

بسم الله الرحمن الرحيم

اهمیت روزه از نظر علم روز

برای رشته‌های تخصصی به ضمیمه

خلاصه کتاب برای عموم

دکتر احمد صبور اردوبادی

(استاد رشته سم‌شناسی)

www.ketab.ir

تهیه و تنظیم:

عادل هاشمی



وضعیت رکورد

三



حق چاپ محفوظ است

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۷	مقدمه چاپ جدید
۱۳	درام سرطان با گرسنگی سلولی
۱۶	پیشگفتار
۲۰	مقدمه چاپ سوم
۲۲	مقدمه مؤلف
۲۲	روژه از نظر علم روز، مدنیت و وحشیت
۳۴	اهمیت روژه از نظر علم روز
۳۵	خطرات چاقی در عصر حاضر
۳۵	۱- چربی‌های ذخیره بدن
۴۰	چگونگی ایجاد و تشکیل چربی‌ها در بدن
۴۰	تهیه چربی از آب در بدن
۴۹	چاقی و عوارض آن
۴۹	ضرورت هضم تناوبی چربی‌های ذخیره بدن
۵۹	اختلالات حاصله از چاقی و بیماری‌های مربوطه
۶۲	هضم پروتئین‌های زاید ذخیره بدن
۷۵	مبارزه با عوارض چاقی
۷۵	در غرب و در اسلام
۸۵	مبارزه با چاقی در اسلام
۱۰۱	علت پرهیز مطلق در روزه‌داری
۱۰۱	رژیم مطلق

۱۰۲	اهمیت و ضرورت منع آب خوردن در روزه‌داری
۱۲۶	درمان شبه فلجی‌های عضو با روزه‌داری
۱۲۶	ایجاد شوک حیاتی به وسیله‌ی روزه
۱۳۷	علل و عوامل مولد فلج شبه فلجی در عضو
۱۶۵	درمان شبه فلجی‌های عضوی
۱۹۵	تعدیل میل جنسی
۲۰۰	دفع سموم وارده از جو به وسیلهٔ روزه
۲۱۱	سموم فلزی معلق در فضا
۲۱۴	منشأ طبیعی ذرات معلق در هوا
۲۲۰	دوم- منشأ صنعتی ذرات معلق در هوا
۲۶۴	آیا روزه زخم معده ایجاد می‌کند؟
۲۷۱	اهمیت روزه در جهان پزشکی
۲۸۰	آماري از تأثیر روزه و معالجات طبیعی
۲۸۳	اول- بیماری‌های گوارشی
۲۸۵	دوم- چاقی و لاغری
۲۸۵	سوم- ناراحتی‌های اعصاب
۲۸۶	چهارم- بیماری‌های روماتیسمی
۲۸۷	پنجم- بیماری‌های قلب و عروق
۲۸۸	ششم- بیماری‌های جلدی
۲۸۸	هفتم- بیماری‌های تنفسی
۲۸۹	هشتم- عفونت‌های مجاری ادراری تناسلی
۲۹۲	خوف بیجا از گرسنگی
۲۹۶	مقاومت بدن در برابر گرسنگی
۳۰۹	بخش دوم: کتاب خلاصه کتاب اهمیت روزه از نظر علم روز
۳۱۱	پیش‌گفتار برای چاپ جدید
۳۱۳	اهمیت روزه از نظر علم روز
۳۱۸	بحث اول: خطرات چاقی در عصر حاضر
۳۱۸	چربی‌های ذخیرهٔ بدن

۳۱۹.....	ذخیره قندها
۳۲۰.....	ذخیره چربی‌ها
۳۲۲.....	چگونگی ایجاد و تشکیل چربی‌ها در بدن
۳۲۴.....	چاقی و عوارض آن
۳۲۴.....	ضرورت هضم تناوبی چربی‌های ذخیره بدن
۳۲۶.....	اختلالات و بیماری‌های حاصله از چاقی
۳۳۰.....	درمان عوارض ناشی از ازدیاد
۳۳۰.....	پروتئین‌ها با روزه‌داری
۳۳۲.....	مبارزه با عوارض چاقی در غرب و اسلام
۳۴۱.....	مبارزه با چاقی در اسلام
۳۵۲.....	بحث دوم: علت پرهیز مطلق در روزه‌داری
۳۵۲.....	(رژیم مطلق)
۳۵۳.....	ضرورت منع آب خوردن در روزه‌داری
۳۶۱.....	بحث سوم: درمان شبه فلجی‌های عضوی با روزه‌داری
۳۶۱.....	(ایجاد شوک حیاتی به وسیله روزه)
۳۶۴.....	علل ایجاد کننده شبه فلجی‌های عضوی
۳۶۵.....	درمان شبه فلجی‌ها
۳۶۵.....	الف- درمان شبه فلجی‌ها در طب جدید
۳۶۸.....	ب- با روش اسلام در جلوگیری از شبه فلجی‌ها
۳۷۱.....	تأثیر روزه‌داری
۳۷۴.....	بحث چهارم: تعدیل میل جنسی با روزه‌داری
۳۷۹.....	بحث پنجم: دفع سموم وارده از «جو» به وسیله روزه
۳۸۱.....	سموم فلزی معلق در فضا و متشاء آن‌ها
۳۸۲.....	چگونگی تأثیر روزه‌داری در دفع سموم
۳۹۶.....	بحث ششم: آیا روزه زخم معده ایجاد می‌کند؟
۴۰۰.....	بحث هفتم: خوف بی‌جا از گرسنگی
۴۰۳.....	مقاومت بدن در برابر گرسنگی

مقدمه چاپ جدید

بسم الله الرحمن الرحيم

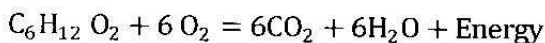
يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ.

بقره/۱۸۳

روزه به معنی إمساك و از لحاظ جسمی نخوردن و نیاشامیدن انسان است. روزه فرصتی ایجاد می کند تا سلول های بدن رسوبات زیادی را که در اثر سوخت و ساز مواد غذایی اعم از پروتئین ها، چربی ها و قندها به وجود آمده، از درون سلول ها پاکسازی نمایند. جالب است که در اثر گرسنگی و تشنگی، سلول ها برای به دست آوردن انرژی و حتی به دست آوردن آب اقدام به سوزاندن مواد زائد و رسوبات داخل سلولی و بین سلولی می نمایند. بنابراین پس از اتمام یک ماه روزه داری به شرط اینکه فرد در سحرها و افطارها با پر خوری و پرنوشی جبران نکند، یک احساس خوب سبکی و نشاط در بدن به وجود می آید و عملکرد قسمت های مختلف سلول، از جمله هسته سلول، سیتوپلاسم، لیزوزوم ها، شبکه آندوپلاسمیک صاف و خشن، دستگاه گلژی و میتوکندری ها بهتر می شود

و در مجموع، تمام ارگان‌های بدن ما که با آزاد شدن از شر مواد زاید، سبکتر شده‌اند، بهتر کار می‌کنند. لذا سوخت‌وساز قندها نیز در سلول‌ها بهتر شده و قند خون پایین می‌آید و به اندازه طبیعی خود نزدیک می‌شود.^۱

این روزها شاهد تبلیغات فراوانی علیه روزه‌ی ماه مبارک رمضان، خصوصاً تشنگی طولانی آن در روزهای گرم تابستانی هستیم ادعا می‌شود که روزه، اثرات سوئی روی کلیه‌ها دارد. در اینجا از لحاظ علمی به بررسی اثرات استرس تشنگی طولانی در تابستان‌های گرم بر سلول‌های بدن می‌پردازیم. همان‌گونه که می‌دانیم بدن ما از تعداد بسیار زیادی سلول تشکیل شده و این سلول‌ها برای انجام عملکردهای حیاتی خود به شدت وابسته به انرژی‌اند و این انرژی از طریق سوختن مواد غذایی که عمدتاً شامل گلوکز است تولید می‌شود و حتی چربی‌ها و پروتئین‌ها نیز برای تبدیل شدن به انرژی، لازم است ابتدا به گلوکز تبدیل شوند و سپس گلوکز با اکسیژن ترکیب شود. ماحصل این فرآیند، تولید انرژی است که به صورت مولکول‌های ATP در دسترس سلول‌های قسمت‌های مختلف بدن، برای انجام عملکردهای خود خواهد بود. در واقع ترکیب گلوکز با اکسیژن، پایه تولید انرژی در بدن ما است، فرآیند سوختن شامل واکنش زیر است:



انرژی به صورت (ATP) + (۶ مولکول آب خالص) + (۶ مولکول

دی اکسید کربن) = (۶ مولکول اکسیژن) + (یک مولکول گلوکز)

همان گونه که مشاهده می فرمایید، از ترکیب یک مولکول گلوکز و شش مولکول اکسیژن، شش مولکول آب خالص و انرژی تولید می شود. سلول های بدن ما در طی فرآیند سوخت و ساز دائمی خود، دچار انباشتگی و رسوبات فراوانی می شوند و رسوبات موجب اختلال عملکرد قسمت های مختلف سلولی می شود که از جمله این رسوبات می توانیم به لیپوفشین یا پیگمان پیری اشاره کنیم که در اثر افزایش سن، بارز شده و موجب اختلال عملکرد سلولی به خصوص در سلول های قلبی می گردد. جنس رسوبات سلولی معمولاً از مواد پروتئینی، چربی ها و قندها است. یکی از راه های حذف این رسوبات مختل کننده عملکرد سلولی به خصوص در سلول های قلبی می گردد. جنس رسوبات سلولی معمولاً از مواد پروتئینی، چربی ها و قندها است. یکی از راه های حذف این رسوبات مختل کننده عملکرد سلولی، گرسنه و تشنه نگه داشتن سلول هاست تا سلول ها به علت کمبود انرژی مجبور شوند این مواد را به گلوکز تبدیل نموده و بسوزانند و تولید انرژی کنند. اگر کمبود آب برای سلول ها به وجود نیاید، فرآیند کامل نمی شود و آخرین آثار رسوبات مذکور در سلول ها باقی می ماند. ولی در صورتی که سلول ها به مدت طولانی در تابستان گرم، دچار کمبود آب شوند، مجبور می شوند علاوه بر کمبود انرژی، با سوزاندن آخرین بازمانده های رسوبات سلولی به هر نحوه که شده برای سلول، آب تأمین نمایند، لذا روزه اسلامی که مصرف آب (حتی یک قطره) از مبطلات آن

است، این فرصت سازنده و مثبت را برای سلول‌های بدن ما فراهم می‌نماید؛ این فرآیند برای سلول‌های کلیوی هم زیانی ندارد، زیرا با رها شدن سلول‌های توبول‌های کلیوی از شر انباشتگی‌ها و رسوبات سلولی، عملکرد آن‌ها نیز بهتری می‌شود چون بنا به گفته کتاب راینز که از کتب اصلی و مرجع در حوزه آسیب‌شناسی است، یکی از علل اصلی تشکیل سنگ کلیه، عملکرد نامناسب سلول‌های توبول‌های کلیوی است که با روزه می‌توانیم این سلول‌ها را پاک‌سازی و به چرخه عملکرد طبیعی خود بازگردانیم.

نکته مهم دیگر این است که اساساً تنوری خوردن فراوان آب (به استثنای آب جوشیده ولرم) با عملکرد طبیعی سلول‌ها منافات دارد، زیرا در فرایند تولید انرژی که از سوختن مواد غذایی حاصل می‌شود، آب سرد شامل آب شهر، آب معدنی، آب یخچال و آب سرد کن می‌تواند با کمک کردن حرارت محیط، که باید با این فرآیند حدود سی و هفت درجه باشد، تداخل ایجاد نماید و تولید مولکول‌های حامل الکترون مانند NADH را کاهش داده و باعث کمتر تولید شدن انرژی در سلول‌ها به صورت کاهش تولید ATP گردد.

لذا توصیه ما مصرف آب جوش با خرما یا آب جوشیده شده ولرم و یا شربت عسل خنک به جای آب سرد خصوصاً در افراد بیمار می‌باشد. البته استثنائاتی نیز وجود دارد از جمله اینکه در ماه تموز (۲۳ تیرماه تا ۲۲ مرداد ماه) به علت گرمای ذاتی هوا، نوشیدن آب سرد به صورت ناشتا توصیه شده و این موضوع را نباید به خوردن آب سرد فراوان روزی هشت تا

شانزده لیوان در تمام ایام سال و برای همه افراد تعمیم داد.

ضمن اینکه در بعضی از روایات، خوردن آب سرد بیماری‌زا و خوردن آب گرم، دارو تلقی شده است.

خوردن زیاد آب سرد، با کم کردن انرژی سلولی موجب کاهش انرژی پمپ‌های سطح سلولی به نام Na-k ATPASE می‌گردد و کاهش عملکرد این پمپ‌ها با احتباس سدیم در داخل سلول‌ها موجب ورود آب به داخل سلول‌ها شده و باعث تورم سلولی می‌شود که خود می‌تواند باعث اختلال عملکرد سلول‌های سراسر بدن شود و ضمن ایجاد اضافه وزن، باعث اختلال عملکرد سلول‌های بدن شود و ضمن اضافه وزن، باعث اختلال عملکرد سلول‌های سراسر بدن شده و نهایتاً شناخت خودی و غیر خودی را مختل و باعث بروز بیماری‌هایی با منشأ خود ایمنی مثل ام‌اس، لوپوس، آرتریت روماتوئید و ویتیلیگو گردد؛ همچنین می‌تواند با کم کردن قدرت سامانه ایمنی، موجب بروز برخی بیماری‌های شایع مثل عفونت مجاری ادراری و کلیه‌ها، سینوزیت و سایر مشکلات گردد. تورم سلول‌های پروستات می‌تواند موجب پروستاتیت در مردان مسن (باعلامی هم چون نازک شدن قطر ادرار، تکرر ادرار و قطره قطره آمدن ادرار) شود. بنابراین مصرف فراوان آب سرد، بیماری‌زاست و توصیه ما مصرف شربت عسل خنک و یا شربت شیرهی انگور در مواردی است که نوشیدنی خنک مطلوب است، مصرف آب جوش و خرما و دمنوش‌ها و عرقیات در

مواردی است که مصرف نوشیدنی‌های گرم مطلوب باشد.^۱

www.ketab.ir

^۱ مثلث سلامت، ج ۲، ص ۱۴۶، دکتر حسن اکبری