

خسرت صيامك ..

خسرت صيامك ..

الصيام ان تجوع وتعطش وتملك شهواتك في كل شيء بدءاً من الأنما والمال والجاه والطعام .. الخ

وتتخرج يوم العيد بشهادة (المتقين)

عزيزي القارئ

احدثك عن نقطة واحدة فقط

(صوموا تصحوا) الصيام والصحة

سنوات ونحن نصوم ولستا اصحاء، لماذا؟ وكيف؟ وماذا بعد؟

- لماذا؟ لأننا لا نعرف الصيام الصحي.

- كيف امارس الصيام الصحي؟

1- (هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الظَّهَرَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ) يومن 67

النوم بالليل يجدد خلايا الجسم ويعالج التالف ويلبسك لباس العافية

وذكر الباحثون ان الجسم يفرز في الليل هرمون الميلاتونين الذي يؤدي دوراً وقاياً في مهاجمة الخلايا

الخبيثه .

احرص ان تنام من 11 إلى 1 ليلاً فهذا هو وقت التشا في

مهما تنام بالنهار فلن يشا فيك تصوم وتنام بالنهار .. هذا عكس الطبيعة.

2- (وَجَعَتْنَا الظَّهَارَ مَعَاهُا)

الصيام يعطيك المحة بمحوتكم في النهار وبذل الجهد فتشعر بالجوع والعطش.

ولو كان صيام الليل يعطي الصحة لكتا جميعاً أصحاب بدون صيام، فنحن طوال العام بالليل نمتنع عن الطعام والشراب ونحن نيا.

صوموا بالنهار وانتم مستيقظون وتعملون وتكدحون فتعرق أجسامكم وتخرج المخزون منها من املاح زائدة وكلسترول يتربى بالشرابين

ومياه فائضة تمتلئ بها العضلات والجيوب الأنفية. . وغيرها كثير

أن أجسامنا هي عبارة عن بيت جميل فيه عدة غرف لكل غرفة مسؤولية خاصة

غرفة القلب مسؤولة عن ضخ الدم وتنقيته

وغرفة الكلى مسؤولة عن تنقية الأملاح والمياه وغرف للتخزين. . وهكذا جميع الغرف على التوالي.

وهذه الغرف لها طاقة تشغيلية محددة وعندما نرهقها فوق طاقتها فانها تحاول تخزين بعض المواد الغذائية الزائدة في غرف التخزين.

ولا تستخدم ما بها إلا في حال الصيام والقيام بنشاط جسمى وانت جوعان وعطشان

وإليك مثال:

الدهون بالجسم تخزن بالشرايين وتحت الجلد والكبد ولا يستخدمها الجسم إلا في حال تم تحويه من المواد الدهنية وبذل نشاط جسمي يحتاج فيه إلى الدهن فيضطر للجوء إلى المخزون فيحرقه، وهكذا يتخلص الجسم من الدهون الزائدة.

أما بالنسبة للأملاح الزائدة والماء،

تتخلص من مخزونها في حال الحر والجهد والميام وتخرج عبر الكلى ومسامات الجلد

فلو أبقينا أنفسنا دائمًا في مكان بارد ونائمين فستبقى هذه المواد في الجسم تتغصن ثم تحول إلى سوسم تهدد صحة الإنسان وتضر بنا.

- 3- اخسر من وزنك

كل شيء في جسمك له وزن،

الزائد من الأملاح والمياه والدهون المخزنة طوال العام لها وزن .. فلو خسرته مع الصيام يعني إنك ستخسر من وزنك ولو مقدار 1كيلو

احرص أن ينتهي الصيام وقد خسرت من وزنك القليل.

- وماذا بعد؟

تدارك ما بقي من الشهر وطبق برنا مجاًًا صحيًاً لتنتهي وقد حفقت جزءًاً كبيرًاً من (صوموا تصروا).

هذا هو بعض من الصيام الصحي وكل عام وانتم اصحابه.

عزيزي القارئ

احدثك عن نقطة واحدة فقط

(صوموا تصحوا) الصيام والصحة

سنوات ونحن نصوم ولستا اصحاب، لماذا؟ وكيف؟ وماذا بعد؟

- لماذا؟ لأننا لا نعرف الصيام الصحي.

- كيف امارس الصيام الصحي؟

1- (هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ) يونس 67

النوم بالليل يجدد خلايا الجسم ويعالج التالف ويلبسك لباس العافية

وذكر الباحثون ان الجسم يفرز في الليل هرمون الميلاتونين الذي يؤدي دوراً وقائياً في مهاجمة الخلايا الخبيثة.

احرص ان تنام من 11 إلى 1 ليلاً فهذا هو وقت التسافر

مهما تنام بالنهار فلن يشا فيك تصوم وتنام بالنهار .. هذا عكس الطبيعة.

2- (وَجَعَلَنَا النَّهَارَ مَعَاشًا)

الصيام يعطيك الصحة بصحتك في النهار وبذل الجهد فتشعر بالجوع والعطش.

ولو كان صيام الليل يعطي الصحة لكننا جميعاً أصحاب بدون صيام، فنحن طوال العام بالليل نمتنع عن

الطعام والشراب ونحن ننام.

صوموا بالنهار وانتم مستيقظون وتعملون وتكدحون فتعرق أجسامكم وتخرج المخزون منها من املاح زائدة وكلسترول يتربى بالشرابين

ومياه فائضة تمتلئ بها العضلات والجيوب الأنفية. . وغيرها كثير

أن أجسامنا هي عبارة عن بيت جميل فيه عدة غرف لكل غرفة مسؤولية خاصة

غرفة القلب مسؤولة عن ضخ الدم وتنقيته

وغرفة الكلى مسؤولة عن تنقية الأملاح والمياه وغرف للتخزين. . وهكذا جميع الغرف على التوالي.

وهذه الغرف لها طاقة تشغيل محددة وعندما نرهقها فوق طاقتها فانها تحاول تخزين بعض المواد الغذائية الزائدة في غرف التخزين.

ولا تستخدم ما بها إلا في حال الصيام والقيام بنشاط جسمى وانت جوعان وعطشان

وإليك مثال:

الدهون بالجسم تخزن بالشرابين وتحت الجلد والكبد ولا يستخدمها الجسم إلا في حال تم تجويعه من المواد الدهنية وبذل نشاط جسمى يحتاج فيه إلى الدهن فيضطر للجوء إلى المخزون فيحرقه، وهكذا يتخلص الجسم من الدهون الزائدة.

أما بالنسبة للأملاح الزائدة والماء،

نخلص من مخزونها في حال الحر والجهد والميام وتخرج عبر الكلى ومسامات الجلد

فلو أبقينا أنفسنا دائمًا في مكان بارد ونائمين فستبقى هذه المواد في الجسم تتعدى ثم تحول إلى سوم تهدى صحة الإنسان وتضر بنا.

- 3- اخسر من وزنك

كل شيء في جسمك له وزن،

الزائد من الأملأح والمياه والدهون المخزنة طوال العام لها وزن .. فلو خسرته مع الصيام يعني انك ستخسر من وزنك ولو مقدار 1كيلو

احرص ان ينتهي الصيام وقد خسرت من وزنك القليل.

- وماذا بعد؟

تدرك ما بقي من الشهر وطبق برنا مجاًه صحيًا لتنتهي وقد حفقت جزءاً كبيراً من (صوموا تصروا).

هذا هو بعض من الصيام الصحي وكل عام وانتم اصحاء.