حمية للبدن

ومن حكمة الله تعالى في هذا الصيام أيضا أن فيه حمية للبدن عن الفضلات، ولا شك أن الحمية من أقوى أنواع الأدوية والعلاجات، فالصيام يُكسب البدن المناعة والقوة، كما يكسبه أيضا تدرُّبا على الصبر واحتمال الجوع والعطش، حتى إذا ما تعرض له بعد ذلك فإذا هو قد اعتاد عليه، فكان في ذلك منفعة عظيمة.