[524] الصوم يحرق الفضلات والقمامات المتراكمة في الجسم، وهو في الواقع عملية تطهير شاملة للبدن، إضافة إلى أنه استراحة مناسبة لجهاز الهضم وتنظيف له، وهذه الاستراحة ضرورية لهذا الجهاز الحساس للغاية، والمنهمك في العمل طوال أيام السنة. بديهي أن الصائم ينبغي أن لا يكثر من الطعام عند "الإِفْطار" و"السّحُور" حسب تعاليم الإِسلام، كي تتحقق الآثار الصحية لهذه العبادة، وإلاّ فقد تكون النتيجة معكوسة. العالم الروسي "الكسي سوفورين" يقول في كتابه: "الصوم سبيل ناجح في علاج أمراض فقر الدم، وضعف الأمعاء، والإِلتهابات البسيطة والمزمنة، والدمامل الداخلية والخارجية، والسل، والاسكليروز، والروماتيزم، والنقرس والإِستسقاء، وعرق النساء، والخراز (تناثر الجلد)، وأمراض العين، ومرض السكر، وأمراض الكلية، والكبد والأمراض الاُخرى. العلاج عن طريق الإِمساك لا يقتصر على الأمراض المذكورة، بل يشمل الأمراض المرتبطة باُصول جسم الإِنسان وخلاياه مثل السرطان والسفليس، والسل والطاعون أيضاً"(1). عن رسول الله(صلى ا عليه وآله وسلم) قال: "صُومُوا تَصُحّوُا"(2). وعنه(صلى ا عليه وآله وسلم) أيضاً: "الْمِعْدَةُ بَيْتُ كُلِّ دَاء وَالْحَمِيَّةُ رَأْسُ كُلِّ دَوَاء"(3). 2 ـ الصوم في الأُمم السابقة يظهر من النصوص الموجودة في التوراة والإِنجيل، أن الصوم كان موجوداً بين اليهود والنصارى، وكانت الأُمم الاُخرى تصوم في أحزانها ومآسيها، فقد ورد

_____ 1 ـ كتاب "الصوم طريقة حديثة لعلاج الأمراض"، ص 65، الطبعة الاُولى. 2 ـ بحار الأنوار، ج 96، ص 255. 3 ـ بحار الأنوار، ج 14، من الطبعة القديمة.