

از: مجله کنستلاسیون چاپ پاریس

ترجمه: دکتر هادی خراسانی

بقلم «الن مورل» (Elaine Morel)

# طبق تحقیقات دانشمندان اروپائی و آمریکائی روزه بهترین وسیله حفظ سلامت بشمار می رود

ادعای این که بتوان با خودداری از صرف غذا تجدید قوا و کسب نیرو کرد غیر قابل قبول بنظر میرسد. معذک تجریبات و تحقیقات علمی اخیر صحت این ادعا را به ثبوت رسانیده است. وینستون چرچیل که بسن کهولت رسید با توسل بروزه گرفتن نشان داد که یکی از مهمترین طرق حفظ سلامت، امساک در صرف غذا میباشد. البته چرچیل که سالها زمام امور بزرگترین امپراطوری

جهان را در دست داشت و تألیفات سیاسی اش از مهمترین آثار قرن حاضر بشمار میرود ، دارای نیروی کاراستثنائی بود . ولی وی درعین حال از قدرت تسلط بر نفس و خویشتن دارای بیمانندی برخوردار بود بطوری که متیوانست در هر موقع و در هر جا که اراده کند ، خود را از محیط زندگی عادی خویش منفک ساخته و در اندیشه های درونی خود مستغرق گردیده و حتی باراده خود بخواب رود . وی عادت داشت که بکرات مدت ۲۴ و حتی ۴۸ ساعت از خوردن غذا خودداری کند زیرا تشخیص داده بود که روزه گرفتن بهترین وسیله مبارزه با عوارض ناشیه از افراط در اکل و شرب که یکی از خصوصیات او بود ، به شمار میرود و ضمناً شرایط مساعدی را برای اندیشیدن و تمرکز قوای فکری بوجود می آورد .

البته چرچیل تنها سیاستمداری نبود که بفوائد امساک در صرف غذا پی برده باشد . سر استافورد کریپس (۱) یکی دیگر از سیاستمداران انگلیسی نیز از طرفداران روزه گرفتن به شمار میرفت . امروز در بعضی از کشورها بخصوص در سوئیس ، آلمان ، انگلستان و ایالات متحده آمریکا ، درمانگاههای ویژه ای وجود دارد که در آنجا مراجعین برای تجدید قوای خود از طریق روزه گرفتن که معمولاً سه هفته بطول میانجامد ، بستری میگردند ، برخلاف آنچه ممکن است تصور شود ، افرادی که در این گونه درمانگاهها بستری می گردند پس از پایان دوره روزه داری نه تنها خود را گرسنه و ضعیف احساس نمی کنند بلکه بعکس طبق گفته داو پتون سینکلر (۲) نویسنده مشهور آمریکائی ، خود را سالمتر و چندین سال جوانتر از سابق مییابند .

ملت این دگرگونی باور نکردنی چیست؟

متخصصین بهداشت عقیده دارند که برای دفع سمومات بدن هیچ وسیله ای بهتر از روزه گرفتن وجود ندارد . این متخصصین میگویند که در عصر حاضر ما

1- Stafford Cripps

2- Upton Sinclair

بیش از حد لازم غذایی خوریم و یا لااقل غذاها را که صرف می کنیم با احتیاجات بدنمان تطبیق نمیکنند و در نتیجه غالباً دچار سنگینی ، تنبلی دستگاه گوارش- خستگی مزمن و انواع ناراحتی های دیگر می گردیم . یکی از متخصصان آلمانی بنام « مارتن » (۱) میگوید علت این که امروز بسیاری از افراد دچار بجهرانه های عصبی میگردند، آن است که خونی که در سلولهای مغزشان جریان می یابد آلوده بسمومات غذایی می باشد.

يك پزشك فرانسوی دیگر مرسوم به «گلیبا» (۲) از این هم پادا فراتر نهاده و مدعی است که چهارپنجم بیماری های انسان از تخمیر مواد غذایی در امعاء و احشاء ناشی میگردند . بیخود نیست که مسلمانان شکم را منشاء تمام بیماریها میدانند .

موقعیکه انسان مدت معینی از صرف غذا خودداری میکند ، نه تنها مواد سمی جدیدی به بدنش راه نمی یابند بلکه مواد سمی موجود در بدن نیز دفع میگردند و طبق اصطلاح دکتر «ژان فروموزان» (۳) یکنوع «شستشوی معدوی» صورت میگیرد ، در ابتدای دوران روزه زبان شخص سنگین میشود و عرق زیادی از بدنش ترشح میکند و حتی آب از بینی اش سرازیر میگردد و اینها همه علائم آن است که عمل شستشوی اعضای درونی بدن آغاز گردیده است .

آنگاه پس از سه یا چهار روز بوی بد دهان از بین میرود ، میزان اسیداوریک ادرار پائین می آید و یک نوع احساس سبکی و نشاط فوق العاده ای بشخص دست میدهد.

بنابراین با روزه گرفتن نه تنها سمومات بدن دفع میگردند . بلکه موجبات استراحت دستگاههای مختلف بدن فراهم میشود زیرا از فعالیت این

1- Martin

2- Cuelpa

3- Jean Frumusan

دستگاهها کاسته میشود . دکتر برتوله (۱) خاطر نشان میسازد که کمتر کسی توجه دارد که دستگاههای بدن قبل از آنکه از مواد غذایی ، نیروکسب کنند باید مقداری انرژی برای هضم ، تبدیل و جذب این مواد که از کانالهایی مجموعاً بطول ۹ تا ۱۰ متر عبور میکند ؛ بمصرف برسانند .

علت این که برای بیمار تب دار رژیم غذایی تجویز میکنند جز این نیست که دستگاه گوارشی او قدرت هضم و جذب غذا های عادی را ندارد .

در این جا این سؤال پیش می آید که چگونه ممکن است شخصی که دچار بیماری نمیشود ، چندین روز از صرف غذا خودداری کند و دستخوش گرسنگی و ضعف مفرط نگردد .

تمام افرادی که شخصاً بگرفتن روزه مبادت ورزیده اند میگویند که روزه دار پس از سپری شدن دوسه روز اول دیگر احساس گرسنگی نمیکند . تصور این که موقعیکه شخص از صرف غذا خودداری میکند ، بدن او از جذب غذا بکلی محروم میگردد ، اشتباه است . در حقیقت موقعیکه انسان روزه میگیرد دستگاههای بدن از موادی که بمقدار معتنابهی ذخیره کرده اند ، تغذیه میکنند در کبد ذخائر سرشاری از گلیکوژن و در خون ذخائر مهمی از پروتئین وجود دارد . ذخیره چربیها که نزد مردان ۳۰ درصد و نزد زنان ۲۰ درصد وزن آنها را تشکیل میدهند ، می تواند حداقل انرژی مورد نیاز یکماه بدن را تأمین کند . بنابر این موقعیکه انسان روزه میگیرد از بدن خود تغذیه میکند و یا بعبارت دیگر «خود را می خورد» نکته جالب آن است که این «خودخوری» بر حسب تصادف و کورکورانه صورت نمیگیرد بدین معنی که فقط نسج های زائد و یا آنهاییکه چندان ضروری نیستند ، بمصرف می رسند . مثلاً در دوران روزه اغلب کورکها ،

دمل‌ها، جوشهای صورت و چربیهای زائد و مضر از بین میروند. حتی ذخیره پروتئیدها (موادازوته) با نظم معینی بمصرف میرسند. با آنکه ممکن است اغلب عضلات تا ۴۰ درصد وزن خودرا ازدست بدهند، بعضی از آنها آسیب ناپذیرتر میباشد.

مثلاً قلب هرگز بیش از ۳ درصد وزن خودرا ازدست نمیدهد.

همچنین با آن که مهمترین اعضای دفع کننده مواد زائد بدن یعنی طحال و کبد ممکن است اولی ۶۷ درصد و دومی ۵۴ درصد کوچکتر شوند، نسجهای اعصاب و مغز دست نخورده میمانند.

پرفسور «بندیکت» زیست شناس مشهور به ثبوت رسانیده است که خودداری از صرف غذا بمدت یکماه هیچگونه تغییری در ترکیبات خون بوجود نمی آورد. بطور خلاصه میتوان گفت که در دوران روزه داری اعضای اساسی بدن انسان محفوظ میمانند.

بنابراین روزه گرفتن لااقل بمدت محدودی بهترین راه تغذیه بشمار میرود زیرا در این مدت دستگاههای بدن ذخائر خودرا بمصرف میسازند و ضمناً از انجام وظیفه هضم مواد غذایی معاف میگردند. برای پی بردن باین واقعیت کافی است که تعداد ضربان قلب را در نظر بگیریم. در موقع عادی قلب انسان در هر دقیقه ۷۰ در هر ۲۴ ساعت ۱۰۰۸۰۰ بار میزند. در موقع روزه چون قلب از وظیفه کمک کردن بعمل هضم مواد غذایی معاف می شود، ضربان آن در هر دقیقه به ۶۰ و یا در هر شبانه روزه به ۴۰۰ ۸۶ کاهش مییابد و بمبارت دیگر ۱۴۴۰۰ بار کمتر میزند.

لذا جای تعجب نیست اگر انسان پس از طی یکدوره روزه خودرا جوانتر از سابق احساس کند. بسیاری از افرادی که برای حفظ سلامت خویش روزه میگیرند مشاهده میکنند که چهره هایشان بازتر و پوستشان باطراوت تر

میگردد و بعضی از چین های صورتشان از بین میرود و حتی طرز نگاهشان تغییر پیدا میکند و نیروی بیناگیشان افزایش می یابد.

بعضی از اشخاص پس از پایان يك دوره روزه ، توانسته اند تا دو برابر مسافتی را که قبلا میدیدند تشخیص دهند و بعضی دیگر قادر گردیده اند صداهائی را که قبلا نمی شنیدند ، بشنوند . نیروهای فکری نیز در نتیجه روزه گرفتن تقویت میگرددند. این است که متخصصین بهداشت اینگونه دیگر گونها را یکنوع «تجدید قوای جوانی» واقعی می خوانند و خاطر نشان میسازند که در اثر روزه گرفتن سلولهای فرسوده و بیمار از بین میروند و در نتیجه سلولهای قوی و جوان می توانند بهتر رشد کنند.

دکتر «کارلسون» (۱) و دکتر «کوند» (۲) که از زیست شناسان دانشگاه شیکاگو می باشند مشاهده کرده اند که يك مرد چهل ساله چند روز پس از آنکه مدت دو هفته از صرف غذا خودداری کرده بود، از لحاظ نیروی بدنی بصورت يك جوان ۱۷ ساله درآمد .

همچنین یکی از پزشکانیکه از مهاتما گاندی در دوره روزه تاریخی ماه مه ۱۹۳۳ او مراقبت میکرد ، در روز دهم اظهار داشت که مهاتما از لحاظ صحت مزاج يك مرد چهل ساله بنظر میرسد در صورتیکه در آن موقع ۶۴ سال از سنش میگذشت .

نکته دیگری که در مورد روزه قابل توجه میباشد آن است که شخص پس از طی دوران روزه با سرعت وزن ازدست داده خویش را باز می یابد و این خود نشانه افزایش نیروهای فعاله بدن می باشد . همانگونه که عادت

1- Benedict

1- Carlson

2- Kunde

بسرما قدرت مبارزه بدن را افزایش میدهد و همانطوریکه وقتی جایی از بدن انسان دوبار در ظرف مدت کوتاهی بسوزد ، التیام سوختگی در مرتبه دوم سریعتر از مرتبه اول صورت میگیرد ، روزه نیز به بدن نیروی مقاومت بیشتری میبخشد .

دکتر «فرموزان» حتی باشخصی که خود را کاملاً سالم می پندارند توصیه میکند که گاه گاهی برای دفع سموم بدن و تجدید نیروی جوانی بروزه گرفتن متوسل شوند زیرا وی معتقد است که هیچکس نمیتواند ادعا کند که هیچوقت در نتیجه افراط در مصرف غذاهای سنگین و پر چربی ، دستگاه های بدن خود را بسموم آلوده نساخته باشد .

وی خاطر نشان میسازد که بعضی از ناراحتی ها و عوارض از قبیل بدبوئی دهان که نشانه تخمیر مواد غذایی در روده ها میباشد و یازبان باردار که ناشی از خستگی دستگاه گوارش است و هم چنین سنگینی و تمایل بخوابیدن پس از صرف غذا ، خمیازه کشیدن و احساس سردرد ، همه اینها بمنزله علام هشدار دهنده بشمار میروند و حاکی از وجود سموم در بدن میباشد . هر قدر انسان بیشتر احساس خستگی کند ، باید بیشتر اطمینان یابد که برای بهبود خود به روزه گرفتن و امساک در صرف غذا ؛ نیاز دارد زیرا این خستگی نشانه مسمومیت غذایی است . هم چنین بروز کورک و جوش صورت و حالت هیجان که بلافاصله تبدیل بحالت افسردگی و رخوت میگردد ، نیز از علام هشدار دهنده بشمار میروند .

راجع به نحوه روزه گرفتن بین متخصصان توافق نظر کامل وجود ندارد دکتر «شلتون» (۱) امریکائی عقیده دارد که مدت روزه باید سه هفته باشد و

روزه دار نباید در این مدت هیچگونه غذایی صرف کند . در اروپا بکس دوره های کوتاه ولی متناوب روزه که هر کدام از آنها نباید از ۴ روز تجاوز کند ، توصیه میشود .

بعضی از متخصصان فقط نوشیدن جوشانده‌ها را در دوران روزه تجویز میکنند . بعضی دیگر منجمله دکتر « بیرشر بنر » ( ۱ ) و پیروانش معتقدند که اگر شخص فقط بخوردن میوه‌های تازه و آب میوه‌جات اکتفا کند همان نتیجه مطلوبی را که از روزه گرفتن کامل حاصل میشود ، بدست می‌آورد . ولی تمام متخصصان ، نوشیدن مشروبات الکلی ، چای و قهوه و هم چنین استعمال دخانیات را منع میکنند و نیز معتقدند که معالجه از طریق روزه باید حتماً در بیمارستان و یا درمانگاه انجام گیرد زیرا در آنجا شخص روزه دار نه تنها تحت مراقبت پزشکان قرار میگیرد ، بلکه از محیط زندگی عادی خود یعنی اشتغالات فکری و تکرانیهای روزمره رهایی می‌یابد . باید حتی المقدور از بروز سوء تفاهم و برخورد های ناسازگارکننده بین شخص روزه دار و اطرافیانش جلوگیری شود . بطور کلی روزه باید در يك محیط آرام و خالی از دغدغه انجام گیرد . در غیر این صورت نتیجه مطلوب از آن حاصل نخواهد شد . تمام مراتضان و عرفای مشهور هنگام روزه گرفتن باین نکته توجه داشته و آنرا رعایت نموده‌اند .