصوم والامتناع عن الطعام برهة من الزمن ، كذلك لوحظ تحسن في الاضطراب الحاصل في شوارد الجسم الذي يحدث في بعض الأمراض ، وتحسن التهاب الأنف ، والتهاب القصبات ، والربو الذي يختفي بسرعة بعد الصوم ، والتهاب الكولون والتهاب المثانة .

حين تتوقف الإفرازات والسيلانات المرضية بفعل الصوم ، فإن حمية غذائية مناسبة يجب أن ينصح بها ، حتى نضمن الشفاء التام والنهائي للمريض .

إن أثر الصوم وفائدته الكبرى في شفاء الداء الأفرنجي ، غير مختلف فيه . إذ ليس هناك ما هو أشد فعالية من الصوم في الطور الأولي والثانوي للداء الأفرنجي ، كما أثبت الصوم فعاليته في شفاء الطور الثالثي من هذا المرض .

كما أن كلا من ديوي وهازارد وكاينتون وما فاون وغيرهم من الأطباء يذكرون حالات من التحسن في الداء السكري بفعل الصوم . وقد سبق هؤلاء الأطباء الدكتور الشهير « آلان » الذي نشر نتائج تجاربه الشهيرة حول علاج الداء السكري بالصوم والتي أسماها « معالجة آلان » .

هذا كما أن كل المراقبين والملاحظين الذين لديهم خبرة طويلة عن الصوم ، يذكرون حالات تحسن البصر بفعل الصوم ، كذلك يذكرون حالات من العمى استطاع المريض بعدها استعادة بصره ، إن حدة البصر التي خفت وضعفت بمضي الأعوام تتحسن وتزداد قوة بفعل الصوم .

هذا بالإضافة إلى أن هناك حالات من الصمم التام شفيت بفعل الصوم . وأذكر - من خلال تجاربي - أنني صادفت حالة مريض مصاب بعمى كامل في عين واحدة وذلك منذ عدة سنوات ، لقد استطاع هذا المريض أن يستعيد وظيفة العين المصابة استعادة تامة ودائمة . لقد صام هذا المريض كي ينقص وزنه المفرط ، ولكن ولحسن حظه فقد حقق له الصوم معجزة كبرى عندما أعاد لعينه المصابة وظيفتها .

كما أذكر حالة أخرى لمريض آخر كان تحت ملاحظتي . لقد أتاني وهو مصاب بالصمم في أذن واحدة ، وقد لازمه ذلك الصمم مدة ٢٥ عاماً ، صام هذا المريض مدة ٣٠ يوماً وبعدها كانت النتائج مرضية جداً ، فقد استعاد سمعه كالمعتاد في الأذن المصابة .

حالات عديدة لا تحصى من التغيرات المرضية في العينين والأذنين وفي بنائهما العصبي والدماغي المرافق ، كان يمكن أن تؤدي إلى العمى أو الصمم ، هذه الحالات الغريبة كلها حقق فيها الصوم المعجزات .

ومع هذا كله فإننا نقر ونعترف أن هناك حالات لم تتحسن بفعل الصوم . وفي رأيي إن الصوم يجب أن يجرب ، لأن الحالات المذكورة والتي بقيت معقدة على

الصوم ما هي إلا حالات معدودة وقليلة ، أما في الغالبية العظمى من هذه الآفات فقد أبدى الصوم الفائدة الكبيرة والعظيمة .

إن الصوم أحسن علاج للمصابين بطنين الأذن ، ودوار منيير وقد أشرفت على صيام عدة مرضى مصابين بذلك فكان الشفاء حليفهم كما أن الصمم الشيخي من جملة الأمراض التي تشفى بالصوم ، وعندني الكثير من المشاهدات على ذلك .

لقد قال كاريتون : إن النسيج الرئوي ينطوي على طاقة خاصة ملازمة له ، إذ أنه يشفى خلال مدة قصيرة من الزمن إذا ما قورن بأي عضو آخر من الأعضاء المصابة في الجسم . لقد صام عدد من المرضى من أجل التخلص من أمراض رئوية مزمنة أو متكررة ، فاخفتت هذه الأمراض لا إلى رجعة ، واستعاد المريض صحته في وقت قصير من الزمن ، بالإضافة إلى ذلك كان تحمل الصوم جيداً ، وكذلك فإن الحرمان من الغذاء كان أقل أثراً وقسوة من أي حالة أخرى . أخص بالذكر من هذه الأمراض التي أشرفت على حالاتها ما يلي :

١ - الربو : إن المريض المصاب بالربو يتحسن بعد ثلاثة أيام من الصوم وتزول أكثر من ٧٠٪ من أعراضه بعد صوم اسبوعين وخلال مدة لا تزيد عن صوم ثلاثة أسابيع يشعر المريض كأنه إنسان جديد ، وعندني عشرات الربويين الذين تحسّنوا بالصوم .

٢ - السعال التحسسي : يزول خلال صوم اسبوعين فقط ، ومن أراد التيقن من ذلك فعندي مشاهدات العشرات من المرضى الذين استجابوا للصوم بشكل تام وكامل .

٣ - التهاب القصبات المزمن : يشعر صاحبه بالتحسن بعد صوم اسبوعين فقط ، وعندني مشاهدات لعشرات المرضى .

إن الصوم في حالات الأمراض القلبية هو واسطة أكيدة لراحة القلب ، ذلك أن تناول الغذاء يشكل عبئاً على القلب . كما أن فرط التغذية يزيد من شدة تأثير هذا

الصوم في الأمراض العصبية :

إن جسم الإنسان عضوية في غاية التعقيد ، بحيث إن عمل جميع الأعضاء مرتبط بعضها ببعض ، وعلى وجه الخصوص الأعمال المرتبطة بالوظائف الغريزية أو الفيزيولوجية .

٦ - إن حالات ارتفاع الكوليستيرول والتري غليسيريديد يكفيها صوم اسبوعين حتى تنخفض كل المقادير المرتفعة الى أقل من رقمها الطبيعي .

٧ - إن الحبسة الدماغية : وهي عدم القدرة على الكلام من منشأ دماغي قد شفي أصحابها وقد أشرفت على صوم ثلاث حالات شفوا تماماً بعد صيام ثلاثة أسابيع وعادت لهم القدرة على الكلام تماماً .

٨ - إن عسر الهضم وسوء الامتصاص والنفخة المزمنة وحس الطعم الكريه في الفم كل ذلك قد شفي تماماً أثناء الصوم .

٩ - إن التهاب الكولون المزمن قد تحسن بعد صوم عدة مرات ، وذلك من خلال العشرات من الصائمين .

١٠ - أشرفت على صوم عدة مرضى مصابين بالداء السكري الذي لم يبيض عليه خمس سنوات ، فزال المرض تماماً ولم نحتاج إلى استعمال أي معالجة كيميائية بعد ذلك .

١١ - داء القلاع المزمن : من جملة الأمراض التي أشرفت عليها وتحسن أصحابها بعد صوم اسبوع واحد فقط .

١٢ - من غريب المشاهدات التي لاحظتها أثناء إشرافي على الصائمين تجدد نمو الشعر في رؤوسهم وعودة اللون الأسود إلى المبيض منها وهذه كانت تحدث عرضية أثناء الصوم .

١٣ - التهاب الجيوب المزمن واللوزات المزمنة : تتحسن بعد صوم اسبوعين فقط دون الحاجة إلى أي عملية غسيل أو تطهير أخرى .

١٤ - أشرفت على صوم الكثير من المريضة المصابات بالتهابات نسائية مزمنة مضررة فكان الشفاء حليفهم بعد صوم اسبوعين فقط .

١٥ - إن الشقيقة (صداع في منتصف الرأس) المزمنة هي إحدى الأمراض التي تستجيب بسرعة للصوم الطبي وما عُدت حالة واحدة من عشرات الحالات التي أشرفت عليها بنفسي .

١٦ - إن الآلام الفقرية الرقية المترافقة بانقراض فقري مع مناقير عظمية وآلام عصبية ممتدة للطرفين العلويين تتحسن جيداً بالصوم الطبي لمدة اسبوعين فقط ، وعندني العديد من المشاهدات على ذلك .

١٧ - قد يستغرب قارىء هذه الفقرات وخصوصاً الأطباء منهم ، ولكن الواقع العملي التطبيقي هو الحقيقة القاطعة لذلك ، وعندني من المشاهدات العملية ما تكفي لأن تكون مناظرة فاصلة قاطعة . « د . محمود البرشة »

العبء ، وبالإضافة إلى ذلك فإن الصوم يريح القلب من عبء تغذية الزيادة في الوزن التي يحملها الجسم وكذلك يسمح للقلب بالراحة

هناك أشخاص يموتون كل يوم بسبب نوبة قلبية ، أو بسبب عجز واسترخاء في العضلة القلبية ، وهؤلاء الأشخاص يتناولون ٣ وجبات غذائية في اليوم وربما يتناولون أكثر من هذه الوجبات الثلاثة في اليوم . وغالباً ما نسمع أن الموت قد حدث بعد وجبة غنية دسمة أو حتى أثناء الوجبة بالذات . ولنتساءل هنا : إذا كانت الأغذية تمنع من حدوث وهط أو قصور في القلب أو أنها على الأقل تشترك في علاج الاضطرابات القلبية ، فلماذا يحدث الموت إذاً بعد وجبة غذائية معينة ؟ لماذا يسترخي القلب ويتعب من تناول الطعام الدسم والوافر ؟؟

وفي الحقيقة إن هناك قلة فقط من الأطباء وقليلاً من الأشخاص المصابين بالاضطرابات القلبية المختلفة يعلمون تماماً أن راحتهم تتعلق تماماً وضمن مقياس واسع بنوعية وكمية الغذاء الذي يتناولونه . فالهجمات القلبية ، بدءاً من تسرع القلب إلى الخفقان ، وحتى خناق الصدر الحاد ، غالباً ما تكون ناجمة عن زيادة الحمل الغذائي والتخمر وتوسع المعدة وعسر الهضم (١) .

(١) ملاحظة : يمكن ان أضيف العديد من الحالات المرضية التي تحسن أصحابها أثناء الصوم من خلال مشاهداتي السريرية الخاصة منها :

١ - الروماتيزم : إن الآلام الرئوية تزول بعد صيام اسبوع واحد ويمكن لهجمات الروماتيزم أن تختفي بعد صوم ثلاثة أسابيع فقط ، وعندني العشرات من المرضى الذين تحسّنوا بذلك .

٢ - التهاب المفاصل التنكسي : عند المسنين والسمن عند العوام بالعصي : لدي الكثير من الحالات التي تحسن أصحابها بعد صوم اسبوعين فقط .

٣ - التهاب الوريد المزمن : عندني كثير من المشاهدات السريرية التي لم يشفى أصحابها إلا على الصوم .

٤ - القرحة الدوائية : كان عندني مريض مصاب بقرحة دوائية قطرها ١٠ سم ووصف له في النهاية بتر ساقه ، وقد شفيت القرحة على صوم أربعين يوماً وأشرفت على عدد من مثل هذه الحالات فلم تعد حالة واحدة على الصوم .

٥ - إن حب الشباب المعند يزول بعد صوم ثلاثة أسابيع ، وكان صاحبه قد أجرى عملية تجميل رائعة .

ومن المهم أن نفهم بعمق الاتصالات المعقدة بين جميع هذه الأجزاء في العضوية ، قبل أن تتمكن من إحراز تقدم علمي في معالجة المرضى والأصحاء على حد سواء ، فأعضاء الجسم لا يعزل بعضها عن بعض .

ترى ما هي الطريقة التي تختلف فيها الأمراض العصبية عن الأمراض الفيزيائية ؟ إن الأعصاب فيزيائية أيضاً ، فهي تشكل جزءاً من الجسم ، وهي ليست غريبة عن هذه الفيزيائية كما أراد لها بعض العلماء .

إن الأعصاب أيضاً كالأعضاء يجب أن تدرس وتفهم من وجهة النظر العضوية ، فالألياف العصبية لا تختلف كثيراً عن الألياف العضلية . وكذلك فإن الأعصاب تتلقى الدم ، وتحتاج إلى الأوكسجين والأغذية والماء ، كما يمكن أن تقطع أو تمزق بفعل أو رض عنيف . كما أنها يمكن أن تصاب بالسموم وتتأثر وظيفتها بذلك .

إن الدماغ والجملة العصبية يخضعان لقوانين التعضي نفسها ، مثلها في ذلك مثل سائر أجزاء الجسم ، وهي تخضع لنفس قوانين الغذاء . إن الأنسجة العصبية قد تصاب بالالتهاب ، وقد تتوزم أو تضمر ، وقوة الأعصاب وحالتها الصحية وقوة وظيفتها ترتبط ارتباطاً كاملاً بتركيب الدم الذي يغذيها ونقاوته .

وبشكل عام حين يصاب المرء بمرض عصبي أو دماغي ، ويكون هذا المرء غير مغذى بشكل جيد ، فإنه يمكننا أن نلاحظ زيادة الهياج العصبي عنده ، ومن هنا جاءت النصيحة بأنه يجب أن نتغذى بشكل جيد في حالات الإصابة بالأمراض العصبية ؛ إلا أن هذه الطريقة مع الأسف لا تفيد في شيء ، اللهم إلا في إخفاء أعراضها وسترها ، في حين أن المرض يستمر في وجوده من تحت ستار .

هذا ومن الملاحظ أننا حين نحرم المريض من الغذاء عدة أيام ، فإن الهياج والعاصفة العصبية التي تلي الحرمان من الغذاء سوف تهدأ عما قريب ، وأن المريض سوف يتمائل إلى الشفاء التام .

ومهما يكن من أمر ، فإن تحسن الذاكرة والانتباه والقدرة على المحاكمة بسرعة

أكبر أثناء الصوم ، كلها أمور تشير بلا شك إلى تلك الفائدة الكبيرة التي يحصل عليها الدماغ أثناء طور من الراحة الفيزيولوجية ، كما أن هناك حالات عديدة من الخبل أو الجنون قد شفيت بفعل الصوم .

لقد ذكر ماك فاون وكارينتون حالة شخص كان لديه شلل في البلعوم قد تحسن كثيراً بعد صوم دام عشرة أيام فقط ، ولقد استطاع بعد ذلك أن يتلع بشكل عادي .

لقد كان الصوم المقرون بالصلوات من أقدم الطرق المستعملة في علاج الصرع ، فالدكتور راباغلياتي ذكر أن أفضل علاج للصرع بتلخص في أن نقص كمية الغذاء المقدمة للمريض بدقة .

لقد كنت أنصح خلال السنوات الأخيرة بوجود الاقتصاد على وجبتين فقط للمعالجة من داء الصرع . وأحياناً كنت أنصح بالاقتران على تناول وجبة واحدة . وفي الحالات الشديدة فقد طلبت إيقاف تناول الغذاء بشكل تام ، وأحياناً الاقتصار على نصف لتر من الحليب يومياً . وفي نهاية المطاف تبين لي أن الصوم هو الطريقة الأكثر تأثيراً في علاج الصرع .

إن مدة الصوم يجب أن تحدد بناء على كل حالة وحدها ، وفي أغلب الحالات - ما عدا حالة السل الرئوي - ليس هناك أي اعتراض على متابعة الصوم حتى نهايته الطبيعية ، ولو أن الكثير من المرضى لا يفضلون متابعة الصوم إلى هذا الحد ، إن كل حالة يجب أن تراقب بدقة وإن رأي الطبيب الخبير يجب أن يتبع على كل حال .

* * *

الفصل السادس والثلاثون

الصوم والإدمان

١ - الإدمان الكحولي :

لقد كان « ديوي » أول من أشار إلى قيمة الصوم الكبيرة من أجل مكافحة الإدمان على الكحول . وإن كتابه (الانسمام الكحولي المزمن) الذي نشر لأول مرة عام ١٨٩٩ عالج فيه هذا الموضوع بإسهاب ، وجاء بعده عدة مؤلفين أيدوا فكرة ديوي هذه ، وبينوا الفائدة الكبرى للصوم في معالجة الإدمان على الكحول .

لقد قال كاريتون : إن الصوم هو أحد الطرق الأكثر سهولة من أجل معالجة الكحولية كما كتب ماك فاون في كتابه الموسوعة العامة الفيزيائية : إنه ليس هناك طريقة نقدمها كنصيحة لمريض الإدمان أفضل من أن ننصحه بالصوم التام .

وعالمياً نرى أن الإنسان الكحولي يعتبر إنساناً مريضاً إلا أن طبيعة المرض الحقيقية غير معروفة .

إن المرضى الكحوليين يتناولون الكحول من أجل تهدئة أحصابهم ، ومن غير ذلك فإنهم يشعرون بالضعف والخور ، ولكنهم مع الأسف يبقون ضعفاء بعد تناولهم للكحول ، وهم لا يلاحظون ذلك ، لأنهم يكونون فاقد الوعي .

إن الكحول يعمل على تغييب الوعي فترة قصيرة من الزمن عن الحالة الحقيقية التي يعيشها الإنسان .

والحقيقة أن مصاب المدمن على الكحول مصاب كبير جداً ، لا يقتصر عليه فقط بل يمتد ليشمل أفراد عائلته . فهو لا يتأخر عن تبديد كل أمواله على الكحول ولو على حساب حرمان أفراد عائلته من الغذاء والضروريات الأخرى .

إنه يجد راحة مؤقتة بتعاطيه الكحول ، ومن الممكن أن يكون قد بدأ يشرب الكحول من أجل أمور وأحزان قد تعرض لها ولكنه يشرب الآن لأنه يشعر بالبؤس والتعاسة . إنه شخص مريض وأعصابه الضعيفة لا تسمح له بأية راحة .

إذا قبلنا من حيث المبدأ أن الكحولية مرض مزمن ، فإنه يسهل علينا أن نفهم كيف ولماذا يكون الصوم ذا فائدة كبيرة من مثل هذه الظروف . فالصوم هو فترة من الراحة تستفيد فيها العضوية التي طالما أسأنا إليها وهي تستعيد نشاطها وحيويتها في هذه الفترة ، وعندما تنتهي من الصوم تكون العضوية قد تخلصت من سمومها المتراكمة وتكون الجملة العصبية قد لبست رداء الصحة ، ولذلك فإن الحاجة الملحة لتعاطي الكحول تكون قد اختفت تماماً ، وهذا هو المطلوب .

لقد قال ديوي إن العلاج الوحيد للكحولية هو الامتناع التام والدائم عن كل مهيج ومحرض ويضيف قائلاً : إن العلاج بالصوم هو من أسهل الطرق العلاجية التي اتبعت في هذا المرض ، ثم يتساءل قائلاً : ترى هل هناك طريقة أخرى أكثر نفعاً من الصوم وأكثر راحة بالنسبة للمريض في هذه الحالة ؟

إن العلاجات الأخرى التي ينصح بتطبيقها للتخلص من الإدمان على الكحول تتطلب صرف مئات الدولارات ، وغياب الشخص عدة أسابيع عن منزله وعمله ، وتناول الكثير من الأدوية التي قد تكون خطيرة ، وعلى الرغم من ذلك كله فإن هناك حالات كثيرة تفشل فيها هذه الأساليب .

وإنه لمن الحماقة بمكان أن نعالج شخصاً مدمناً على الكحول بإعطائه سموماً أخرى ، وإن هذا الأمر يجب أن يكون واضحاً لجميع الذين يقرؤون هذه السطور . ورداً على سؤال عن الوقت الذي تستغرقه المعالجة بالصوم لمدمن على

لقد رأيت الكثير من المدخنين الذين أمضوا نصف حياتهم وهم يدخنون ، قد أصبحوا شديدي الحساسية للتبغ لا يطيقون رائحته .

الإدمان على القهوة والشاي والكاكاو :

ليس من الضروري جداً أن نخصص مكاناً كبيراً لمعالجة الإدمان على هذه المواد الثلاثة التي تحوي الكافيين ، ويستعملها الملايين من الناس ، يدفعهم إلى ذلك الأساليب نفسها التي يقدمها مدمنو التبغ والكحول ألا وهي الرغبة بالإحساس بالراحة بعد تناولها .

لقد اعتبر الكافيين مادة محرضة ومنبهة ، وهو يستعمل عند الأشخاص الضعفاء من أجل دعم نشاطهم حتى يبقوا يقظين .

إن التنبيه العصبي يصرف الكثير من الطاقة الحيوية ، ويؤدي إلى التهيج والعصبية أحياناً ، فالشقيقة وفرط التعصيب والتعب والإعياء الذي يشعر به المدمنون على هذه المواد يدفعهم لتناول المزيد من تلك المواد التي كانت السبب الأول في تنبيه أعصابهم . ومن أجل كسر هذه الحلقة المفرغة ، ننصح هؤلاء المدمنين باللجوء إلى الصوم حتى يتحرروا من قيود الإدمان على هذه المواد .

الإدمان على سموم أخرى :

إن الإدمان على مواد أخرى كالأفيون والمورفين والكوكائين وغيرها من المخدرات يسير بطريقة مماثلة لتلك التي تشاهد عند المدمنين على الكحول والتبغ .

وغالباً ما يلجأ المدمنون إلى هذه المواد حتى يريحوا أعصابهم ويتخلصوا من متاعبهم ومن حس الضغط والإنهاك والألم ، أو حتى يعالجوا أرقهم وقلة نومهم . بعد ذلك يصبح استعمال هذه المواد عادة ، كما يكتسب المرء الاعتياد عليها ، الأمر الذي يؤدي الأعصاب والجملة العصبية .

يصبح المدمن على هذه المواد قلقاً لا يشعر بالراحة على أي حال ، وهو يتألم

الكحول ، يجيب ديوي قائلاً : يجب متابعة الصوم حتى نصل إلى الشعور بالراحة التامة جسماً وعقلياً . وذلك حين يصبح اللسان نظيفاً تماماً ويشعر المريض بالرغبة الحقيقية في تناول أي طعام .

بعض الكحوليين يلزمهم شهر على الأقل ، وآخرون يلزمهم أقل من ذلك أو أكثر .

وإن مدة الصوم لن يكون لها كبير أهمية إذا ما علمنا أن النتيجة ستكون مضمونة وخصوصاً في معالجة مرض مثل هذا المرض .

وحين يتخلص الكحولي من مرضه تماماً ، ويعود حس الجوع إليه ، يجب عليه أن لا يحاول تناول أي مشروب يداخله الكحول ، وإذا حاول الشرب ثانية فإنه سيجد نفسه أنه لم يعد لديه ميل للكحول .

إنه أصبح شخصاً حراً ولم يعد عبداً للمادة الكحولية .

الإنسمام بالتبغ :

إن الاعتياد على التبغ مثل الاعتياد على الكحول ، وهو مرض مزمن ، وكل ما قيل سابقاً حين عالجتنا مشكلة الكحول من أن هذه المادة هي واسطة للحصول على نوع من الارتياح والسعادة المؤقتة ينطبق على التبغ تماماً .

ومع أن كثيراً من المدمنين على التبغ يحاولون مراراً وتكراراً الانقطاع عن هذه العادة ، إلا أنهم يفشلون ومن ثم يعودون من جديد لتناول سجائرهم ، إنهم يفتقدون قوة الإرادة .

إن الصوم بالنسبة إلى المدمنين على التبغ هو أفضل علاج ، فهو يسهل لهم الانقطاع عن هذه العادة ، وفي أغلب الحالات يورثهم كرهاً لطعم التبغ . ولذلك لم يكن غريباً أن نسمع من كبار المدخنين الذين لجؤوا إلى الصوم حتى يتخلصوا من هذه العادة ، أنهم لا يجدون التبغ ذا طعم جيد ، والحقيقة أنه أصبح عندهم نفور من هذه المادة ، وقد أضحو لا يحبون طعمه ولا يعجبهم مذاقه .

ويتولد لديه حس عصر وإنهاك وهو يعود ويلتفت إلى مخدره حتى يهرب من شكواه غير المحتملة .

الإدمان على الأفيون :

غالباً ما يكون الإدمان على الأفيون أو المورفين نتيجة استعمال الطبيب لهذه المواد في علاج بعض الأمراض والآلام الحادة عند بعض المرضى . إن المهنة الطبية تتحمل مسؤولية هذه الجريمة التي نتج عنها آلاف المدمنين . ومن المؤسف حقاً أنه قد انتشر استعمال الكوكائين لمعالجة أئفه الأسباب المرضية . إن الاستعمال الخاطيء لمادتي الكورال والباربيتورات والإدمان عليهما غالباً ما يكون نتيجة لإعطائهما كمنوم في حالات الأرق . ولو لم تقم المهنة الطبية بتعليم طلاب الطب أن هذه الأدوية والسموم ذات فائدة كبيرة ، فإن هذا الشكل من الإدمان لم يكن ليعرف على الإطلاق .

يقول ماك فاون : إن الصوم هو العلاج ذو القيمة الكبيرة جداً والذي يمكننا من السيطرة على الظروف المرضية للجسم والناشئة عن استعمال مخدر ما ، فهو يعطي الجسم الفرصة الكبيرة ليعيد التوازن إلى أعضائه وبطريقة علمية . كما أنه يكافح من أجل تبيد السموم المتراكمة داخل الجسم .

وبالإضافة إلى ذلك ، فإن المدمن يفقد شهيته للطعام ، غير أنه يفضل الصوم ، فإن الانبوب الهضمي سيستعيد عمله الطبيعي وذلك خلال فترة قليلة من الزمن ، وبشكل خاص فإن الدماغ سيصبح أكثر قوة والذكاء أشد حدة .

هذا وإن الانقطاع عن الإدمان على المخدرات غالباً ما يتبعه سلسلة من ردود الفعل . ولذلك فإنه من المهم جداً أن يكون المريض تحت المراقبة الدقيقة .

إن الهياج والغضب الشديد الذي يأتي بعد إيقاف المورفين أو الأفيون كما أن الهذيان الذي يأتي إثر الانقطاع عن الكحول ، كل هذه الأمور تشير إلى شدة تأذي

الجملة العصبية ، كما تكشف لنا كم هو مهم وضروري أن نوقف الاعتياد المؤذي على هذه السموم .

وفي حالات الغضب والحمق الشديد الذي يلي الانقطاع عن المورفين ، فإنه يفضل أن يغطس جسم المريض بكامله في ماء دافئ ، خلال ٢ - ٣ ساعات حتى تهدأ أعصابه . ونضع في الوقت ذاته فوق رأسه قطعة من القماش مبللة بماء بارد ، وهذه الطريقة أفضل من اللجوء إلى دواء آخر .

يجب أن نتذكر أن هذه الحركات والارتكاسات العنيفة سوف تتوقف تقريباً كلما تقدم المريض بالصوم . ومع الشفاء التدريجي والتحسين المتزايد للطاقة والقوة ، يضعف الطلب الملح على هذه المخدرات حتى ليصبح من السهولة بمكان أن يتوقف عما كان يدمن عليه من سموم في وقت سابق .

وفي كل الحالات التي عالجتها بنفسي لم أذكر ولا حالة واحدة عاد فيها المدمن إلى ما كان يدمن عليه قبل أن يقوم بالصوم .

* * *

- انتهى -

الفهرس

٧	المقدمة
١١	تصدير
١٥	الفصل الأول : تعريف الصوم
١٧	الفصل الثاني : الصوم عند الحيوانات الدنيا
٢٣	الفصل الثالث : الصوم عند الانسان
٢٥	الفصل الرابع : وجبة غذاء من أجل المرضى
٢٨	الفصل الخامس : الانحلال الذاتي
٣٠	الفصل السادس : الصوم لا يعني الموت جوعاً
٣٢	الفصل السابع : التبدلات الكيماوية والعضوية أثناء الصوم
٣٩	الفصل الثامن : تجدد الأعضاء والأنسجة أثناء الصوم
٤٠	الفصل التاسع : تأثير الصوم على النمو والتجدد
٤١	الفصل العاشر : التغيرات التي تطرأ على الوظائف الأساسية أثناء الصوم
٤٦	الفصل الحادي عشر : الروح وأعضاء الحس أثناء الصوم
٥٠	الفصل الثاني عشر : الإفراز والإطراح
٥٤	الفصل الثالث عشر : الفعالية المعوية
٥٧	الفصل الرابع عشر : الصوم والجنس
٥٩	الفصل الخامس عشر : التجدد بفضل الصوم
٦١	الفصل السادس عشر : ضياع القوى أثناء الصوم

٦٤	الفصل السابع عشر : كسب الوزن وخسارته أثناء الصوم
٦٩	الفصل الثامن عشر : الصوم ليس سببا في أمراض العوز الغذائي
٧٢	الفصل التاسع عشر : الموت أثناء الصوم
٧٧	الفصل العشرون : الاعتراضات على الصوم
٨٧	الفصل الحادي والعشرون : هل يشفي الصوم الأمراض
٩١	الفصل الثاني والعشرون : التحليل العقلائي للصوم
٩٤	الفصل الثالث والعشرون : مدة الصوم
٩٩	الفصل الرابع والعشرون : الجوع والشاهية
١٠١	الفصل الخامس والعشرون : مضادات استطباب الصوم
١٠٤	الفصل السادس والعشرون : الصوم خلال فترات وحالات خاصة من الحياة
١١٢	الفصل السابع والعشرون : أعراض الصوم
١١٩	الفصل الثامن والعشرون : التقدم بالصوم
١٣١	الفصل التاسع والعشرون : صحة الصوم
١٤٣	الفصل الثلاثون : قطع الصوم
١٤٨	الفصل الحادي والثلاثون : استعادة الوزن بعد الصوم
١٥٠	الفصل الثاني والثلاثون : طراز الحياة والمعيشة بعد الصوم
١٥٢	الفصل الثالث والثلاثون : الصوم في فترات الصحة
١٥٤	الفصل الرابع والثلاثون : الصوم في حالات الأمراض الحادة
١٦٤	الفصل الخامس والثلاثون : الصوم في الأمراض المزمنة
١٧٨	الفصل السادس والثلاثون : الصوم والإدمان