طبيب روسي يعلق على الصيام: لا يوجد دواء أفضل منه

يؤكد الطبيب الروسي "راميل خيساموف" أن "لا دواء شاف أفضل من صوم شهر رمضان المبارك"، لافتا في نفس الوقت إلى أن "الصوم سبيل لرضى ا ومن الخطأ اعتباره وسيلة لإنقاص الوزن أو العلاج".

وأشار الطبيب المتخصص في جمهورية تتارستان الروسية في حوار صحفي بالمناسبة إلى أن "الأيام العشرة الأولى من شهر رمضان المبارك هي الأصعب، ثم يتعود الجسم على النظام الغذائي الجديد، وبناء على ذلك ينصح بالصيام لمدة يوم أو يومين على الأقل كل أسبوع قبل بداية شهر رمضان، ويرى أن الشخص إذا تعود على الصيام ليس فقط في شهر رمضان المبارك ولكن في فترات على مدى العام، فلن يواجه صعوبات في التكيف مع صيام رمضان".

وفي معرض إجابته على سؤال حول ما يحدث في الجسم أثناء الصوم، وكيف يؤثر الامتناع عن الطعام والماء خلال النهار على الجسم، قال خيساموف: "أثناء الصيام يحدث تطهير عميق. خلال هذا الشهر، يتم تنظيف جميع الأعضاء والأوعية. بحلول نهاية شهر الصوم، يكتسب جسمنا حالة نقية في البداية. يعمل الكبد بشكل مكثف، يشبه مصنع إعادة تدوير القمامة. يتم إطلاق جميع السموم والمواد الضارة المتراكمة على مدار

العام. بعد رمضان، يتعافى الجسم".

وأكد الطبيب الروسي المختص أن "الصيام شهرا في العام يعطي الجسم راحة من المعالجة المتواصلة للأطعمة، ويمنحه طاقة متجددة"، لافتا إلى "الشخص الذي يصوم تكون لديه احتمالية أقل للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية ونوبات الربو، كما يتم تطهير الكبد والكلى والجهاز اللمفاوي المناعي".

وشدد خيساموف على أن "صوم رمضان أفضل دواء شاف، ومن فوائده أن الأمونيا تختفي في الجسم بنسبة 100 بالمائة. يتم تنظيم الأنظمة الحيوية للشخص الذي يلتزم بالصيام لمدة شهر واحد طوال العام المقبل".

وبشأن الاستلقاء بعد تناول الطعام في شهر رمضان، أفاد الطبيب بأن "عملية الأكل تؤدي إلى إطلاق حمض الهيدروكلوريك في الجسم. إذا كان الشخص مستلقيا، فإن العملية تزداد سوءا. من غير المرغوب فيه، وخاصة بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من أمراض المعدة والجهاز الهضمي الذهاب إلى الفراش بعد تناول الطعام".

ورأى خيساموف أن "أفضل طريقة للإفطار في شهر رمضان تبدأ أولا بتناول التمر بعد غسله بالماء الدافئ. يعطي ذلك إشارة إلى المعدة، بعد أداء الصلاة، نبدأ ببطء في الأكل. لا أوصي بتناول الأطباق الدهنية والمدخنة والمقلية والحلوة على الإفطار. من الأفضل أن تبدأ بنوع من السوائل مثل الحليب أو المرق".

وبالنسبة للطعام الصحي على السحور، ينصح خيساموف "بتناول الأجبان ودقيق الشوفان والحبوب الأخرى، والخبز والموز، ويشدد على ضرورة شرب كمية كافية من الماء من 2 إلى 2.5 لتر يوميا، مع تجنب المشروبات الساخنة أو شديدة البرودة أو المشروبات الغازية".

وعن علاقة صيام شهر رمضان بالصيام العلاجي، يلفت الطبيب الروسي المختص إلى أنه "من الخطأ الصيام في رمضان من أجل إنقاص الوزن أو بقصد الحصول على فوائد علاجية"، مشيرا إلى أن "المعنى الحقيقي للصوم القصد منه طاعة ا، وإذا فعلنا ذلك مع هذه النية بالضبط، فإن سبحانه وتعالى يمنحنا الشفاء".

ويلفت الطبيب راميل خيساموف إلى أن "الطقس في هذا الوقت من العام ليس حارا. ولكن يجب أيضا تجنب انخفاض حرارة الجسم، فالبرد يجعلك ترغب في تناول الطعام أو شرب الشاي الساخن".

ولمن يعاني من ارتفاع في ضغط الدم، ينصح الطبيب بتناول الدواء الموصوف من قبل طبيب مختص مرة

واحدة في اليوم، وفي حال إذا ما عانى الشخص من انخفاض في ضغط الدم، فيمكنه، بحسب الطبيب، شرب الشاي أو القهوة بعد الإفطار.