

يعتبر الصيام من أفضل الوسائل والممارسات الصحية الفعالة التي تساهم في علاج ومنع العديد من الأمراض، فهو يساهم في التخلص من سموم الجسم، وخفض تخزين الدهون، وعلاج الالتهابات، وتقليل نسبة السكر في الدم، إضافة إلى تقوية جهاز المناعة وتعزيز العادات الغذائية الصحية.

** فوائد الصوم للقلب

خفض نسبة الإصابة بتصلب الشرايين والجلطات القلبية

تنظيم معدل نبضات القلب

منح القلب قدراً من الراحة

تخفيض الكوليسترول في الدم

** فوائد الصوم للقلب

خفض معدل السكتات الدماغية

** فوائد الصوم للكلى

منع الترسبات الكلسية المسببة للكلى

منع الأكياس الدهنية والأورام في بداياتها

** فوائد الصوم للجهاز الهضمي

تجديد نشاط حركة الأمعاء

ضبط حموضة المعدة

تقليل فرصة الإصابة بقرحة المعدة

** فوائد الصوم للمفاصل

زيادة ليونة المفاصل

تقليل نسبة الإصابة بمرض النقرس

** فوائد الصوم للعيون

خفض ضغط العين الداخلي

تقليل خطر الإصابة بالجلوكوما

تقليل نسبة حدوث مضاعفات أمراض الشبكية

** فوائد الصوم

تنشيط خلايا الدم

تثبيط القرح المعوية

خفض معدل السكر في الدم.