

PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	Al Akhbar Al Massai
DATE:	20-June-2015
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	150,000
TITLE :	Fast for Health: Fasting Cures Arthritis
PAGE:	07
ARTICLE TYPE:	General Health News
REPORTER:	Dr. Saaid Shalabi

كفهموا تصحوا الصوم يعالج التهاب المفاصل

يستخدم الصيام اليوم في الغرب (طبعاً على طريقتهم) لمعالجة التهاب المفاصل وآلام الظهر بنجاح، فالصيام هو عملية تشبه «السحر» في قدرته على تنظيم عمل مختلف الأجهزة في الجسد، وعلاجه للأوجاع الناتجة عن انقراض الفقرات أو عن مشاكل في عظام الظهر أو الرقبة أو الرجلين. إن الصوم مفيد جداً لمن يعاني من آلام أسفل الظهر أو العمود الفقري أو تميل الأطراف، وهناك دراسات تؤكد أن الإقلال من الطعام والاعتماد على أغذية طبيعية يمكن أن يقي من هشاشة العظام في الكبر!

ولكن أحب أن أزيدك فائدة أخرى وهي تناول التمر أو العجوة خلال الإفطار وأثناء السحور. فقد أثبت التمر قدرته على علاج آلام الركبة والمفاصل وغيرها، وذلك لأنه يحوي «معلومات شفائية» تستطيع تنظيم عمل الخلايا ورفع مناعة الجسم وبالتالي التغلب على هذه الآلام.

وأخيراً: نقول وبكل ثقة إذا كان أحدكم يعاني من أي مرض مزمن، فعليه بالصوم المتكرر، مع الإكثار من تناول حبات من التمر على الفطور، مع قراءة القرآن باستمرار والاستماع إلى القرآن بصوت مقريء مع الخشوع التام، وفي حالة الضرورة استشارة الطبيب والاعتماد على الغذاء الطبيعي.. فإن هذا سيكون علاجاً مثالياً لأي مرض كان بإذن الله تعالى!

د. سعيد شلبي

