

رمضان والبيئة

الطبيب نوري سراج الوائلي

2022-04-14

نحن نعيش في وسط وعالم مليء بالتلوث الهائل في كل مجالات الحياة. ولم تعد الأرض كما كانت مكان مناسب بصورة مثالية لعيش الإنسان أو الكائنات الحية. وكل يوم يمر تقل فيه نسبة صلاحية الأرض للحياة السليمة المعافاة. الضوء، الضوضاء، الدخان، السموم الموجودة في الهواء، الأغذية المصنعة والمخربة جينياً، المياه المغيّرة، المجالات الكهربائية والمغناطيسية الواسعة التي تحيط بنا، قلة الغابات والأراضي الزراعية وغيرها من التغيرات التي حدثت في الأرض. يصاحب هذا الخراب خراب النفس البشرية، قلة الحركة، السمنة، كثرة الطعام، اضطراب النوم، زيادة ساعات العمل الذهني، زيادة ساعات الجلوس وغيرها. كل هذا العبء يعيق صحة الإنسان إعاقة كبيرة.

الصيام وسيلة مهمة من الوسائل لتخليص الجسد من السموم وقد استعمل الصوم على الماء أو الصوم على العصائر ولفترات مختلفة لمساعدة الجسد على تنظيف نفسه وصيانة أعضائه وتسريع شفاء أمراضه. ولكن ما نقوم به من صيام هو مخالف للفائدة المرجوة من الصيام. فكمية الأكل تزيد السموم والتلوث داخل الجسد. وكثرة السهر تهبط مقاومة الجسد وقدرته على تصليح نفسه. التعرض للضوء أثناء الليل بسبب السهر يضعف المناعة ويقرب الإنسان من الإصابة بالسرطان.

تعرض الصائمين أثناء شهر رمضان إلى سهرات التلفاز والدشات والمسجلات والتليفونات يعرض أجسادهم أكثر إلى التلوثات الكهربائية والمغناطيسية. قلة الحركة أثناء الصيام تؤدي إلى هبوط فعاليات الجسد لطرد السموم. ازدحام السيارات ليلاً للتسوق أو الجلوس في مجالس التدخين والشيشة ترفع نسبة السموم في الجو وتضيق الصدر وتحبس النفس. لذلك فإن شهر رمضان كما أراه شهراً يكثر فيه التلوث بكل أنواعه ويكثر فيه التعرض للتلوث.

الظلمة مهمة جداً لصحة الإنسان، تعرضنا للظلمة قليل أثناء شهر رمضان. في الظلمة يفرز هورمون الميلاتونين المهم للجسد وتقل هورمونات الكورتيزون والكورتاكولامين. فالظلمة مهمة للإنسان أهم وأعظم فائدة من الأضوية المصنعة الكهربائية. قال تعالى: (والليل إذا يغشى والنهار إذا تجلى). أنا أعتبر

بأن الظلمة واحدة من أطباء الرحمن، كما هو الحال بالنسبة إلى النوم، كلما زادت أنواع المواد الغذائية زاد تعرضك للتلوث الغذائي والسموم. أفضل أن يكون الغذاء مقصوراً على نوع أو نوعين فقط.

الإكثار من شرب الماء والعصائر في شهر رمضان يساعد على التخلص من السموم.

أتمنى أن يكون معظم غذاء الصائم على الماء والعصائر وما قل من الطعام. إذا عملت هذا فسوف تحس بالفائدة. ويكون لك متسع من العافية للعبادة والاتصال الروحي بالسماء.

الصوم غير الصحيح قاتل للصحة. الصوم كالنار إما أن يدفئك أو يحرقك، إنه كالسيف ذو حدين. إما لك وإما عليك. إن الصوم الحقيقي هو الصوم الذي تقلل فيه غذاءك نوعاً وكماً. وهذا يساعدك على الشفاء، القضاء على الخلايا غير الطبيعية، رفع الكوليسترول المترسب بالشرايين، رفع السموم من الأمعاء والقولون، إزالة المعادن الثقيلة ويقلل اليورك أسيد.

إن قلة الغذاء سوف تشعرك بالجوع في الأيام الأولى. ولكن بعدها فإن شعورك بالجوع يقل. هل تعلم بأن ثلث الغذاء الذي نتناوله يستخدمه الجسد لتوليد الطاقة لهضم ما نأكل من غذاء قاتل يومياً. صُم عزيزي القارئ على قليل الغذاء، ولا تستعمل السيارة إلا للضرورة، وتحرك دائماً، ونم جيداً في الليل لا في النهار واشرب السوائل الكثيرة وابتعد عن التلفاز والموبايل والأضوية فهذا يؤدي إلى تخلص جسدك من سموم التلوث البيئي. فلا تزيد الطين بلة في شهر الرحمة.

تابع قراءة سلسلة "هل نصوم الصوم الصحيح؟"

1- [الصيام تدريب وصحة وطول عمر](#)

2- [الصيام والنفس والوقاية من الأمراض](#)

3- [رمضان والبيئة](#) "أنت هنا"

4- [الصوم والعمل والنوم](#)

5- [الصوم والغذاء](#)

6- [كيف نعيش الصيام](#)

7- [ماذا أعددتنا لشهر رمضان؟](#)

تواصل مع الكاتب: drnoori6@yahoo.com

الآراء الواردة في هذا المقال هي آراء المؤلفين وليست، بالضرورة، آراء منظمة المجتمع العلمي العربي

يسعدنا أن تشاركونا آرائكم وتعليقاتكم حول هذه المقالة عبر التعليقات المباشرة بالأسفل أو عبر وسائل التواصل الاجتماعي الخاصة بالمنظمة

[src=](#) [src=](#) [src=](#) [src=](#) [src=](#) [src=](#)