

اظهار نظر جهان پزشکی درباره روزه روزه داری

آشامیدنی برای مدت معین و برای يك هدف درمانی معلوم انجام میدهد البته روزه انواع مختلف دارد روزه داری نسبت بشیر - سبزی - میوه - آب وغیره و معمول ترین نوع خود دارای کامل از مصرف هرگونه غذا و آشامیدنی است .

« روزه اسلامی » میدانیم که بدن ما دائماً در حال کار است تا غذا را هضم نماید و زیادی آنرا دفع و بدینوسیله انرژی بدست آورد تا علیه بیماریها مبارزه کند - بافتهای از دست رفته را ترمیم نماید غذا بتمام ارگانهای بدن برساند و زیادی مواد غذایی را ذخیره کند .
در حال روزه بدن این غذای ذخیره

پرسش ۱- از نظر دانش پزشکی روزه چیست ؟

پاسخ- روزه عملی است که توسط یلیونها انسان که جداً علاقمند بسلامتی و تندرستی خود هستند در سراسر جهان اجرا میشود و در عین حال مسئله ای است که بیش از بسیاری مسائل دیگر بخصوص در جوامع غربی مورد سوء تعبیر واقع و تناقضاتی در باره آن گفته شده است و نواید و مزایای آن در درمانشناسی آنگونه که شایسته بوده شناخته نشده است .
بهر حال روزه يك روش درمانی است که فرد با استفاده از اراده خود و خودداری کامل از مصرف هرگونه خوردنی یا

شده را مصرف نموده و در عین حال حداقل انرژی ممکن، بدن را تأمین می کند.

روزه بخودی خود يك دارو نیست که بر علیه يك بیماری خاص بکار رود بلکه قابلیتى بدن میدهد تا بدن، راه مبارزه با آن بیماری بخصوص را بیابد و با اصطلاح خوددرمانی و خودنوسازی و خود ترمیمی در بدن ایجاد کند، بهبودی يك پدیده بیولوژیکی داخلی است و روزه داری با ایجاد يك استراحت فیزیولوژیکی بدن تا حد در صد افزایش درمانی میدهد.

روزه يك استراحت به اعضاء و بافتهاى میدهد که در حال عادى احتمالاً در اثر افزایش کار خسته بوده اند و باین ترتیب يك فرصت برای نوتوانى و باز آفرینى قدرتهاى حیاتی بافتى بدست مى دهد، ضمناً سموم ناشى از خستگی را از آنان میزداید. روزه داری باعث تقویت جریان خون شده که این خود به کایه فعالیتهاى حیاتی طراوت و تازگی مى بخشد و روزه داری باعث تقویت نوسازی - عاری از سموم شدن میلیونها سلولى که بدن را به وجود مى آورند، مى گردد.

پرسش ۲- آیا روزه را متخصصین تغذیه ابداع کرده اند؟

پاسخ - خیر. روزه يك روش درمانی نو نیست بلکه توسط افراد با هوش و

زیرک از آغاز تمدن بشر اجرا شده است و حتى در بین حیوانات نیز دیده شده است!

روزه داری در بین رومیان و یونانیان رواج داشته است و توسط پزشکان این اقوام برای درمان بسیاری از بیماریها تجویز مى شد. افلاطون و ارسطو در طول زندگی خود بارها و بارها روزه مى گرفتند - سقراط روزه را برای هر بیماری شدیدی تجویز میکرد. «سلکوس» CELCUS خود برای درمان یرقان روزه میگرفت و آنرا در مورد صرع نیز توصیه میکرد «ابن سینا» روزه را برای تمام بیماریها توصیه مى نمود «پلو تارخ» این شعار را همیشه مى گفت که (بجای دارو يك روز روزه بگیرد) و بهر حال در طی قرون متمادی همیشه روزه داری توسط فلاسفه و پزشکان توصیه و تأکید میشده است.

پرسش ۳ - در طی روزه داری چه تغییراتی در بدن پیش می آید؟
پاسخ- تغییرات واضحی در عمل واکنش- های شیمیائی و فعالیتهاى حیاتی سلولها و بافتها رخ میدهد و همین تغییرات هستند که خاصیت درمانی روزه را بوجود مى آورند. جوان شدن و ترمیم سلولها در پوست رخ داده چین و چروکها از بین رفته شادابی و طراوت مخصوصی بوجود مى آید لکه های

صورت جوشها و کورکها از بین میروند، و این عوامل رویهمرفته باعث میشوند که فرد جوانتر بنظر برسد .

پدیده ی (اتولیز) که عبارتست از هضم غذاها تحت تاثیر مواد مخصوصی بنام « آنزیم » و « فرماتها » ، تقویت شده و باعث هضم و مصرف کلیکوژن (قند ذخیره) و لیپیدها (چربی ذخیره) شده و مغز استخوان را وادار بساختن عناصر خونی تازه و ورود این عناصر تازه ب جریان خون می نماید. این پدیده ها را هضم داخل سلولی گویند و باین ترتیب آبها و کورکها ناپدید می شوند .

پدیده آسیمیلیسیون (جذب سلول) افزایش یافته و این افزایش هم طی مدت روزه داری است و هم بعد از افطار و باین ترتیب در آنها که این پدیده نارسا بوده (چه آن کس آسیمیلیسیون کم و چه آنان که آسیمیلیسیون زیاد دارند) باعث تنظیم و طبیعی شدنش گشته در نتیجه به اصطلاح خون تمیز می شود. آهن و بعضی مواد غذایی دیگر که در بدن ذخیره شده توسط خون ب جریان افتاده است بمصرف میرسند . لتهای متورم - ماتهت و خونریزی بحالت عادی بر می گردند .

« آسیمیلیسیون » باعث میشود بدن در مجموع غذای بیشتری را مصرف کند و باین ترتیب آنها که لاغر هستند افزایش

وزن می یابند - سلولهای خونی که عمل دفاع در مقابل میکربها را بهمه دارند افزایش یافته و حتی تعداد آنها از يك میلیون به ۵ میلیون خواهد رسید (یعنی ۵ برابر افزایش می یابند) و بهر حال آسیمیلیسیون جریان تبدیل غذا بحالتی که برای جذب در جریان خون و تبدیل به نسوج بدن مناسب باشد نقش دارد .

هنگام روزه داری تنها نحوه ی توزیع عناصر موجود در بدن را تغییر میدهد . استراحتی که ناشی از عدم انجام کار اضافی (ذخیره کردن مواد اضافی ب مصرف) حاصل میشود بباتها، این امکان را میدهد که ضایعات حاصل از يك رژیم غذایی یکنواخت باغذاهای مغرب و نیزه مقادیر مازاد ب احتیاج غذاها را جبران کنند کار اعضاء بدن کاهش یافته و بعد اقل ممکن که در عین حال فعالیت های حیاتی را مختل نسازد میرسد . همگام با این استراحت فیزیولوژیک اعضاء دفع مواد سمی آن بافت نیز افزایش یافته که این مهمترین خاصیت روزه داری است و قسمت مهمی از انرژی بدن که در حال عادی باید صرف آسیمیلیسیون گردد صرف دفع - موم خواهد شد ، ضمنا راههای گوازی نیز از میکرب عاری خواهند شد .

در چند روز اول روزه داری ممکنست شما خود متوجه بوی بدن خود گردید . این بوی بد ناشی از دفع همین مواد سمی است هم چنین ممکنست مدفوع و ادرار

شما بد بوگرد که آنهم نشانه دفع بیشتر سموم از این دوطریق است، گاهی ممکنست در چند روز اول تهوع و استفراغ هم باین حالت ضمیمه شود. اما ظرف روزهای بعد بنحو واضحی از نظر عصبی و روحی حال و وضع شما بهبودی می یابد.

پرسش ۴ - آیا روزه زیانی هم دارد؟

پاسخ - در هنگام روزه داری بدن کار طبیعی خود را ادامه میدهد از آغاز روزه بدن از ذخیره های غذایی که برای مدتی کاملاً کفایت می نماید استفاده می کند و باین ترتیب اعضاء حساس مثل قلب - مغز - استخوانها و دندانها بخوبی تغذیه میشوند. اما این عمل ، نامحدود نیست و در يك مدت معینی امکان پذیر است و وقتی که کلیه ی ذخیره ی غذایی بمصرف رسید ، چون این اعضاء تحمل بی غذایی را ندارد بدن نیز سعی میکند بهر نحو شده غذای آنها را تامین نماید، و اگر این عمل بمدت طولانی باشد رفته رفته بانتهای سالم تحلیل رفته قابلیت اعمال حیاتی آنها کاهش یافته و فرد لاغر میشود خون و بانتهای حیاتی «دژنره» (تحلیل) شده و در صورت ادامه حتی منجر بمرگ می گردد. لذا زمانی که خون بدن بطریقه ای مخصوص بخود اعلام خطر نمود باید روزه داری را پایان داد.

پایان روزه داری باید با غذای سبک باشد از آنجا که دیدیم روزه و روزه داری

در صورتیکه راه افراط ببیماید حتی منجر بمرگ می گردد و يك روش درمانی باید عاری از این صفت باشد لذا اگر روزه را برای درمان يك بیماری می گیرید بایدحتماً زیر نظر يك پزشك باشید. و بجای تضعیف قلب و مغز و سایر اعضاء ایجاد يك حالت استراحت طبیعی بر آنها بکنید.

روزه اگر بطریقه صحیح اجرا شود باعث استراحت کامل دستگاه هاضمه و سایر اعضاء حیاتی شده در انرژی بدن صرفه جوئی چشم گیری خواهد نمود و باین ترتیب مقاومت بدن در مقابل بیماریها افزایش خواهد داد.

پرسش ۵ - آیا روزه هیچ بیماری را درمان می کند؟

پاسخ - درصد بهبودی افراد بیماری که روزه گرفته اند بنحو بسیار چشمگیری بالاست و بخصوص این رقم در آنان که يك بیماری شدید داشته اند واضح تر بوده ، در حال حاضر بیش از صد کتاب درباره اثرات درمانی روزه نوشته شده و صدها موسسه بهداشتی و طبی این کتب را با گزارشهای خود تأیید کرده اند ، بعنوان مثال یکی از پیشگامان مشهور نهضت روزه داری طبی دکتر «هربرت شلتون» است که طبق گزارش وی ۹۵ درصد از بیماران درمانگاه او با روزه بهبودی کامل یافته اند از اوت ۱۹۵۲ تا مارس (۱۹۵۸) «دکتر جیمز مک ایخن» روزه را روی ۷۱۵ بیمار که بیماری آنها

بهبودی در تعداد بیماران مورد آزمایش ذکر شده است در آنان که روزه موقعیتی نداشت علت عدم اجرای دستورات پزشک و خودداری از روزه داری بمدت تجویز شده از طرف پزشک بوده است .



از ناراحتیهای قلبی گرفته تا سرطان بود بکار برد . (۲۹۴) مورد درمان کامل و ۳۶۰ مورد بهبودی واضح دیده شده یعنی میزان بهبودی ۸۸/۴ درصد بود .
در جدول زیر نوع بیماری و درصد

تعداد افراد بهبود نیافته تعداد افراد بهبود یافته تعداد افراد مبتلا نام بیماری

فشارخون بالا	۱۴۱	۱۴۱	-
کولیت	۸۸	۷۷	۱۱
سینوزیت	۶۷	۶۴	۳
کم خونی	۶۰	۵۲	۸
بواسیر	۵۱	۴۸	۳
آرتریت	۴۷	۳۹	۸
برنشیت	۴۲	۳۹	۳
بیماریهای کلیوی	۴۱	۳۶	۵
تومرهای خوشخیم	۳۸	۳۲	۶
بیماریهای قلبی	۳۳	۲۹	۴
آسم	۲۹	۲۹	-
زخم معده اثنی عشر	۲۳	۲۰	۳
آلرژی و تب یونجه	۱۹	۱۷	۲
گواتر	۱۱	۱۱	-
پیوره	۸	۶	۲
سنگ کیسه صفرا	۷	۶	۱
سرطان	۵	۵	-
اسکلروز متعدد	۴	۳	۱
کاتاراکت	۴	۳	۱

