

٣٠ فائدة من فوائد الصلاة طبيا انشرها في شهر رمضان

١ - فائدة رفع اليدين بالصلاة طبيا

يقول الدكتور نذير طلال المومني الباحث في المعهد العالمي للإعجاز القرآني غذاء المخ هما الدم والأكسجين وهما لزيادة الاستيعاب وإزالة التوتر والقلق وبالأخص الذي يصاحب الطلبة في الامتحانات فقبل حركة رفع اليدين كانت اليدين في حالة انحباس دموي ، يعني تزيد نسبة ثاني أكسيد الكربون وبه تزداد نسبة السمية والأحماض وهذا يقلل الاستيعاب والتركيز نتيجة التأثير على الأوردة والشرابين التي بالدماغ

فما العلاج إذن العلاج عندما رفعنا اليدين وفتحنا الأصابع وكانت مضومة يوسع الصدر ويزيد مقدار الهواء إلى الرئتين وتتم تصفية الدم بمقدار هائل في وقت قصير كأننا فتحنا الأبواب والشبائيك لهذه العروق والشرابين الموجودة في أصابع اليدين وهي متصلة بالقلب لتغذي الدماغ وبفعل الجاذبية الأرضية نزلت هذه السموم والأحماض وثاني أكسيد الكربون عن طريق الأوردة باتجاه القلب وضخ القلب دماء طازجة جديدة مغذية مريحة حاوية على الأكسجين إذن فهذا موطن وموضع راحة للقلب والدماغ وفي زمن قياسي لا يخطر على بال بشر .

وهذه الحركة مع تكرارها بالصلاة في اليوم تقوي العظام والعضلات وتزيد من ضخ الدم في اتجاه المخ ولجميع أجزاء الجسم وهذا لزيادة التركيز والاستيعاب وراحة الجسم . سألوا الرياضيون بالسويد لماذا الطلاب في المدارس في تمارين طابور الصباح ترفع اليدين عاليا لأعلى فقالوا حتى ننش الدورة الدموية وهو غذاء الدماغ وقالوا حتى نزيد الاستيعاب والتركيز فقلنا لهم لقد سبقكم بذلك النبي الأمي محمد صلى الله عليه وسلم منذ أكثر من ١٤٠٠ سنة وإذا كنت تريد تزيد استيعابك وتغذي دماغك فعليك برفع يديك في أربع مواضع بالصلاة سنة عن رسول الله صلى الله عليه وسلم ١- عند تكبيرة الإحرام ٢- عند الركوع ٣- عند القيام من الركوع ٤- عند القيام من التشهد الأوسط للركعة الثالثة

٢- فائدة المضمضة واستخدام السواك في الوضوء

ثبت أن المضمضة تحفظ الفم والبلعوم من الالتهابات ومن تقيح اللثة وتقي الأسنان من النخر بإزالة الفضلات الطعامية التي قد تبقى فيها، وثبت علمياً أن تسعين في المئة من الذين يفقدون أسنانهم لو اهتموا بنظافة الفم لما فقدوا أسنانهم قبل الأوان وأن المادة الصديدية والعفونة مع اللعاب والطعام تمتصها المعدة وتسري إلى الدم .. ومنه إلى جميع الأعضاء وتسبب أمراضاً كثيرة، وأن المضمضة تنمي بعض العضلات في الوجه وتجعله مستديراً.. وهذا التمرين لم يذكره من خبراء الرياضة إلا القليل لانصرافهم إلى العضلات الكبيرة وهذا بالنسبة لفائدة الصلاة طبيا أما أسئلة الصلاة

٣- القبض على اليدين أثناء قراءة الفاتحة راحة للجسم .

يقول الدكتور نذير طلال المومني الباحث في المعهد العالمي للإعجاز القرآني القبض في منطقة الكوع عند الشريان الكبرى و هذه المنطقة هي أفضل منطقة وهو أكثر موضع شيوعا

٣٠ فائدة من فوائد الصلاة طبيا انشرها في شهر رمضان

وانتشارا بين أطباء العالم فلماذا قال رسول الله اقبض وبالذات في هذه المنطقة ؟
الجواب : حتى نغير في درجة الضغط الواقعة على جدران الشريان الكبري فيقوم هذا الضغط كزنبرك رداد دموي باتجاه الدماغ وجميع أجزاء الجسم فيزيد سرعة و كمية الدم الجديد الذي يصل للدماغ وهذا موطن راحة للجسم

٤-الركوع الصحيح له فائدة طبية فهو راحة للمفاصل

يقول الدكتور نذير طلال المومني الباحث في المعهد العالمي للإعجاز القرآني
مفاصل الإنسان في يومه تكون تحت ضغط وفي تقارب بينها وإذا لم يتم إراحتها يمكن إحداث ضرر في الغضروف ومشاكل أخرى وأثناء الركوع يتم إزاحة مركز الثقل للجسم للأمام وأسفل ، فيزيد المسافات بين العظام بعضها البعض فتخفف الضغط على فقرات الظهر وعلى المفاصل بالجهة العليا بالجسم بشكل عام ، والسجود يعمل على إبعاد أكثر لعظام الفخذ عن الساق السفلية وبالتالي راحة للمفاصل ومفصل الورك ومفصل الكاحل فالركوع يعمل على راحة المفاصل العليا بالجسم ، والسجود يريح المفاصل السفلى بالجسم وسبحان الله

٥- فائدة سقوط رذاذ الماء على أعضاء الجسم أثناء الوضوء

علمنا فائدة المضمضة واستخدام السواك واليوم يؤكد الدكتور أحمد شوقي إبراهيم عضو الجمعية الطبية الملكية بلندن واستشاري الأمراض الباطنية والقلب :
ما توصل إليه العلماء من أن سقوط رذاذ الماء على أعضاء الجسم أثناء الوضوء يؤدي إلى استرخاء الأعصاب والعضلات ويتخلص الجسم من ارتفاع ضغط الدم والآلام العضلية وحالات القلق والأرق.. ويؤكد ذلك أحد العلماء الأمريكيين بقوله : إن للماء قوة سحرية بل إن رذاذ الماء على الوجه واليدين - يقصد الوضوء - هو أفضل وسيلة للاسترخاء وإزالة التوتر.. ومن ذلك كله يتجلى الإعجاز العلمي في شرعية الوضوء قبل الصلاة وللطهارة في الإسلام ، وما يحمله من فوائد صحية ووقائية

الله عليه وسلم قال إذا قال الإمام (غير المغضوب عليهم ولا الضالين) فقولوا آمين فإن من وافق قوله قول الملائكة غفر له ما تقدم من ذنبه رواه البخاري
وعن أبي هريرة أيضا : أن النبي صلى الله عليه وسلم قال : (إذا قال الإمام (غير المغضوب عليهم ولا الضالين) فقولوا آمين فإن الملائكة يقولون : آمين وإن الإمام يقول : آمين ، فمن وافق تأمينه تأمين الملائكة غُفِرَ له ما تقدم من ذنبه) رواه أحمد وأبو داود والنسائي .
* فلا يجب مسابقة الإمام أو التأخير عنه ولكن على الإمام أي يسكت سكتة لطيفة فيأخذ نفسه بعد قوله ولا الضالين ثم يبدأ معه ولا نتأخر عنه ولا نسبقه وعلى الإمام يقول أيضا ولا يسكت فهو مطالب بقول آمين وكيف نقول آمين : منهم من يزود مد البدل طويلا في الألف فيقول : آمين والثاني يقصره نهائي فيقول آمين و الأتين غلطانين والصواب نمد الألف حركتين والياء أربعة أو مثل الإمام ما قال طول طول قصر قصر

٣٠ - فائدة من فوائد الصلاة طبياً انشرها في شهر رمضان

٦ - لطريقة السجود حسب السنة فوائد صحية فهو يقوم بتفريغ الشحنات الزائدة

بالجسم

لطريقة السجود حسب السنة فوائد صحية؟

وعندما نجافي بين اليدين يعني الزراعين غير مضمومين على جسمي فبذلك يُوسّع الصدر وتنشرح الرئتان ويكثر احتواء الهواء فيهما ، وفي هذه الحالة لوجود فراغ للقلب يجري الدم الملوث سهلاً إلى القلب من اليدين والبطن وسائر الأعضاء من منطقة الحوض حتى تتم تصفية الدم بسرعة عجيبة وبمقدار كبير، وفي حالة السجود يتعرض الحاجب الحاجز بين الصدر والبطن للقبضة والتوسعة بضغط الكبد والبطن وسائر الأعضاء الباطنية عليه، والأغرب من هذا أن جسم الإنسان يستقبل قدراً كبيراً من الأشعة الكهرومغناطيسية يومياً أي أنه مشحون بالكهرباء فتجد لديه صداع وشعور بالضيق كسل خمول ، وإذا لم يتم تفريغ هذه الشحنات يكون هناك آثار صحية سلبية مثل تهيج وحكة بالجلد واحمراره والحل أنه عندما تضع جبينك على الأرض فالشحنات الكهربائية التي على جسمك دائماً تحب أن تذهب للمساحة الأكبر فتتفرغ من رأسك للأرض وعندما تضع اليدين تفرغ الشحنات الموجودة في منطقة وسط الجسم ووضع القدمين على الأرض يتم تفريغ الشحنات المنطقة السفلية للجسم ، وإذا سجدت على سبع كما قال رسول الله صلى الله عليه وسلم يتم إفراغ الشحنات الزائدة في جميع أماكن الجسم وما يزيد من سرعة وإتمام إفراغ الشحنات هو الوضوء لأنه يزيل الغبار والأتربة والأوساخ من على السبع أعضاء فتتظف مما تزيد الموصلية الكهربائية بين الجلد والأرض فيزيد معدل إفراغ الشحنة في الصلاة إذن فإن السجود في صلاتك أخي المسلم هو الحالة الأمثل لتفريغ تلك الشحنات الضارة وهي الحالة الأمثل لقربك من خالق الكون ومبدعه فسبحان الله وصدق رسول الله صلى الله عليه وسلم

٧ - فائدة الاستنشاق والاستنثار في الوضوء

علمنا من فوائد الوضوء للمضمضة وفائدة سقوط رذاذ الماء على أعضاء الجسم أثناء الوضوء واليوم فائدة فائدة الاستنشاق والاستنثار في الوضوء فالرسول صلى الله عليه وسلم يقول : " من توضأ فأحسن الوضوء خرجت خطاياه من جسده حتى تخرج من تحت أظفاره " رواه مسلم، وقد أثبت العلم الحديث بعد الفحص الميكروسكوبي: أن الذين يتوضؤون ويستنشقون ويستنثرون خمس مرات يومياً في الصلوات الخمس، قد ظهر الأنف عند غالبيتهم نظيفاً خالياً من الميكروبات في حين أعطت أنوف من لا يتوضؤون مزارع ميكروبية ذات أنواع متعددة وبكميات كبيرة من الميكروبات الكروية العنقودية الشديدة العدوى، والكروية السبحية السريعة الانتشار، والميكروبات العضوية التي تسبب العديد من الأمراض. وقد ثبت أن التسمم الذاتي يحدث من جراء نمو الميكروبات الضارة في تجويفي الأنف ومنهما إلى داخل المعدة والأمعاء

٣٠ - فائدة من فوائد الصلاة طبيا انشرها في شهر رمضان

٨ - علاج لزوجة الدم :

في بحث بالغرب وجدوا أن من قام في منتصف الليل وتوضأ وذلك أطرافه يحدث تنشيط للدورة الدموية فمن كان لديه لزوجة الدم عالية يقوم الليل فيزداد سيولة الدم خلال الصلاة ومع كل هذه الفوائد وغيرها كثير يبقى الأساس في أداء الصلاة التعبد لله وحده وليس الحرص على هذه الفوائد ولكن ذلك فضل الله يؤتيه من يشاء

٩- يخفض ضغط الدم المرتفع :

بقيام الليل ينخفض ضغط الدم المرتفع فهو يقل من الكورتيزون وبالطمأنينة التي تكون بالصلاة وسكون الليل والاتصال بالشافعي سبحانه وتعالى ومع كل هذه الفوائد وغيرها كثير يبقى الأساس في أداء الصلاة التعبد لله وحده وليس الحرص على هذه الفوائد ولكن ذلك فضل الله يؤتيه من يشاء

١٠- شفاء للنفس والبدن وتعالج آلام الظهر :

مركز لآلام الظهر في برشلونة الدكتور غير مسلم كان يعالجهم بوضعهم على هيئة السجود على الأرض ويقول هذا وضع السجدة المحمدي وهي شفاء للنفس والبدن وتعالج آلام الظهر ، فهنا نتذكر حديث بلال رضي الله عنه عندما كان يقول له رسول صلى الله عليه وسلم أرحنا بها يا بلال

١١- الوقاية من السكتة الدماغية :

يقول الدكتور عادل شلبي استشاري قلب وباحث في الطب الإسلامي حركات الصلاة من قيام وقعود وركوع وسجود تزيد الضغط داخل الأوعية الدموية تجعله تنقبض وتنبسط وهذا يجعل الأوعية الدموية للمخ مرنة ولا يصاب المسلم المصلي بالسكتة الدماغية لأن السكتة الدماغية تأتي لصاحب الأوعية الدموية الغير مرنة

١٢- الصلاة راحة للقلب :

الإنسان في يومه يتعرض لمواقف من غضب واستفزاز وقلق تزيد من معدل ضربات القلب أي سرعة وزيادة في عدد الضربات وإذا استمر كذلك ممكن يؤدي إلى إجهاد لعضلة القلب ومشاكل في الدورة الدموية ومشاكل بالقلب والصلاة والوضوء يخفضا من معدل ضربات القلب فالصلاة راحة للقلب وصدق رسول الله صلى الله عليه وسلم حين قال أرحنا بها يا بلال ومع كل هذه الفوائد وغيرها كثير يبقى الأساس في أداء الصلاة التعبد لله وحده وليس الحرص على هذه الفوائد ولكن ذلك فضل الله يؤتيه من يشاء

٣٠ - فائدة من فوائد الصلاة طبياً انشرها في شهر رمضان

١٣- تخفض نسبة السكر عند مرضى السكر:

فوائد صلاة الليل قال تعالى قم الليل إلا قليلاً في بحث بالغرب وجدوا أن من قام في منتصف الليل وغسل يديه ووجهه أي على هيئة الوضوء يحدث انخفاض في نسبة الكورتوزون الذاتي بالجسم غدة فوق الكلى تفرز هذا الكورتوزون وإذا انخفضت نسبة الكورتوزون بالجسم كان له أثر إيجابي في خفض نسبة السكر عند مرضى السكر ومن أراد الخير فعليه أن يتبع صاحب الخير محمد صلى الله عليه وسلم

١٤- خير وسيلة للوقاية والعلاج من أمراض القلب وتصلب الشرايين

أظهرت نتائج أحدث دراسة علمية حول أمراض القلب وتصلب الشرايين أن أداء صلاة الفجر في موعدها المحدد يومياً خير وسيلة للوقاية والعلاج من أمراض القلب وتصلب الشرايين بما في ذلك احتشاء عضلة القلب المسببة للجلطة القلبية وتصلب الشرايين المسببة للسكتة الدماغية وأكدت نتائج الدراسة التي أجرتها جمعية أطباء القلب في الأردن أن الأبحاث العلمية والطبية أكدت أن مرض احتشاء القلب وهو من أخطر الأمراض ومرض تصلب الشرايين وانسداد الشريان التاجي سببها الرئيسي النوم الطويل لعدة ساعات سواء في النهار أو الليل وأظهرت نتائج الدراسة أن الإنسان إذا نام طويلاً قلت نبضات قلبه إلى درجة قليلة جداً لا تتجاوز ٥٠ نبضة في الدقيقة وحينما تقل نبضات القلب يجري الدم في الأوعية والشرايين والأوردة ببطء شديد الأمر الذي يؤدي إلى ترسب الأملاح والدهنيات على جدران الأوردة والشرايين وبخاصة الشريان التاجي وانسدادها ونتيجة لذلك يصاب الإنسان بأمراض خطيرة عافانا الله وإياكم - وأكدت نتائج الدراسة ضرورة الامتناع عن النوم لفترات طويلة بحيث لا تزيد فترة النوم عن أربع ساعات حيث يتوجب النهوض من النوم وأداء جهد حركي لمدة ١٥ دقيقة على الأقل وهو الأمر الذي يوفره أداء صلاة الفجر بصورة يومية في الساعات الأولى من فجر كل يوم والأفضل أن تكون الصلاة في المسجد وفي جماعة فهي تحقق لصاحبها صيانة متقدمة وراقية لقلبه وشرايينه

١٥- توازن الإنسان وصحته النفسية وصفاء ذهنه وعقله، والوقاية من دوالي الساقين

أكد فريق بحثي مصري برئاسة الدكتور عادل عبد الحميد (رئيس قسم العلاج الطبيعي في جامعة القاهرة) أن للصلاة فوائد أيضاً في توازن الإنسان وصحته النفسية وصفاء ذهنه وعقله، إضافة إلى كونها تحافظ على رشاقة القوام وتجنب الإصابة بأي تشوهات، وأجرى أحد الباحثين بجامعة الإسكندرية دراسة لنيل درجة الماجستير، حول معجزة الصلاة في الوقاية من مرض دوالي الساقين، شملت الدراسة ٢٠ حالة مصابة بدوالي الساقين، و ١٠ حالات غير مصابة، كما قام الباحث بقياس الضغط الوريدي على ظاهر القدم في ١٥ حالة أخرى غير مصابة، وثبت تأثير الصلاة في الوقاية من مرض دوالي الساقين، حيث وجد أن الصلاة تعتبر عاملاً مؤثراً في الوقاية من دوالي الساقين

٣٠ - فائدة من فوائد الصلاة طبيا انشرها في شهر رمضان

١٦- أهمية المشي للصلاة

لقد دعا النبي صلى الله عليه وسلم إلى صلاة الجماعة في المسجد وبين للخطا إلى المساجد الأجر الكبير وأنه كلما كانت المسافة التي يقطعها المصلي أبعد كلما كان الأجر الذي سوف يناله من الله أعظم والمشي على أقل تقدير خمسة دقائق فبعملية حسابية بسيطة نجد أن كل مسلم يمشي كل يوم ما لا يقل عن ٢٥ دقيقة للصلاة كأقل تقدير

قال باحثون في جامعة إلينوي الأميركية إن التمارين المعتدلة البسيطة مثل المشي نصف ساعة يوميا، تساعد في تقليل ضغط الدم الشرياني إلى حدوده الطبيعية وخاصة عند الأميركيين الأفارقة. وأكد الباحثون أنه ليس بالضرورة أن تكون التمارين قاسية وعنيفة لتحقيق الفوائد الصحية ، بل يكفي ممارسة رياضة معتدلة للمحافظة على سلامة الجسم والتخلص من ارتفاع الضغط،

وقام الباحثون في الدراسة التي استمرت ستة أشهر بمتابعة ٤٠ شخصا من الأميركيين الأفارقة المصابين بارتفاع ضغط الدم تراوحت أعمارهم بين ٣٥ و ٥٩ عاما، إذ أعطوهم مقياسا لمسافة السير عند مشيهم ثلاثين دقيقة إلى نشاطاتهم العادية

والمشي يقلل نسبة الدهون ، وأكتشف العلماء أن المشي يفيد في تحسين أداء القلب والمحافظة على صحته وخفض الكوليسترول وخفض ضغط الدم وتحسين التمثيل الغذائي والاستفادة من العناصر الغذائية، الرياضة بشكل عام تساعد على إفراز هرمون الإندروفين الذي يمنح الإنسان الشعور بالراحة والسعادة. ورياضة المشي بذلك تخفف من حدة التوتر والشعور بالقلق والاضطرابات الناجمة عن ضغوط الحياة اليومية التي لا تنتهي . فبمجرد المشي يكتسب الإنسان الكثير من اللياقة البدنية ويقضي على الكثير من الأمراض التي يمكن أن تعترى الإنسان لكثرة جلوسه وقلة حركته

١٧ - تقليل معانات مرضى القلب من مرضهم

قد قام بالدراسة فريق من الباحثين درسوا ٢٣ حالة مرضية بهدف رصد تأثير الصلاة والدعاء والعلاج الروحي وطرق علاجية غير تقليدية أخرى على صحة المريض ، وأظهرت الدراسة نتائج إيجابية عند ٥٧ بالمائة من المشاركين.

ووصف الدكتور جون آستيد، الذي قام بالبحث.. النتائج التي توصلوا إليها بأنها مثيرة للفضول، ومن الحالات الثلاث والعشرين التي تضمنتها الدراسة خضعت إحدى عشرة حالة منها للعلاج باللمس الاستشفائي، وثلاث بالصلاة والدعاء، وسبع اختبرت فيها طرق مختلفة للعلاج غير التقليدي. وقال الدكتور آستيد الذي يعمل أستاذاً مساعداً في قسم برنامج الطب التكميلي في جامعة ميريلاند : إنه لا يمكن نفي تأثير وفوائد الصلاة والعلاج الروحي ومثل هذه الوسائل العلاجية غير التقليدية ، وبينت إحدى الدراسات التي أجريت على ألف مريض بالقلب أن المرضى الذين أقيمت لهم الصلاة من أجل شفائهم دون علمهم قلت معاناتهم من المرض بنسبة عشرة بالمائة

٣٠ فائدة من فوائد الصلاة طبياً انشرها في شهر رمضان

١٨ - إعطاء الفرصة لاسترخاء وهدوء الجسم:

لقد شغلت الآية الكريمة: {حافظوا على الصلوات والصلاة الوسطى وقوموا لله قانتين} بعض العلماء والباحثين، وتساءل الكثيرون عن مغزى التأكيد والتخصيص للصلاة الوسطى، وقام أحد الأطباء العرب المسلمين المقيمين في فرنسا، ويعمل بمستشفى (شاربن في مدينة ليون بفرنسا) بالبحث والتقصي عن ذلك، وقدم بحثه إلى المؤتمر الدولي للإعجاز الطبي في القرآن الكريم، والذي عقد بالقاهرة في أوائل التسعينيات الميلادية، حيث أوضح أنه أجرى تجاربه على سبعين جندياً لمدة ثلاثة أيام في حقل الرماية وسط جو الإزعاج الذي يقع في حالة الحرب، وقيست كمية الأدرينالين في البول، فوجد أن نسبة هذا الهرمون ترتفع بعد الظهر على وجه الخصوص، وهو ما يزيد التوتر البيولوجي في جسم الإنسان، وحتى يتخلص الجسم من هذا التوتر، فإنه يكون في حاجة إلى استرخاء جسدي ونفسي.

ومن المعروف علمياً أن نسبة هرمون الأدرينالين والمعروف بهرمون التوتر تكون في أقصى درجاتها بعد الظهر، وبذلك يكون الجسم في حالة أقرب إلى التوتر، والتشنج البيولوجي الذي يعتبر مسبباً للكثير من الأمراض النفسية والجسدية، بجانب أن الآثار السلبية لزيادة هرمون الأدرينالين عن الحد المعقول تؤدي إلى ازدياد ضغط الدم، وارتفاع السكر، وزيادة دقات القلب، ولا شك أن المحافظة على الصلاة الوسطى التي وإن صحت صلاة العصر تعد مناسبة لإعطاء الفرصة لاسترخاء وهدوء الجسم، وهذا يجعل فرصة وجود حالات توتر مفاجئ مثل الذي قد يحدث أثناء الانشغال بالحياة والأعمال اليومية العادية قليلة جداً.

١٩ - تقوية العظام وتزود من ترسيب الكالسيوم بالعظام

وضع الجلوس للتشهد أو القيام من السجود التحميل على فقرات العمود الفقري وفي هذا الوضع الرأسي والجلوس على القدم اليسرى يعرف بوضع العظام في ضغط عظمي وهو يقوي العظام وخاصة لكبار السن فالصلاة هنا تزود من ترسيب الكالسيوم بالعظام لأن الحمل والجلوس والقيام والقعود فالشد الذي يحدث للعضلات يؤدي إلى تكوين وتقوية العظام

٢٠ - جني الكثير من الفوائد الطبية والصحية

عندما يتوضأ المسلم ويشرع في الصلاة يجني الكثير من الفوائد الطبية والصحية التي عدتها الأبحاث والدراسات العلمية، فقد توصل فريق بحثي مصري برئاسة الدكتور عادل عبد الحميد (رئيس قسم العلاج الطبيعي في جامعة القاهرة) إلى أن الصلاة تقوي عضلات جسم الإنسان عموماً، وتحمي من الإصابة بأمراض الجهاز العظمي والتهاب المفاصل، كما تساعد في المحافظة على حيوية الكليتين ووظيفتهما، والارتقاء بوظائف الكبد والرئتين، فضلاً عن دورها في تثبيت مستويات السكر في الدم.

٣٠ - فائدة من فوائد الصلاة طبيا انشرها في شهر رمضان

٢١ - تحسن في الدورة الدموية للقلب فيتعود على الضغط الفجائي

يقول الدكتور عادل شلبي استشاري قلب وباحث في الطب الإسلامي : الصلاة تفيد الجسم جدا وتفيد القلب لأنها تحسن في الدورة الدموية للقلب فالحركات الفجائية للصلاة تجعل الضغط يرتفع وينخفض فيتعود على الضغط الفجائي والحركات الفجائية ، فإذا ارتفع الضغط فجائي لا يؤثر عليك لأنك متعود عليه أثناء الصلاة ، ومع كل هذه الفوائد وغيرها كثير يبقى الأساس في أداء الصلاة التعبد لله وحده وليس الحرص على هذه الفوائد ولكن ذلك فضل الله يؤتيه من يشاء والله ذو الفضل العظيم

٢٢ - يقوي عضلات البطن :

وجدوا بعض الباحثين أن وضع الجلوس والقيام من السجود يقوي عضلات البطن لا سبيل إلى العلم بتيقن الطهارة إلا بغسله جميعه ، فهو من باب (ما لا يتم الواجب إلا به فهو واجب) .

٢٣ - لغسل الوجه واليدين إلى المرفقين والقدمين في الوضوء

لغسل الوجه واليدين إلى المرفقين والقدمين في الوضوء فائدة وهي : إزالة الغبار وما يحتوي عليه من الجراثيم فضلاً عن تنظيف البشرة من المواد الدهنية التي تفرزها الغدد الجلدية وإزالة العرق ، فقد ثبت علمياً أن الميكروبات لا تهاجم جلد الإنسان إلا إذا أهمل نظافته.. فالإنسان إذا مكث فترة طويلة بدون غسل لأعضائه فإن إفرازات الجلد المختلفة من دهون وعرق تتراكم على سطح الجلد محدثة حكة شديدة وهذه الحكة بالأظافر والتي غالباً ما تكون غير نظيفة تدخل الميكروبات إلى الجلد ، كذلك فإن الإفرازات المتراكمة هي دعوة للبكتيريا كي تتكاثر وتنمو ، فقد أثبت البحث أن جلد اليدين يحمل العديد من الميكروبات التي قد تنتقل إلى الفم أو الأنف عند عدم غسلهما ، ولذلك يجب غسل اليدين جيداً عند البدء في الوضوء ، وهذا يفسر لنا قول الرسول صلى الله عليه وسلم : " إذا استيقظ أحدكم من نومه.. فلا يغمس يده في الإناء حتى يغسلها ثلاث " ، كما ثبت أيضاً أن الدورة الدموية في الأطراف العلوية من اليدين والساعدين والأطراف السفلية من القدمين والساقين أضعف منها في الأعضاء الأخرى لبعدها عن المركز الذي هو القلب فإن غسلها مع ذلكها يقوي الدورة الدموية لهذه الأعضاء من الجسم مما يزيد في نشاط الشخص وفعاليته.

٢٤ - مهمة جداً لحركة الجنين داخل الرحم وتسهل عملية الولادة :

المرأة الحامل إن كان ليس لديها تعب أو مضاعفات جانبية وتستطيع الصلاة وهي قائمة فالصلاة تعمل على مرونة معظم عضلات الجسم وتسهيل مركز العمود الفقري مع الحوض ، وتساعد على توصيل الغذاء عبر الدم ، فضلاً عن تنشيط الدورة الدموية في الدماغ والقلب والشرابين ، وتساعد الصلاة المرأة الحامل على عدم الإصابة بدوالي القدمين التي تحدث نتيجة

٣٠ - فائدة من فوائد الصلاة طبيا انشرها في شهر رمضان

ثقل الحمل ، وأيضا التغلب على عسر الهضم لأن الركوع والسجود يفيدان في تقوية عضلات جدار البطن ، كما تعمل الصلاة في الأسابيع الأخيرة على دفع الجنين خلال مساره الطبيعي في الحوض كي تتم الولادة بشكل طبيعي نُشر بجريدة الأهرام

٢٥ - علاج لتوتر الجهاز الحركي والتدرب على وضع الثبات :

فالإنسان عندما يكون في الركوع السليم يكون في زاوية قائمة ٩٠ درجة ما بين مفصل الفخذ وما بين الساق يعني الجزع و الساقين يمثلوا زاوية قائمة ٩٠ درجة ، ويميل الله عز وجل كل هذا الميل والانحناء للأمام فيحرك مركز الثقل للإنسان للأمام يعطي للنفس تمرين اتزان كما قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : فيركع حتى يطمئن راعيا والركوع في الصلاة هو وضع الثبات الذي يتدرب عليه الجنود والأولاد بالمدارس ، وهذا الثبات ثبات باطن وثبات ظاهر فالباطن المؤمن يثبت على طاعة الله عز وجل لا يحيد - والظاهر هو علاج لتوتر الجهاز الحركي إذا كان هناك خلل في التوازن

قاموا بأبحاث على بعض المصلين فوجدوا التوازن عند المصلين منذ الصغر أكثر عن لا يصلي فعند الكبر بالسن يوجد خلل بالتوازن عند من لا يصلي صلاة المسلمين ولكن عند المصلين كبار السن تجد عنده القيام والركوع والحركة بيسر

٢٦ - تخفف من خطر مرض هشاشة العظام وتحميك من مرض الروماتزم

شد عضلات الظهر في الركوع مركز ثقل جسم الإنسان يحدث له إزاحة للأمام فيحدث الجسم معها فيتم شد عضلات الجسم للاتجاه المعاكس ويحفظ الجسم هذا الوضع ولفترة - مما يزيد من تحفيز العضلات وهذا التحفيز يؤثر على عضلات الظهر وعظامه وغده فيزيد من عملية تجديد الأنسجة أي يزيد من سرعة إزالة الأنسجة القديمة ووضع أنسجة جديدة ، مما يزيد من قوة العظم والعضلات وكذلك في وضع السجود فالصلاة تعمل على اهتزاز العضلات وبالتالي تحفيز العظام وإفرازه وتجده زيادة تحفيز كل العضلات والأنسجة والقلب فالصلاة تخفف من خطر مرض هشاشة العظام وهو تآكل في العظم وضعف فيه ويحميك من مرض الروماتزم وهو ضعف في المادة الغضروفية عند المفاصل تآكل في المفصل الصلاة تمرن المفاصل في جسم الإنسان جميعها - الصلاة تعمل على تجديد جسم الإنسان ويبقى في أحسن تقويم الصلاة تحرك العضلات وتحافظ على القوام

٢٧ - الحماية من بعض الأمراض مثل الدرن وسرطان الرئة :

يقول الدكتور عادل شلبي استشاري قلب وباحث في الطب الإسلامي : الرئة تتكون من ثلاثة أماكن منطقة سفلى منطقة وسطى منطقة علوية ، وهذه المنطقة العلوية تكون قليلة الدم ويكون الدم بها قليل فنجد أن السجود يجعل الدم يتدفق للمنطقة العلوية أكثر فيحمي الإنسان المصلي من الأمراض مثل الدرن وسرطان الرئة ، لأن الدم يتدفق ويأخذ معه المواد الضارة

٣٠ - فائدة من فوائد الصلاة طبيا انشرها في شهر رمضان

ويخرجها معه خارج الجسم

٢٨ - ليونة في العمود الفقري :

تم بحث على الرجال الذين صلوا في سن السابعة وعلى من تأخر في بداية الصلاة بعد العاشرة أو على من لم يصلي من الديانات الأخرى فوجدوا ليونة العمود الفقري الانحناء والقيام عند من صلى مبكرا كانت أفضل وهناك فوارق بينهم وبين الآخرين

٢٩ - تساعد على إفراز هرمون الشباب

أثبتت بحوث طبية مصرية أن أداء الصلاة والتأمل والتعب تعد من أهم المنشطات الطبيعية التي تساعد على إفراز هرمون الشباب (الميلاتونين) وبالتالي تأخير أعراض الشيخوخة، قال الدكتور مدحت الشامي استشاري التغذية والميكروبيولوجي في بحث علمي إن السلوك الشخصي له أثر فعال في صناعة هذا الهرمون المهم داخل الجسم لمكافحة آثار الشيخوخة والتقدم في العمر، كما أن تناول أطعمة معينة يلعب دوراً مهماً في إفرازه، وذكر أن صناعة هرمون الميلاتونين في الجسم لا تحتاج إلى استخدام العقارات الدوائية المصنعة بأشكالها المختلفة، وإنما اتباع سلوك غذائي ومعيشي مريح مع الراحة النفسية التي توفرها العبادات والابتعاد عن المهيجات والعادات السلوكية الضارة.

٣٠ - هي أعظم مولد للنشاط :

الدكتور ألكس كارلر وهو الحائز عن جائزة نوبل في الطب يقول عن الصلاة أنها تحدث نشاطا عجيبا في أجهزة الجسم بل هي أعظم مولد للنشاط عرف إلى يومنا هذا

أرجو من الله تعالى القبول
انشرها توجر باذن الله
مع تحياتي / أبو يوسف