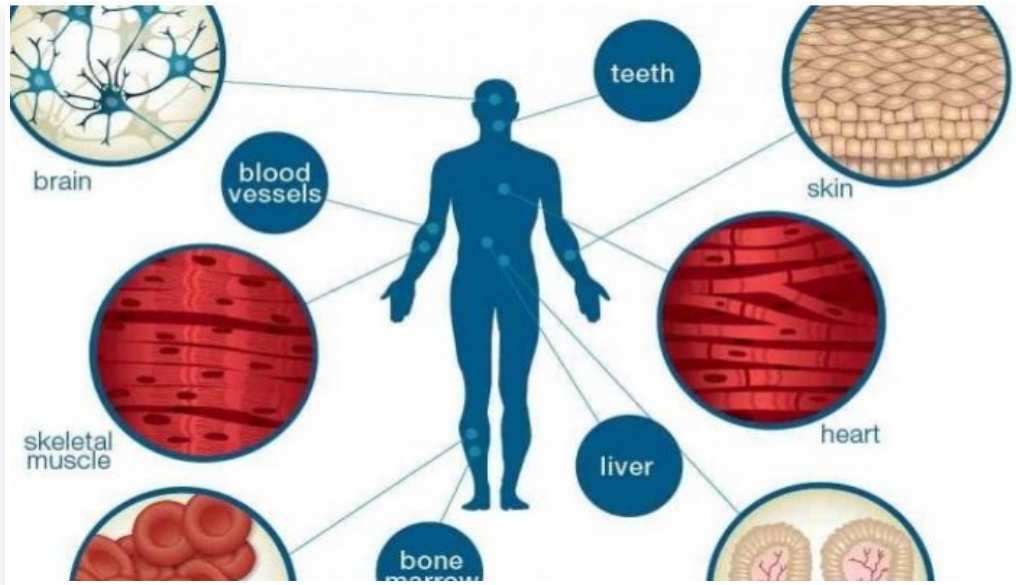


طبيب ياباني: الصيام يساعد على التخلص من الخلايا السرطانية



الاثنين 6 يونيو 2016 08:06 م

قال الدكتور فتح الرحمن الأستاذ بجامعة الخرطوم، إن طبيباً يابانياً، كشف عن النتائج الصحية للصيام، و تعجب من عدم معرفة المسلمين بمدي استفادة الجسم والصحة من الصيام ، قائلاً "كيف تكونون بهذا العدد وتقومون بالصيام وأنتم لاتعرفون لماذا هو مفيد للصحة!"

ونشر فتح الرحمن، الذي يعمل في مجال الالتهام الذاتي للخلية (Autophagy)، منشورًا على صفحته الشخصية بموقع فيس بوك، نقلًا عن الدكتور أحمد الحميري، أن الالتهام الذاتي للخلية أو بمعنى آخر تجديد الخلايا التالفة في الجسم يحتاج إلي الجوع لمدة لا تقل عن 8 ساعات، بشرط أن يكون في حالة نشاط "في حالة استيقاظ"، وهو ما يوفره الصيام . و أضاف عند التحفيز يقوم الجسم بتحديد الخلايا المريضة (سرطانية أو غيرها) لكي تقوم بتحليل ذاتي لنفسها فيتم التخلص من تلك الخلايا وفي الوقت نفسه توفير الغذاء للخلايا السليمة في الجسم . ويؤكد أنه لتحقيق أقصى فعل من هذه العملية يجب أن تكون متكررة (تراكمية) أي بمعنى أدق مستمرة لفترة من الزمن وأيضا ان لا يتخللها عملية إعادة بناء أو تدعيم للخلايا المريضة عن طريق الإفراط في الطعام الذي يحتوي علي الدهون والسكريات .

دراسة طبية تؤكد ذلك بعض الدراسات الخاصة بهذا المجال :

Nutrient starvation elicits an acute autophagic response
<http://www.pnas.org/content/108/12/4788.full.pdf>

Autophagy: Renovation of Cells and Tissues 2011
... [http://www.cell.com/cell/abstract/S0092-8674\(11\)01276-1](http://www.cell.com/cell/abstract/S0092-8674(11)01276-1)

Autophagy and Metabolism 2010
<http://science.sciencemag.org/content/330/6009/1344>

Autophagy fights disease through cellular self-digestion 2008
<http://www.nature.com/.../jfo.../v451/n7182/full/nature06639.html>

Autophagy in the Pathogenesis of Disease 2008
... [http://www.cell.com/cell/abstract/S0092-8674\(07\)01685-6](http://www.cell.com/cell/abstract/S0092-8674(07)01685-6)

Autophagy: process and function
<http://genesdev.cshlp.org/content/21/22/2861.full2008>

Autophagy in mammalian development and differentiation 2010
[/http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3127249](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3127249)

Short-term fasting induces profound neuronal autophagy 2010
[/http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3106288](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3106288)

Regulation of mammalian autophagy in physiology and pathophysiology.
2010
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20959619>

The Role of Autophagy in Aging 2007
... <http://onlinelibrary.wiley.com/.../abstract;jsessionid=8EF218>

Autophagy and Aging: The Importance of Maintaining "Clean" Cells 2005
<http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.4161/auto.1.3.2017>

Autophagy Is Required to Maintain Muscle Mass 2009
... [http://www.cell.com/cell-metabolism/.../S1550-4131\(09\)00310-6](http://www.cell.com/cell-metabolism/.../S1550-4131(09)00310-6)

Autophagy inhibition induces atrophy and myopathy in adult skeletal

Fath Elrahman Elgadi

أض الساعة 10:23 ص

في أواخر آذار من العام 2008 وقيل التحاقى ككتاب الدكتوراه في جامعة طوكيو للتحب وطلب
الإسنان تلتيت دعوة من الجامعة لحضور حفل تخرج للطلاب الأجانب والذي سيقام في أحد فنادق
العاصمة طوكيو القريبة من الجامعة وقد أبح على صديقي الهندي (توب كومار Anoop Kumar)
للحضور إلى الحفل بصحبة زوجته وبني من باب الترويج عن النفس وتغيير الأجواء وقد استجبت
لإلتاح صديقي على الرغم من معرفتي به كونه غير لحوح وفي العدة لا يحب حضور مثل هذه
المناسبات!

بعد وصولي إلى الحفل وجدت صديقي الهندي وقد بدى عليه القلق وهو يبادرني بالسؤال عن سبب
تأخري فأبلغته أنني ووضحت له أنني قد غيرت سكني حديثاً وقمت بصعود القطار الخطأ
وإستغرقني للانتظار 20 دقيقة لتوصول القطار التالي!

بعدها غادرت صديقي الهندي مهزولاً بعد أن طلب مني عدم التحرك من مكاني وإذا به يعود بعد قليل
ليسألني إذا كان بإمكانني التحدث إلى أستاذته (البروفيسور ميزوشيماء) وعلى الفور أبلغته بسعادتي
وإستقراني بنفس الوقت وبعد دقائق عاد وبصحته البروفيسور والذي يدار بالسؤال عني وعن عائلتي
وبعد السلام والتحية أُلغني البروفيسور أنه عرف عن طريق صديقي الهندي، لما سأله عن أصدقائه
في الجامعة، يأتي من العراق وسألني البروفيسور إن كنت مسناً فأجبتته بتعدياً وأتبعه بسؤال ثاني عما
إذا كنت أقوم بصيام شهر رمضان؟ وأجبتته ببعدي!! وسؤالته الأخير كان "لماذا تصوم رمضان وهل
تعرف هناك أي فائدة من الصيام؟ وكان جوابي إن الصيام من الجذب البني هو لتأخراس بمعلة
الاقتراب وتهديب النفس بتجنب الشهوات وأما من الجلب الصحي فيجاء قول مقول عن النبي محمد
(ص) "صوموا تصحوا" وهذا استرقفتي البروفيسور سألنا "كيف؟ كيف تصحون بصحة جيدة؟"

فأجبتته "أعرف" فقسّم البروفيسور وقال مستغرباً "كيف تكونون بهذا العدد وقومون بالصيام وأتم
لا تعرفون لماذا هو مفيد للصحة!!" وبعدها إجتاز البروفيسور عن مواصلة الحديث لأشغله بأعمال
في الجامعة ومغابياً لي ولأترتي طيب الإقامة في بلده.

ذهب صديقي الهندي ليوعد أستاذته وعد إلى مهزولاً فوجدت منه أن يبلغني ما هو المعزي من تلك
المقابلة؟ فأجابني مندهشاً "ألا تعرف من هو البروفيسور ميزوشيماء؟ وما هو تخصصه؟" قلت له
"قلماً لا أعرف!!!" (كيد ما أعرف لأنه ملتصق بأستاذته والشبهة وهذا حالنا ذلك حراو وكالحجاب
وحجة القاب والخ...) فسحقتي صديقي حين أخبرني بأن هذا البروفيسور هو واحد من أربعة في
العالم، إثنان من أمريكا وإثنان من اليابان، يعملون في مجال الأتيم الذاتي الخلية (Autophagy)
وأنا بصديقي يسأل كيف لي أن لا أعرف عن هذا الموضوع وعلاقته بالصيام؟ وأرشدني بالبحث
والإستقصاء عن (Autophagy) على أن تلتقي بعد عطلة نهاية الأسبوع.

فمت بالبحث في (Scholar Google) مستقيماً من حلسي الجامعي الذي يسمح لي بتصفح وتحليل
معظم الأبحاث المنشورة ولم أكمل صفحتين من أحد مراجعات البروفيسور ميزوشيماء حتى عرفت
علاقة (Autophagy) بالصيام.

فألا (Autophagy) ينحصر عن طريق الجوع (عن الغذاء والماء) ولمدة إلتقل عن 8 ساعات وذلك
بشرط أن يكون الجسم في حالة نشاط (هو نائم إلى أن يعنرب الطوب) وعند التحفيز يقوم الجسم
بتحديده الخلايا المريضة (سرطانية أو غيرها) لكي تقوم بتحلل ذاتي لنفسها فيتحلل من تلك
الخلايا وفي نفس الوقت توفير الغذاء للخلية السليمة في الجسم! والتحقيق أقصى فعل من هذه العملية
يجب أن تكون متكررة (تراكمية) أي بمعنى أنقى مستمرة لفترة من الزمن وإيضاً أن لا يتخللها عملية
إعادة بناء أو تدعيم للخلية المريضة عن طريق الإفراط في الطعام الذي يحتوي على الدهون
والسكريات!

بعد إلقضاء عطلة نهاية الأسبوع التقت بصديقي وأخبرته بماحصل وإذا به يعطيني الضربة القاضية
عندما أخبرني بأن أسئلة يصوم شهر رمضان وكذلك يوهن إلى ثلاثة أيام في الأسبوع! فأبلغته بأن
يواصل رسالة إلى أستاذته مفادها أن النبي محمد (ص) كان يصوم يومي الإثنين والخميس من كل
إسبوع!

رمضان مبارك وأعاد الله عليكم بالخير واليمن والبركات

* النشر مسروح مع ذكر المصدر

د. أحمد الحميري

أض الساعة 10:23 ص