خسرت صيامك ..

خسرت صيامك ..

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

وتتخرج يوم العيد بشهادة (المتقين)

عزيزي القارئ

احدثك عن نقطة واحده 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 اللَّيْلَ لِتَسْكُنُواْ فِيه) يونس 67

النوم بالليل يجدد خلايا الجسم ويعالج التالف ويلبسك لباس العافية

وذكر الباحثون ان الجسم يفرز في الظلام هرمون الميلاتونين الذي يؤدي دورا وقائياً في مهاجمة الخلايا

الخبيثه.

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

مهما تنام بالنهار فلن يشافيك تصوم وتنام بالنهار .. هذا عكس الطبيعة.

2- (وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا)

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

ولو كان صيام الليل يعطي الصحة لكنا جميعاً أصحاء بدون صيام، فنحن طوال العام بالليل نمتنع عن الطعام والشراب ونحن نيام.

صوموا بالنهار وانتم مستيقظون وتعملون وتكدحون فتعرق أجسامكم وتخرج المخزون منها من املاح زائدة وكلسترول يتخبء بالشرايين

ومياه فائضة تمتلء بها العضلات والجيوب الأنفية. . وغيرها كثير

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

فغرفة القلب مسؤلة عن ضخ الدم وتنقيته

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

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

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

وإليك مثال:

الدهون بالجسم تخزن بالشرايين وتحت الجلد والكبد ولا يستخدمها الجسم إلا في حال تم تجويعه 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،

نتخلص من مخزونها في حال الحر والجهد والصيام وتخرج عبر الكلى ومسامات الجلد

فلو أبقينا انفسنا دائماً في مكان بارد ونائمين فستبقى هذه المواد في الجسم تتعفن ثم تتحول إلى سموم 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 انك ستخسر من وزنك ولو مقدار 1كيلو

احرص ان ينتهي الصيام وقد خسرت من وزنك القليل.

- وماذا بعد؟

تدارك ما بقي من الشهر وطبق برنامجاً صحياً لتنتهي وقد حققت جزءاً كبيراً من (صوموا تصحوا).

هذا هو بعض من الصيام الصحي وكل عام وانتم اصحاء.

عزيزي القارئ

احدثك عن نقطة واحده 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 اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا۟ فِيه) يونس 67

النوم بالليل يجدد خلايا الجسم ويعالج التالف ويلبسك لباس العافية

وذكر الباحثون ان الجسم يفرز في الظلام هرمون الميلاتونين الذي يؤدي دورا وقائياً في مهاجمة الخلايا الخبيثه.

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

مهما تنام بالنهار فلن يشافيك تصوم وتنام بالنهار .. هذا عكس الطبيعة.

2- (وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا)

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

ولو كان صيام الليل يعطي الصحة لكنا جميعاً أصحاء بدون صيام، فنحن طوال العام بالليل نمتنع عن

الطعام والشراب ونحن نيام.

صوموا بالنهار وانتم مستيقظون وتعملون وتكدحون فتعرق أجسامكم وتخرج المخزون منها من املاح زائدة وكلسترول يتخبدء بالشرايين

ومياه فائضة تمتلدء بها العضلات والجيوب الأنفية. . وغيرها كثير

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

فغرفة القلب مسؤلة عن ضخ الدم وتنقيته

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

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

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

وإليك مثال:

الدهون بالجسم تخزن بالشرايين وتحت الجلد والكبد ولا يستخدمها الجسم إلا في حال تم تجويعه 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،

نتخلص من مخزونها في حال الحر والجهد والصيام وتخرج عبر الكلى ومسامات الجلد

فلو أبقينا انفسنا دائماً في مكان بارد ونائمين فستبقى هذه المواد في الجسم تتعفن ثم تتحول إلى سموم 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 انك ستخسر من وزنك ولو مقدار 1كيلو

احرص ان ينتهي الصيام وقد خسرت من وزنك القليل.

- وماذا بعد؟

تدارك ما بقي من الشهر وطبق برنامجاً صحياً لتنتهي وقد حققت جزءاً كبيراً من (صوموا تصحوا).

هذا هو بعض من الصيام الصحي وكل عام وانتم اصحاء.