

## A hosszú böjt veszélyes lehet

Ásjsra

Ás Ásjsra "Ézdivatba" jÁjn a bÁjtÁlÁs, mint az egÁszsÁgmegörzÁs egyik eszkÁze, sokan bibliai alapokra is hivatkoznak, bÁjr a SzentÁrÁsban egÁszsÁgÁgyi bÁjtról sohasem olvasunk. Az iszlÁm vallÁsban pedig a Ramadan idejÁn 40 napos bÁjtÁt tartanak a nappali idÁszakban. Ugyanakkor Áppen a Ramadan ideje alatt megnÁ egy ritka tÁpusÁgyi ÁrkatasztrÁfÁnak a gyakorisÁga, amely az agyi vÁnÁjk trombotikus elzÁrÁdÁsa miatt jÁjn lÁtre. A vizsgÁlati adatok szerint ennek a tÁpusÁ stroke-nak a gyakorisÁga majdnem hÁromszorosÁra nÁ a bÁjti idÁszakban. ValÁszÁnÁ, hogy az egÁszsÁges bÁjtÁlÁs nem nagy mÁrtÁkú a kockÁzat, ugyanakkor a fogamzÁsgÁtlÁt szedÁk, vÁrvalvadÁsi betegsÁgben szenvedÁk kÁrÁben a hiÁnyos vÁzbevitel Ás az ÁhezÁs egyÁttes hatÁsÁra komoly egÁszsÁgkÁrosodÁs jÁhet lÁtre. EzÁrt a hosszÁ bÁjtÁk semmikÁppen nem javasoltak. (HealthDay News 2008. Április 15.)