

" وأن تصوموا خير لكم" *

ليل السهاري

www.Lail-Asahara.com



العين

الدماغ

الجلد

القلب

الدم

الجهاز العضوي

البنكرياس

الكبد

الكلية

الخلايا

المفاصل

الدماغ

يجبر الصيام الجسم على استهلاك جزء من الشحوم المخزونة فيه؛
فتنخفض نسبة مادة "الكوليسترول" في الدم التي تعتبر المسئول الأول
عن السكتات الدماغية؛ لذا ينذر حدوثها أثناء الصوم.

" وأن تصوموا خير لكم" *

ليل السهاري

www.Lail-Asahara.com



العين

الدماغ

الجلد

القلب

الدم

الجهاز العضوي

البنكرياس

الكبد

الكلية

الخلايا

المفاصل

الجلد

تقل نسبة الماء في الدم أثناء الصيام، وبالتالي تقل نسبته في الجلد؛ وهو
ما يفيد في علاج الأمراض الجلدية حيث يؤدي إلى:
- زيادة مناعة الجلد ومقاومة الميكروبات والأمراض المعدية الجرثومية.
- تقليل حدة الأمراض الجلدية التي تنتشر على مساحات واسعة من
الجسم مثل مرض الصدفية.
- تخفيف أمراض الحساسية والحد من مشاكل البشرة الدهنية.
- تناقص نسبة التخمير الذي يسبب دمامل وبثوراً مستمرة، لانخفاض
إفرازات الأمعاء للسموم أثناء الصيام.

"وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ" *

ليل السهاري

www.Lail-alsahara.com



القلب

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

العين

الدماغ

الجلد

القلب

الدم

الجهاز الهضمي

البنكرياس

الكبد

الكلية

الخلايا

المفاصل

"وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ" *

ليل السهاري

www.Lail-alsahara.com



الدم

أثناء الصيام لا يحدث تغير في حجم كرات الدم أو نسبة الهيموجلوبين به، ولا تتأثر نسبة البروتين المهم في بناء الجسم ومناعته، وهو ما يحافظ على نشاط الجسم وحيويته أثناء الصيام. كما أن عدم شرب الماء يقلل من حجم الدم داخل الأوعية الدموية، فيزيد إفراز "البروستاجلاندين" الذي ينشط الآلية المنظمة للأوعية، وله دور حيوي في تنشيط خلايا الدم، وتثبيت القرع المعوية، ويسهل عملية الولادة.

العين

الدماغ

الجلد

القلب

الدم

الجهاز الهضمي

البنكرياس

الكبد

الكلية

الخلايا

المفاصل

"وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ" *

ليل السهاري

www.Lail-Asahara.com

الجهاز الهضمي

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

العين

الدماغ

الجلد

القلب

الدم

الجهاز العضلي

البنكرياس

الكبد

الكلى

الخلايا

المفاصل

"وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ" *

ليل السهاري

www.Lail-Asahara.com

البنكرياس

الصيام يعطي غدة البنكرياس فرصة رائعة للراحة، فالبنكرياس يفرز الأنسولين الذي يحول السكر إلى مواد نشوية ودهنية تخزن في الأنسجة، فإذا زاد الطعام عن كمية الأنسولين المفرزة يصاب البنكرياس بالإرهاق والإعياء، ثم أخيراً يعجز عن القيام بوظيفته، فيتراكم السكر في الدم وتزيد معدلاته بالتدريج حتى يظهر مرض السكر.

العين

الدماغ

الجلد

القلب

الدم

الجهاز العضلي

البنكرياس

الكبد

الكلى

الخلايا

المفاصل

" وأن تصوموا خير لكم " *

ليل السهاري

www.Lail-Asahara.com



الكبد

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

العين

الدماغ

الجلد

القلب

الدم

الجهاز العضوي

البنكرياس

الكبد

الكلى

الخلايا

المفاصل

" وأن تصوموا خير لكم " *

ليل السهاري

www.Lail-Asahara.com



الكلى

عدم تناول الماء لحوالي ١٠ إلى ١٢ ساعة يوميًا يفيد الكلى في كثير من الأحيان، حيث يزيد تركيز سوائل الجسم محدثة جفافاً بسيطاً يحتمله الجسم لوجود مخزون كاف؛ فيعطي بذلك الكلى استراحة مؤقتة للتخلص من الفضلات. هذا بدوره يؤدي إلى انخفاض بسيط في ضغط الدم يحتمله الشخص العادي، ومفيد لمرضى ارتفاع ضغط الدم. كما أنه أثناء الصوم يزيد تركيز أملاح مثل الصوديوم ، والبوتاسيوم ، وينقص الكالسيوم مع استهلاك الشحوم ، فيمنع الترسبات الكلوية المسببة للحصى، والأكياس الدهنية والأورام في بدايتها.

العين

الدماغ

الجلد

القلب

الدم

الجهاز العضوي

البنكرياس

الكبد

الكلى

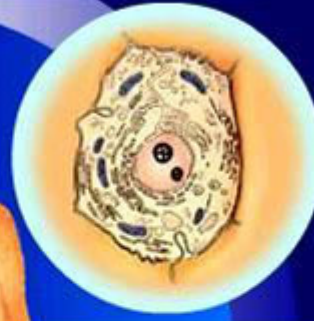
الخلايا

المفاصل

"وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ" *

ليل السهاري

www.Lail-Asahara.com



الخلايا

طبيعة الجسم البشري أن يموت فيه ١٢٥ مليون خلية في الثانية الواحدة، ويتخلص منهم الجسم ليبنى خلايا جديدة بدلاً منها، لكن الصيام يحرك الجسم لزيادة هذا العدد فيخلص من بعض الخلايا الضعيفة المقبلة على الموت لمواجهة الجوع، وهو ما يعدّ فرصة ذهبية لهدم هذه الخلايا وإعادة إنتاجها بحسب احتياجات الجسم.

العين

الدماغ

الجلد

القلب

الدم

الجهاز العضوي

البنكرياس

الكبد

الكلية

الخلايا

المفاصل

"وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ" *

ليل السهاري

www.Lail-Asahara.com



المفاصل

تزداد في فترة الصيام القدرة على التخلص من النفايات والمواد السامة والجراثيم التي تسبب آلام المفاصل والتي لم يجد لها الطب الحديث علاجاً حتى الآن، وأثناء الصيام تنقص سرعة الترسيب وتحسن الالتهابات، كما أن الصيام يعمل على تقليل نسبة الإصابة بمرض النقرس الذي يسببه زيادة ترسيب حمض البوليك في المفاصل نتيجة الإكثار من تناول اللحوم والتغذية غير الصحية.

العين

الدماغ

الجلد

القلب

الدم

الجهاز العضوي

البنكرياس

الكبد

الكلية

الخلايا

المفاصل