



## منشطات جهاز المناعة

- جهازك المناعي أمره عجيب، مدافع عنك ليلا ونهارا، مبعوث في كل جزئية من أجزاء جسمك، ويعمل بمنتهى الدقة والاتقان والهدوء، مستعملاً بقدرة خالقه كل تكنولوجيا متقدمة
- هذا الجهاز يجري عليه ما يجري على غيره، يقوى فينعكس ذلك على مجمل صحتك وشبابك، ويضعف، فيصبح جسمك عُرضةً للأمراض، تنهشه الجراثيم من كل جانب، ولمساعدة هذا الجهاز وتقويته ليقوم بواجبه على أتم وجه، هناك عدة أمور، لا بد أن تحافظ عليها لأنها منشطات عامة لجهازك المناعي، لتنعكس صحة وسلامة على جسمك، منها:
- التوازن الغذائي من حيث النوع والكم، فلا بد من شمول الطعام على ما يكفي جسمك من النشويات والبروتينات والدهنيات، ومصادر للعناصر الحيوية والفيتامينات المختلفة الطبيعية
- الرياضات البدنية المتوازنة تُعتبر من منشطات الدورة الدموية وتحسين التمثيل الغذائي، فينعكس صحة وقوة على الجسم بشكل عام وعلى جهاز المناعة بشكل خاص.
- الإيمان الحقيقي يؤدي إلى الهدوء والإستقرار النفسي والصلح مع الذات، بعيدا عن التوتر والحسد والشحناء والتباغض، وإندماجك بالعمل الخيري يُدخلك في عالم البهجة والسرور.
- استعمال المنتجات الطبيعية بعيدا عن الأطعمة المهجّنة والمصنّعة، وخاصة الوجبات السريعة
- استعمال الحبة السوداء في الغذاء، لأن لها تأثيرا مباشرا على تقوية المناعة، وقد ورد في الحديث الصحيح أنّ الرسول قال " في الحَبَّةِ السُّودَاءِ شِفَاءٌ من كل دَاءٍ إِلَّا السَّامَ" (الموت).
- وهناك مجموعة من مثبطات جهاز المناعة، مثل إقتراف المحرمات كالخمر والمخدرات والدخان والزنا والشذوذ الجنسي وقلة الإيمان، وسوء التغذية والضغط النفسي والإرهاق والخوف .

## العلماني العربي

- العلماني العربي لايهتم بصحة المريض إلاّ عند الصيام، ولا يهتم بحقوق الحيوان إلاّ في عيد الأضحي، ولا يهتم بحقوق المرأة إلاّ عند الحجاب والميراث، ولا يهتم بالمستشفيات إلاّ عند بناء المساجد، ولا يهتم بتبذير المال إلاّ عند الحج والعمرة، " حَسَدًا مِّنْ عِنْدِ أَنفُسِهِمْ"

## حقيقة مرّة

- يحضرون إلى الدوام في وقته، وإلى المطار قبل مواعده، ويحضرون إلى المستشفى أول المراجعين، وإلى الولائم أول المدعوين، يكثرُونَ عند المغانم ويقلون عند المغارم، ومع كل ذلك ينامون عن الصلاة وخاصةً الفجر، ويقولون مشكلتنا أنّ نومنا ثقيل !.