

الباب الثالث
قواعد عامة
للوفاية من الأمراض

OBELIKAN.COM

الباب الثالث

قواعد عامة

للقاية من الأمراض

[٢] الحركة .

[١] النظافة .

[٤] التغذية السليمة .

[٣] النظام .

[١] النظافة :

قال ﷺ : « نظفوا أفئيتكم ، فإن الله نظيف يحب النظافة » .

وقال تعالى : ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَامَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ مِنْهُ مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴾ [المائدة : ٦] .

(١) الوضوء :

وهو الطهارة التي لا تصح الصلاة إلا بها وقد بين الله عز وجل في الآية السابقة سبب تشريعها وهو الطهارة التي هي نعمة من نعم الله الكثيرة على الإنسان حفاظاً على صحته ، ومن فوائدها الصحية :

[١] الاستنشاق يطهر الأنف من الأتربة والميكروبات التي قد تدخل الجسم عن طريقه .

[٢] غسل الأعضاء الظاهرة التي تتعرض للأوساخ التي هي مرتع خصب للميكروبات .

[٣] تدليك الأعضاء وغسلها يساعد على تنشيط الدورة الدموية للجسم فتزيد

مناعة الجسم ضد الأمراض كما تساعد على إخراج الفضلات والغازات .

[٤] المضمضة واستخدام السواك ينظف الفم ، والأسنان من البكتيريا مما يحفظها هي والجهاز الهضمي من الإلتهابات .

[٥] الوضوء يساعد على الاسترخاء والانتعاش فيمنع التوتر النفسي .

[٦] يلاحظ عدم استخدام منشفة الغير ، ولا النوم على وسائد الغير .

(٢) التيمم :

وذلك بذلك الوجه واليدين بالتراب الجاف الطاهر عند فقد الماء وهو أيضاً قاتل للجراثيم ، لذا تجدد بعض الحيوانات والطيور تتقلب في التراب لتنظيف جسمها .

(٣) الاغتسال :

أمر ربنا - عز وجل - بالطهارة من الجنابة والاعتسال ، وسن لنا رسول الله ﷺ الاغتسال كل جمعة وفي العيدين ، ومن فوائد الاغتسال بالإضافة إلى ما سبق في فوائد الوضوء أن يطهر البدن من آثار العرق والرائحة الكريهة ، حيث أنه مرتع خصب للجراثيم والفطريات التي تسبب الإلتهابات الجلدية وعند الخروج من الحمام يراعى غسل الأطراف بالماء البارد لمنع الإصابة بالبرد .

(٤) إزالة الشعر الزائد وتقليم الأظافر :

قال ﷺ : « خمس من الفطرة ، الاستنجاء ، والختان وقص الشارب ، وتنظيف الإبط من الشعر ، وتقليم الأظافر » .

فهذه سنن الإسلام وذلك لصحة البدن ، فالشعر غالباً ما يكون في أماكن إفراز العرق والإخراج ، مما يساعد على تكاثر البكتيريا وكذلك الأظافر ، وأما الاستنجاء فهو لتنظيف أماكن الإخراج لإزالة الروائح الكريهة ومنعاً لتكاثر البكتيريا التي تسبب الإلتهابات .

(٥) تنظيف الفم بالسواك :

قال ﷺ : « السواك مطهرة للفم ، ومرضاة للرب » [رواه النسائي] .

ومن فوائد السواك الطبية :

[١] يحتوي على الحفص وهي مادة مطهرة قابضة تشد اللثة .

[٢] يحتوي على مادة تساعد على بياض الأسنان وتمنع تسوسها .

[٣] يساعد على هضم الطعام وإخراج الفضلات .

(٦) النهي عن التبول أو التبرز في الماء الراكد ثم الاغتسال منه :

قال ﷺ : « لا يبولن أحدكم في الماء الراكد ثم يغتسل منه » [متفق عليه] .

وقال ﷺ : « اتقوا الملاعن الثلاث : البراز في الماء ، والظل ، وطريق الناس » .

فهذه الأعمال تجلب اللعنة لفاعلها لما لها من آثار سيئة على صحة الناس ، وقد ثبت علمياً أن التبرز في الماء يؤدي إلى الإصابة بالبلهارسيا ، كما أنه مرتع للبكتريا مثل الكوليرا والسالمونيلا وغيرهما .

ومن العجيب أن تجد القطط والكلاب بعد قضاء حاجتهم يوارونها بالتراب كما علمهم ربنا بالفطرة السليمة ، وأما الإنسان فقد خالف هذه الفطرة فتركها دون أن يواريتها بالتراب ليقف عليها الذباب وتنبعث منها الروائح الكريهة التي تؤذي المارة لأنهم غفلوا عن ذكر الله ، ولم يعملوا بتعاليم الإسلام فخالفوا الفطرة فاصبحوا أقل من الحيوانات في أفعالهم .

قال تعالى : ﴿ أَرَأَيْتَ مَنْ اتَّخَذَ إِلَهَهُ هَوَاهُ أَفَأَنْتَ تَكُونُ عَلَيْهِ وَكِيلًا ﴾ (٤٣) أم تحسب أن أكثرهم يسمعون أو يعقلون إن هم إلا كالأنعام بل هم أضل سبيلاً ﴿ (٤٤) ﴾ .

[الفرقان : ٤٣ - ٤٤] .

أما المؤمن تجد تصرفاته نابعة من الفطرة السليمة فيكون نظيفاً .

[٢] الحركة :

الدين الإسلامي يحث المسلمين على العمل والسعي في سبيل الرزق ، فقد قبل رسولنا الكريم ﷺ يد رجل خشنة من كثرة العمل ، وقال : « هذه يد يجيها الله ورسوله » ، فالعمل بحثاً عن الرزق يجعل الإنسان في حركة دائمة ، وكما يقال في الحركة بركة ، ومن بركات هذه الحركة :

- (١) تعطي الجسم قوة ونشاط وتقوي عضلات الجسم .
- (٢) تساعد على هضم الطعام وتنشيط الدورة الدموية مما يرفع كفاءة الجهاز المناعي للجسم ضد الأمراض .
- (٣) تساعد على إخراج الفضلات عن طريق العرق والجهاز الهضمي والبولي .
- (٤) تقلل من التوتر النفسي والعصبي الذي يؤدي إلى الإصابة بالأمراض العضوية .
- (٥) تقلل من الإصابة بالسمنة التي تؤدي إلى كثير من الأمراض مثل أمراض السكر والضغط والقلب .
- (٦) تقوي العظام وتجدد خلاياه فلا يصاب الإنسان بالتهاب المفاصل وهشاشة العظام .
- (٧) تمنع أمراض الشيخوخة المبكرة .

وبعد هذا العرض في أهمية الحركة ننصح ربات البيوت بالاعتماد على أنفسهن في العناية بنظافة المنزل حيث أنها رياضة بدنية مفيدة .

أما إذا كان عمل الإنسان يضطره إلى الجلوس فترة طويلة فلا بد من مزاوله الرياضة بانتظام لمدة نصف ساعة يومياً على الأقل ، ولو أن تكون سبيراً على الأقدام دون توقف .

وأداء العبادات بانتظام يساعد على الحركة فالصلاة التي يؤديها المسلم خمس مرات في اليوم فيها الركوع والسجود والقيام ، وكلها من أفضل الحركات

الرياضية ، وخاصة السجود ، حيث يندفع الدم إلى الرأس مما ينشط وظائف المخ ويتقوي الذاكرة وقد ثبت علمياً أن الطفل الذي يتعود على الصلاة قبل الساعة يكون أكثر ذكاءً وصحةً بدنيةً ونفسيةً من غيره ، كما يوجد في مؤخرة الرأس الغدة النخامية التي تسيطر على وظائف باقي غدد الجسم ، ففي السجود تنشط الغدة لفرز الهرمون مما يساعد على التوازن الهرموني والنمو السليم للجسم ، مما يطعمي الوجه إشراقاً ونوراً الذي أشار إليه سبحانه وتعالى في قوله : ﴿ سِيمَاهُمْ فِي وُجُوهِهِمْ مِنْ أَثَرِ السُّجُودِ ﴾ [الفتح : ٢٩] .

وليس المقصود ما نراه في جباه بعض المصلين من علامة سوداء ، فهذه تتكون نتيجة لاحتكاك الجبهة بالأرض ، وهو نوع من أنواع جفاف الجلد ، وسوف نتحدث عن علاجه في تشققات الجلد وجفافه - إن شاء الله تعالى - .

وأما أفضل الصلاة بعد الفريضة فهي صلاة الليل ، فقد سئل ﷺ عن ذلك فقال : طول القنوت ، أي صلاة الليل فهي تقي من كثير من مخاطر بعض الأمراض مثل ارتفاع الضغط والارتفاع المفاجيء للسكر ، لأن طول السجود يساعد على التوازن الهرموني كما سبق ذكره .

وأما الحج والعمرة فيهما رياضة المشي والسعي مما يعطي الجسم قوة ونشاط والدعاء والنظر إلى الكعبة المشرفة برفع الروح المعنوية ويجعل الإنسان ينسى مشاكله وهمومه لتفويضه أمره إلى الله بالدعاء فلا يتعرض إلى أزمات نفسية بل تعالجها ، وأما شرب ماء زمزم فهو لما شرب له ، كما قال ﷺ : « وهو شفاء من الأمراض » .

والحركة لا بد أن تكون في حدود طاقة الإنسان فإذا شعر الإنسان بالتعب والإجهاد فلا بد له من أخذ قسط من الراحة حتى يتجدد نشاطه ، لذا سن لنا ﷺ القيلولة ومدتها يجب ألا تزيد على ٤٠ دقيقة حتى لا يشعر بالخمول .

ومن عيوب الآلات الحديثة أنها قللت من حركة الإنسان مما أدى إلى إصابته بكثير من الأمراض لم تكن معروفة في الماضي ولما عرفت الدول المتقدمة ذلك

مارسوا الرياضة بانتظام قبل الذهاب إلى أعمالهم .

[٣] النظام :

خلق الله الكون كله بنظام ثابت ، قال تعالى : ﴿ لَا الشَّمْسُ يَنْبَغِي لَهَا أَنْ تُدْرِكَ الْقَمَرَ وَلَا اللَّيْلُ سَابِقُ النَّهَارِ وَكُلٌّ فِي فَلَكٍ يَسْبَحُونَ ﴾ [يس : ٤٠] .

وكذلك خلق الإنسان بداخله ما يسمى بالساعة البيولوجية ، هذه الساعة إذا ضبطها الإنسان سهلت كل العمليات الحيوية داخل الجسم مثل الجوع والنوم والاستيقاظ والإخراج وهم أهم مقومات الحياة ، فإذا تعود الإنسان على الاستيقاظ في ساعة مبكرة ونام مبكراً أخذ القسط الكافي من النوم وهو بالنسبة للكبار ما بين : ٦-٨ ساعات، وللأطفال ١٠ ساعات، فإذا أخذ الجسم حاجته من الراحة أصبح نشيطاً جسمانياً وذهنياً، وقد ثبت علمياً أن خلايا الجسم تتجدد أثناء النوم ويتم نمو الأطفال أثناء النوم ، لذا يشعر الإنسان بالبرودة، وتجديد الخلايا يعني صحة جيدة وشباب وحيوية، لذا تجد معظم المعمرين تعودوا على الاستيقاظ مبكراً ، ومن فوائد الاستيقاظ مبكراً :

- (١) هو الوقت الذي تُقسم فيه الأرزاق كما علمنا رسول الله ﷺ .
 - (٢) الاستفادة من الأشعة البنفسجية التي تساعد على تكوين العظام .
 - (٣) يمنع الإصابة بأمراض القلب لأن كثرة النوم تضعف القلب .
 - (٤) استنشاق نسيم الفجر الغني بالأكسجين مما يساعد النشاط الذهني والبدني .
- وبالنسبة للنظام الغذائي فإذا نظم الإنسان مواعيد طعامه فإنه يجوع في نفس الساعة التي تعود الجسم عليها ، فتكون المعدة مهيئة لاستقبال الطعام وهضمه بصورة سهلة وطبيعية مما يساعد الجسم على امتصاص الطعام والاستفادة منه فيقوي الجسم ولا يصاب بالأمراض وكذلك يساعد على انتظام الإخراج وغالباً يكون مرة واحدة في الصباح .

وكذلك يساعد انتظام الطعام في علاج كثير من الأمراض وخاصة مرضى السكر والضغط ، لذا شرع الله لنا الصيام مرة كل عام ، وسن رسولنا ﷺ صيام التطوع ثلاثة أيام كل شهر حتى ترتاح المعدة وتعود على النظام ، وينشط الكبد بتحويل الجلوكوز المخزون : إلى سكر جلوكوز أثناء الصيام ، ومن نعم الله على الإنسان أن جعل له ليلاً يسكن فيه والنهار للسعي على الرزق، وجعلنا من آياته . قال تعالى : ﴿ أَلَمْ يَرَوْا أَنَّا جَعَلْنَا اللَّيْلَ لَيْسَكُنَا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ ﴾ (٨٦) ﴿ [النحل : ٨٦] .

إلا أن شياطين الجن أوحى إلى شياطين الإنس أن يغيروا خلق الله وآياته ، فجعلوا الليل للسير والفجور ، والنهار للنوم والكسل والخمول .

وبدلاً من قيام الليل تسبيحاً وذكراً لله - عز وجل - وشكراً له على نعمه الكثير واتباعاً لسنة رسول الله ﷺ ، قضاوا ليلهم في مشاهدة الأفلام التي تحض على الرذيلة وسماع الأغاني الخليعة في حين تجدد الطيور تلتزم بالفطرة السليمة وتستيقظ مبكراً ساعة على رزقها بتوكلها على ربنا مسبحة بحمده ، والنحل يخرج بأمر ربه مسبحة بحمده بحثاً عن الرحيق ليصنعه للإنسان عسلاً حلو المذاق شافياً من الأمراض .

قال تعالى : ﴿ وَإِنْ مِنْ شَيْءٍ إِلَّا يُسَبِّحُ بِحَمْدِهِ وَلَكِنْ لَا تَفْقَهُونَ تَسْبِيحَهُمْ إِنَّهُ كَانَ حَلِيمًا غَفُورًا ﴾ [الإسراء : ٤٤] .

وأما الديكة تقوم الليل تصيح مسبحة بحمد ربها وعند طلوع الفجر تصيح لتذكر الإنسان بعباده ربه ، وبدلاً من أن يتعلم منها الإنسان سعي إلى إفساد هذه الفطرة وأثار لها الليل لتظل تلتهم الطعام الفاسد الذي يُقدم لها من دماء حيوانية وما شابه ذلك طمعا في الحصول على المزيد من الربح الحرام ، فكانت نتيجة ذلك كله وعقاباً من الله - عز وجل - ومحققاً للبركة في الصحة والرزق أن إبتلاهم ربنا - عز وجل - بأمراض خطيرة لم تكن نسمع عنها من قبل : مثل انفلونزا الطيور ،

وجنون البقر ، وكانت الخسارة فادحة في الصحة والمال .

[٤] التغذية السليمة :

(١) بدء الطعام بالتسمية وإنهائه بشكر الله ، والحرص على الأكل باليمين

وغسل اليدين أو الوضوء قبل الأكل وبعده ، وهذه من وصايا الرسول ﷺ

حيث قال لأحد الصحابة : « يا غلام سمَّ الله ، وكُلْ بيمينك وكل مما يليك » ، وذلك لكي يتنحى الشيطان ولا يشارك في الطعام .

(٢) الحرص على أن يكون الطعام شامل لجميع العناصر اللازمة لصحة الإنسان

خاصة الفيتامينات والأملاح المعدنية ، وهذه توجد في الخضراوات الطازجة

والمطبوخة وكذلك في الفاكهة ، وهذه تقي الإنسان من كثير من الأمراض

مثل فيتامين (أ . ج) .

كذلك البروتين الحيواني والنباتي الذي يساعد على تجديد الخلايا ونمو

الجسم عند الأطفال والكربوهيدرات التي تمد الجسم بالطاقة مع تقليل

كمية الدهون خاصة الحيوانية .

(٣) عدم الإسراف في الطعام عموماً وخاصة الدهون والسكريات والمخللات ،

فالسكر والملح يعرف في الطب الآن بالسموم البيضاء حيث أنها تؤدي إلى

أمراض خطيرة مثل السمنة والسكر والضغط وأمراض القلب والشرايين

ولناخذ بأوامر ربنا - عز وجل - ورسوله ﷺ .

وقال تعالى : ﴿ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾ .

[الأعراف : ٣١] .

هذه الآية قال عنها حكيم فارسي : إنها نصف الطب . كذلك عدم الأكل إلا

عند الإحساس بالجوع والكف عن الطعام قبل الشبع .

قال ﷺ : « نحن قوم لا نأكل حتى نجوع ، وإذا أكلنا لا نشبع » .

(٤) من المفيد للجسم أن تبدأ الطعام بالفاكهة لأنها تحتوي على السكر الذي يمد الإنسان بالطاقة ويجعله يشعر بالشبع ، وكذلك الخضروات الغنية بالألياف والفيتامينات التي تفيد الجسم وتملا المعدة ، مما يساعد على عدم الإسراف في الطعام ، وكذلك تساعد على هضم الطعام ببطء فيتم هضمه جيداً ، وكان ذلك من هدي ﷺ حيث كان يفطر على التمر أو الرطب .

(٥) إذا أحس الإنسان أنه أسرف في طعامه فليسارع إلى تأدية بعض التمرينات الرياضية مما يساعد على هضم الطعام ، ولا يلجأ للأدوية التي تساعد على الهضم .

(٦) الحرص على عدم النوم مباشرة بعد العشاء والأفضل أن يقوم ببعض الأعمال أو الرياضة أو المشي كما يُفضل أن تحتوي وجبة العشاء على كوب من الزبادي .

(٧) عند النوم بعد ذكر الله والأدعية الماثورة عن النبي ﷺ يكون النوم على الشق الأيمن أسوة برسول الله ﷺ ، وقد ثبت علمياً أن النوم على الشق الأيمن يساعد المعدة على إفراغ ما بها من طعام ، حيث يكون الكبد أسفل المعدة ولا يكون هناك ضغط على القلب من الرئة اليمنى التي هي أكثر حجماً من اليسرى .

(٨) من الأفضل احتواء الغذاء على الحبوب حتى يجمع بين البروتين النباتي والحيواني ، لأن الحبوب ثقيلة في هضمها ، فإذا تعود الجسم على هضمها كان باقي الأطعمة أسهل هضمًا لأنها تقوي المعدة كما تساعد على تنظيم حركة الأمعاء ، وأما ما تسببه من الانتفاخ والغازات فهي تحدث لمن لم يتعود عليها ، كما أن هناك بعض الأعشاب مما سوف نذكره تمنع هذه الغازات .

الأدوية المهدئة لما لها من أضرار .

(١٧) يفضل توزيع كمية الطعام التي يحتاجها الشخص في اليوم الواحد على عدة وجبات ، ولتكن خمسة فتقل كمية الطعام في الوجبة الواحدة مما يسهل هضمها والاستفادة منها ، وخاصة بالنسبة للمرضى وكبار السن والأطفال .

(١٨) شرب كمية كافية من الماء لا تقل عن ٢ لتر يومياً خاصة في فصل الصيف لمساعدة الجهاز البولي لإخراج فضلات الجسم، وكذلك عن طريق العرق .

(١٩) الاعتماد على الطعام المطهي داخل المنزل والبعد عن الأطعمة الجاهزة ما أمكن للتأكد من سلامتها ، وكذلك الأطعمة المحفوظة لاحتوائها على مواد حافظة وألوان تضر بصحة الإنسان ، وقد تكون انتهت صلاحيتها .

(٢٠) الحرص على تنظيم مواعيد الطعام ، مما يساعد على سرعة الهضم وسهولته، كما سبق توضيحه .

(٢١) الحرص على صيام ثلاثة أيام كل شهر اتباعاً لسنة الرسول ﷺ .

(٢٢) الحرص على إرضاع الطفل رضاعة طبيعية ، حولين كاملين كما أمرنا ربنا - عز وجل - فقد ثبت علمياً أن لبن الأم لا مثيل له ، حيث أنه يحتوي على أجسام مضادة للأمراض التي يكتسبها من أمه ، كما أن الرضاعة الطبيعية تشعر الطفل بالحنان والعطف مما يؤثر في صحته النفسية مستقبلاً وبعد الفطام يراعى تنويع الطعام وتقديمه بشكل يفتح الشهية وملاعبته أثناء الأكل وعدم إكراهه على الطعام .