



Dr. Abdulbasit
Muhammed es-Sejjid

ISHRANA POSLANIKA MUHAMMEDA *a.s.*

[HRANA IZMEĐU BOLESTI I LIJEKA]

ishrana između medicine i islama ● ishranom do zdravog života ● ishrana u ramazanu ● ishrana dijabetičara ● ishrana žene za vrijeme trudnoće, dojenja, menstrualnog ciklusa i klimakterija ● ljekovita svojstva smokve, masline, grožđa, crvenog i bijelog luka, mlijeka, meda i mesa ● liječenje nesаницe, dijabetesa, probavnih smetnji, astme, menstrualnih tegoba i drugih vrsta bolesti ● program dijetalne ishrane ● program ishrane i ostalih aktivnosti za poboljšanje zdravlja u osam sedmica



ABDULBASIT MUHAMMED ES-SEJJID

**ISHRANA POSLANIKA
MUHAMMEDA, A. S.**

[Hrana između bolesti i lijeka]

Bužim, 2008.

UVOD

U ime Allaha, Milostivog, Samilosnog

Povećavanjem broja ljudi na Zemlji došlo je i do povećanja broja bolesnih i nastradalih ljudi, kao i do podizanja svijesti o vrijednosti zdravlja i liječenja, povećala se potreba za traženjem rješenja, sve dok to nije dostiglo ogromne razmjere, naročito u posljednjih nekoliko godina.

Dva su osnovna načina rješavanja ovih problema:

- *prvi*: lijekovi spravljeni od prirodnog bilja kojih je, nažalost, malo i nisu dovoljni da zadovolje ljudske potrebe, zato što se ne pridaje dovoljno pažnje očuvanju i obnavljanju biljnih resursa;
- *drugi*: hemijske laboratorije kojih ima različitih vrsta, a koje su se pojavile kao rezultat velikih otkrića u različitim hemijskim disciplinama, što se reflektovalo i na pitanje proizvodnje lijekova od prirodnog bilja.

Nakon podizanja velikog broja tvornica lijekova postalo je moguće suzbiti bolesti i staviti ih pod kontrolu. Ipak, dešavaju se i obrnuti slučajevi. Savremeni čovjek je svjedok određenim bolestima koje u prošlosti nisu bile poznate. Ušli smo u doba neizlječivih bolesti. Možda je jedan od uzroka pojave ovih bolesti i konzumiranje brojnih lijekova na duže vrijeme, kojima bolesnik samo prikriva simptome bolesti, pa se dešava da ona ostaje skrivena jer lijek ne dozvoljava da se pretvori u hroničnu bolest. S druge strane, to pogoduje pojavi i razvoju drugih bolesti. Dakle, jedan od uzroka

moгу biti brojni proizvedeni lijekovi, a među kojima ima i onih koji su nedovoljno istraženi.

Svakog dana vidimo da se osnivaju istraživački centri, posebno od strane Svjetske zdravstvene organizacije koja dolazi do novih saznanja u svojim zatvorenim krugovima gdje se eksperimentiše različitim hemijskim procesima do kojih su ljudi došli na brojne načine, a od kojih je većina opasna. Zato se i pojavila odbojnost prema štetnim lijekovima koja je svakim danom sve veća. Nekada se pojave lijekovi kao što su Klormicin, Nufalgin i Valijum, čija se upotreba od strane ljudi pokaže učinkovitom. Međutim, postoje i opasne hemikalije koje, naprimjer, imaju neželjene efekte na dojenčad, a koje njihove majke često uzimaju u velikoj količini, kao što su insekticidi, kozmetika, kontracepcijske pilule, lijekovi za krvni pritisak, za alergije, atropin (koji ima više negativnih efekata, čak i na dojenčad), Betazoldin (koji stvara poremećaje u krvi dojenčeta i stvara smetnje u radu bubrega).

Kada bi ljudi odvojili jedan dio tvornice lijekova i, uz poznavanje hemijskih procesa, proizvodili isključivo lijekove od prirodnog bilja i davali ih bolesnicima u obliku tableta, sirupa ili injekcija, uvidjeli bi da ovakvo spravljeni lijekovi – u najvećem broju slučajeva – nemaju neželjenih efekata na ljudski organizam, jer je mudrost Stvoritelja da stvari u lijekovima spravljenim od prirodnog bilja učini takvim da donose olakšanje, da ih organizam može lahko probaviti i iskoristiti u njihovom prirodnom obliku, te da jedna biljka sadrži brojne ljekovite stvari koje zajednički djeluju u liječenju bolesnika.

Svaka je trava ili biljka ljekovita i sadrži neki lijek kojeg je Uzvišeni Allah, Svojom mudrošću i svemoći, dao u njoj. Uzmimo za primjer crveni luk. On je omiljena hrana narodnih masa i poznat je u cijelome svijetu. Ipak, zaprepestimo se kada čujemo da on sadrži lijekove za poboljšanje probave, pomaže kontroli sagorijevanja i uklanjanju viška šećera i poput aromatičnih ptičijih masnoća ima snažno antibakterijsko djelovanje. Crveni luk, također, djeluje na

raspoloženje i jača živce, sprečava arteriosklerozu (zakrećenje arterija), a sve ovo bez neželjenog efekta opadanja kose.

Sve ove koristi pohranjene su u jednoj običnoj glavici luka, pa da li je moguće da ijedan lijek koji se proizvede sadrži sve to?!

Ipak, mi se nikada ne možemo odreći velikih dostignuća savremene medicine, iako je dokazano da velik broj medicinskih lijekova ima štetan utjecaj, a simpoziji o prirodnim lijekovima ukazuju na određena štetna djelovanja onima koji ih koriste, preporučuju povratak prirodnom bilju, ističu njegovu važnost i to da je ono sigurna sirovina za izrađivanje lijekova.

U Americi i evropskim državama došlo je do popularizacije ovih simpozija koji se održavaju sve češće. Prvi korak ka prirodnim lijekovima je novo istraživanje naučnika kroz proučavanje bilja spomenutog u starijim djelima, kao i kroz studiranje djela o ljekovitim travama kojih ima na milione. Sakupljeni su podaci o njima, neki i na način da su prikupljene izjave o ljekovitom bilju od stanovnika pojedinih područja, što je rezultiralo otkrivanjem novih vrsta bilja koje donose koristi za zdravlje, a samim tim i ekonomske koristi.

Ove su studije podstakle na to da se obrati pažnja na prepoznavanje mudrosti u korištenju ljekovitog bilja, u čemu su briljirali Indijanci, kao i na upoznavanje ljekovitog bilja i njegovo korištenje od strane plemena za liječenje svojih bolesnika i utvrđivanje koristi od njega.

Tako se dolazi do uspona u naučnim saznanjima što se ogleda u objedinjavanju spoznaja o ljekovitom bilju koje se koristi u narodnoj medicini i onoga što doktori primjenjuju u gradovima, a što sve ima za cilj otkrivanje novog prirodnog ljekovitog bilja koje će obogatiti izvore za proizvodnju lijekova.

Uprkos tome što se u arapskim krajevima nalazi obilje prirodnog ljekovitog bilja, kao i onoga koje se uzgaja, i uprkos tome što ovo bilje igra značajnu ulogu u proizvodnji lijekova, kao i u nekim drugim oblastima, to nije dovoljno da se zadovolje trenutne potrebe ljudi, a njihovim prikupljanjem i prerađivanjem u lijekove se bave samo neki pojedinci (travari) radi ekonomske dobiti.

Još uvijek ne postoji neki vid kontrole u pogledu prikupljanja ovog bilja, kao ni načina njegove prerade, uprkos njegovoj važnosti u narodnoj medicini u arapskim krajevima. Spisi Egipćana, zabilježeni na papirusu, svjedoče o tome da su drevni Egipćani bili prvi koji su koristili ljekovito bilje za liječenje. Koristili su mak za liječenje povišene temperature i za ublažavanje bolova, metvicu i smolu za liječenje čireva i kožne upale, čičkovo ulje za liječenje tvrde stolice i ojačavanje kose, košuljicu šipka za liječenje flegmatičnosti, gorku tikvicu za liječenje tvrde stolice i odstranjivanje parazita... Sve ovo bilje koristi se i danas u iste svrhe.

Arapima se pripisuje zasluga osnivanja prve tvornice lijekova u Damasku koja je prerađivala listove, korijenje, cvjetove, plodove i stabljike biljaka kao što su orah, karanfil i druge.

Ne smijemo zaboraviti ni doprinos arapskih naučnika, koji imaju velike, nemjerljive zasluge u razvoju liječenja ljekovitim biljem. Ibn-Sina je napisao čuveno djelo poznato kao *Kanun* u kojem je podijelio bolove na petnaest vrsta i opisao lijekove za bolesti, gdje je naveo više od 760 lijekova. Ibn-Bejtar je bio prvi arapski naučnik koji je pisao o svojstvima ljekovitog bilja u svojoj knjizi *El-Džami'ul-kebir*, u kojoj je naveo dvije hiljade ovakvih opisa, zatim u knjizi *El-Mugni fil-edvijetil-muferrideti* i u knjizi *Ed-Durretul-behijetu fi menafi'il-ebdan*. Zatim, tu je i Ebu-Ali koji je napisao knjigu *El-Minhadž* u kojoj je sabrao imena biljaka i recepte za spravljanje lijekova. Er-Razi je napisao knjigu o bilju koju je nazvao *Kitabul-ebnije 'an haka'ikil-edvije*, u kojoj je opisao oko pet stotina vrsta bilja. I, na kraju, treba spomenuti knjigu Davuda el-Antakija pod nazivom *Tezkiretu Davud*, koja je svima dobro poznata i smatra se zbornikom lijekova i glavnim izvorom za svakog onoga ko se bavi narodnom medicinom.

Neki smatraju da je povratak korištenju ljekovitog bilja u liječenju bolesti nepotreban i da to nije dobro. Možda bismo nekako i mogli prihvatiti ovakvo mišljenje kada bismo bili u stanju nadvladati bolest, povratiti zdravlje i olakšati bolove onih koji pate i koje je savladala bolest i njene teškoće. Međutim, svjedoci smo upravo

suprotnom. Mnogi čekaju na savremenu medicinu, a nisu u stanju ništa učiniti. Pored toga, mi se, ni u kojem slučaju, ne možemo odreći otkrića do kojih je došla savremena medicina, kao što smo već spomenuli i znamo da nam je potrebno ono što nam je ona donijela u pogledu liječenja bolesti i zalječivanju organizma. Međutim, udaljili smo se od prirode i njenih zakona. Onoliko koliko smo se udaljili od nje, toliko su se naši bolovi i patnje povećali, bez milosti i opraštanja. Zbog toga je sve jasniji poziv ka vraćanju prirodi, oličen u upotrebi ljekovitog bilja.

Budućnost proizvodnje lijekova u arapskim zemljama navodi nas na to da razmišljamo o ovoj temi sa globalnog, a ne lokalnog stanovišta. Dakle, trebamo razmišljati na nivou teritorija svih Arapa, treba osnovati adekvatne tvornice u arapskim pokrajinama, za što postoje odlične geografske lokacije i pogodna mjesta. Također, u arapskim krajevima nalazi se obilje raznovrsnog ljekovitog bilja, dovoljno raspoloživih ruku da rade, kao i onih koji će istraživati lijekove, uzgajati ih i prerađivati.

Bilje... i početak

Govor o bilju započet ćemo činjenicama da je ono bogato vitaminima, soli, mineralima i prirodnim tvarima koje organizam može s lakoćom prerađivati. Ono sadrži i prijeko potrebne elemente koji nisu minerali, elemente koji su slični mineralima, poput oksigena, sumpora, joda, azota, arsena, fosfora, selena i karbona, kao i potrebne minerale poput kalcija, natrija, magnezija, željeza, kobalta itd. Poznato je da su brojne bolesti u tijesnoj vezi sa nedostatkom nekog od ovih elemenata. Tako se, naprimjer, upala zglobova vezuje za nedostatak magnezija, neke upale se vezuju za bakar ili srebro u organizmu, nedostatak cinka dovodi do prorjeđivanja i opadanja kose, a nekada vodi i ka slabljenju metabolizma, dok nedostatak uravnoteženosti između količina elemenata željeza, bakra i cinka dovodi do anemije.

Zato se uzimanje bilja u prirodnom obliku danas ubraja u najbolji način zadovoljavanja potreba organizma i čuvanja od pomanjkanja (nekog od elemenata), jer ono sadrži sve ove tvari u uravnoteženim količinama i sadrži različite vrste elemenata koji djeluju protiv bakterija, mikroba i virusa. Stoga je ono poput štita koji nas čuva.

Endokrine žlijezde

Ustanovljeno je da prirodno bilje, zajedno s ptičijim masnoćama, pospješuje rad endokrinih žlijezda (žlijezda sa unutrašnjim lučenjem) koje podstiču životne funkcije organizma. Također je utvrđeno da šumska (divlja) žalfija sadrži hormonske tvari koje imaju slično dejstvo kao hormoni u jajnicima, a isto je i sa hortenzijom, hmeljom i mažuranom. Što se tiče djelovanja kortizona, na sličan način djeluju i majčina dušica, božija travica (svinda) i datula; na sluzne žlijezde djeluju anis, nana i mažuran, dok neke biljke, kao što su majčina dušica i cikorijska, djeluju antivirusno i antibakterijski i jačaju otpornost (imunitet). Neke od tih biljaka, kao npr. mažuran, korisne su za stvaranje hormona, posebno onih polnih.

Jačanje organizma i otpornosti

Organizam se smatra zdravim onda kada su u njemu uravnoteženi svi elementi potrebni za život. To je uvjet za prirodan rad svih organa u organizmu. Organizam se smatra bolesnim onda kada dođe do pojave neravnoteže u ovom pogledu.

Liječenje bolesti uvijek se svodi na to da se očuva ili povrati ova ravnoteža, a isti je slučaj i sa uklanjanjem posljedica i vidljivih simptoma bolesti i pokušaja da se povrati zdravo prirodno stanje.

Kada organizam pogodi neka od bolesti to znači da mu je nedostajao neki od osnovnih elemenata te se pri liječenju treba koristiti ono što taj element sadrži u prirodnom obliku.

Ljekovito bilje može ojačati organizam putem njihovog konzumiranja u obliku hrane, kao što je slučaj i sa osnovnim, neophodnim elementima prilikom liječenja, zbog ljekovitosti njihovog prirodnog sastava.

Bilje može ojačati organizam na različite načine:

- uklanjanjem štetnih efekata bolesti iz organizma, tj. otklanjanjem uzročnika bolesti putem uzimanja lijekova koji otklanjaju štetne tvari kroz mokraćne kanale;
- vraćanjem organizma u zdravo stanje putem unošenja većeg broja hormona i elemenata potrebnih organima i zglobovima;
- uzimanjem različitih vitamina i prijeko potrebnih elemenata koji grade i štite organizam; tada se uzima ono što sadrži velik broj vitamina i osnovnih elemenata, kao što su već nabrojane biljke;
- uzimanjem određene količine biljaka koje jačaju imunitet, čime se postiže otpornost na djelovanje bakterija i plijesni te se pomaže organizmu da iz sebe odstrani ove bakterije; najlakši način uzimanja tih tvari je putem ovih biljaka koje lahko i brzo jačaju organizam i liječe ga.

S obzirom na djelovanje biljni lijek se može koristiti na sljedeće načine:

1. kao lijek koji pojačava otpornost (imunitet): biljke koje neutrališu štetne utjecaje i djelovanja i eliminišu ih putem opskrbljivanja osnovnim elementima koji nam uvijek trebaju za normalno funkcionisanje organizma što rezultira time da organizam biva otporan na bolesti i djelovanje stranih tijela. Tu spadaju biljke koje neutrališu štetna djelovanja bolesti usljed svoga hemijskog sastava. Ovo je potvrđeno za velik broj bolesti kao što su: gojaznost, astma, upala zglobova ili proljev;
2. kao lijek koji uspostavlja ravnotežu elemenata u tijelu; to su biljke koje tijelo opskrbljuju osnovnim tvarima kojih u njemu ima

nedovoljno – a što (tj. nedostatak ovih osnovnih tvari) pogoduje pojavi bolesti – što će dovesti do obnavljanja otpornosti i potpunog zdravlja;

3. kao lijekovi koji pomažu organizmu (protiv bolesti); tu spada velik broj biljaka koji pomažu pri liječenju nekih bolesti; njihovo uzimanje je neophodno radi postepenog liječenja, s obzirom na to da one sprečavaju da dođe do nedostatka određenih tvari, a što ima za posljedicu vraćanje prijašnjeg stanja.

Kur'anski ajeti i hadisi Allahovog Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem, sadrže brojne navode koji govore o hrani i načinima ishrane koji čuvaju ljudsko zdravlje, ukazuju kako se to treba činiti navodeći primjere, čime pomažemo svoje tijelo i dušu. Uzvišeni Allah je rekao:

وَهُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُخْرِجُ مِنْهُ حَبًّا مُتَرَاكِبًا وَمِنَ النَّخْلِ مِنَ طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ وَجَنَّاتٍ مِنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُشْتَبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ انظُرُوا إِلَىٰ نَمْرَةٍ إِذَا أَثْمَرَ وَيَنْعِهِ إِنَّ فِي ذَٰلِكُمْ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ ﴿٩٨﴾

”On vodu s neba spušta, pa Mi onda činimo da pomoću nje niču sve vrste bilja i da iz njega izrasta zelenilo, a iz njega klasje gusto, i iz palmi, iz zametka njihova, grozdovi koje je lahko ubrati, i vrtovi lozom zasađeni, naročito masline i šipci, slični i različiti. Posmatrajte, zato, plodove njihove, kad se tek pojave i kad zru. To je zaista dokaz za ljude koji vjeruju.” (El-En‘ām, 99.)

I.
URAVNOTEŽENA
ISHRANA U ISLAMU

URAVNOTEŽENA ISHRANA U ISLAMU

Islam podstiče na to da osoba sebi ne zabranjuje lijepa jela koja je Allah dozvolio, uz uslov da se u tome ne pretjeruje i da se vodi računa o umjerenosti prilikom uzimanja hrane. Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, je rekao:

"Jak vjernik je bolji i draži Allahu od slabog vjernika."

U ovom dijelu donosimo islamski pogled na ishranu organizma od faze zametka do faze poznih godina života, objašnjavajući vrste hrane (elemenata) koje je u svakoj fazi potrebno unositi u tijelo, vremenski raspored konzumiranja hrane, kao i njen hemijski sastav.

Zaista je najvažnija ljudska potreba uzimanje hemijski uravnotežene, raznovrsne i zdrave hrane kako bismo mogli zadovoljiti sve osnovne ljudske potrebe, kako one tjelesne, tako i one intelektualne. Čovjekova potreba za hranom je osnovna životna potreba.

Uravnotežena ishrana je, u pogledu količine i kvalitete, najbolja za sve narode na Zemlji, bez obzira na njihova različita uvjerenja.

Časni Kur'an je ustanovio ispravne i zdrave osnove ishrane, a naš je Vjerovjesnik, sallallahu 'alejhi ve sellem, potvrdio te osnove i pojasnio precizne smjernice i propise kojih se treba pridržavati kako bi musliman imao uravnoteženu i potpunu ishranu kako tijela, tako i duše.

Islam podržava sve ono što vodi ka čuvanju tijela i uma. Čuvanje tijela i uma moguće je ostvariti ispravnom ishranom još od perioda trudnoće i djetinjstva, a zatim i tokom ostatka života. Islamski propisi pozivaju ka uzimanju veće količine raznovrsne i uravnotežene

hrane koja je potrebna tijelu kako bi se održalo dobro zdravlje. Istinu je rekao Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, kada je rekao:

*"Jak vjernik je bolji i draži Allahu od slabog vjernika."*¹

Ljudskom organizmu treba umjerena hrana koja hrani tijelo, nadoknađuje mu ono što je svojim kretanjem potrošio, otklanja patnju trpljenja gladi, čini ga jačim i spremnijim za obavljanje poslova, te jača njegovu otpornost na bolesti. Umjerena ishrana smatra se najzdravijom ishranom zbog ujednačenosti elemenata koje je Uzvišeni Allah učinio sastavnim dijelom svega.

وَالسَّمَاءَ رَفَعَهَا وَوَضَعَ الْمِيزَانَ ﴿٧﴾ أَلَّا تَطْغَوْا فِي الْمِيزَانِ ﴿٨﴾ وَأَقِيمُوا
الْوِزْنَ بِالْقِسْطِ وَلَا تُخْسِرُوا الْمِيزَانَ ﴿٩﴾

"A nebo je digao. I postavio je terazije da ne prelazite granice u mjeranju – i pravo mjerite i na teraziji ne zakidajte!"
(Er-Rahmān, 7.–9.)

Zato se stručnjaci u oblasti ishrane jako trude i nastoje da kroz brojna istraživanja i studije ukažu na potrebu pravilne ishrane i postavljanju zdravih osnova pravilnog života kojeg čovjek živi, a u skladu sa životnom dobi u kojoj se nalazi.

Islam podstiče na to da osoba sebi ne zabranjuje lijepa jela koja joj je Allah dozvolio. Uzvišeni Allah kaže:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ
إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ ﴿١٧٢﴾

"O vjernici, jedite ukusna jela koja smo vam podarili i budite Allahu zahvalni, ta vi se samo Njemu klanjate!" (El-Bekare, 172.)

¹ Bilježe Muslim i Ibn-Madže od Ebu-Hurejre, r. a.

On, također, podstiče čovjeka na to da zadovolji svoje potrebe za hranom bez pretjerivanja ili oskudijevanja, shodno riječima Uzvišenog:

يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿٣١﴾

”O sinovi Ademovi, lijepo se obucite kad hoćete da molitvu obavite! I jedite i pijte, samo ne pretjerujte; On ne voli one koji pretjeruju.” (El-A’rāf, 31.)

Allah, slavljjen i uzvišen neka je On, dao je brojne blagodati Svojim robovima. Za njih je stvorio deve, krave, ovce i koze, da iskoriste njihovu vunu, dlaku i da od toga imaju koristi, da jedu njihovo meso i tako održavaju svoj život. Istinu je rekao Uzvišeni Allah kada je rekao:

وَالْأَنْعَامَ خَلَقَهَا لَكُمْ فِيهَا دِفْءٌ وَمَنَافِعُ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ ﴿٥﴾

”I stoku On za vas stvara; njome se od hladnoće štitite, a i drugih koristi imate, njome se najviše i hranite.” (En-Nahl, 5.)

Neki ljudi zastranjuju u pogledu ovoga i zabranjuju sebi konzumiranje mesa kao što to čine budisti i hindusi koji, poput vegetarijanaca, dozvoljavaju samo vegetarijansku hranu i to samo u onoj mjeri koliko im je dovoljno da održavaju život. Iako je vegetarijanska ishrana bogata svim vrstama potrebnih elemenata, minerala, karbohidrata i vitamina, potreba za održavanjem tjelesne temperature i obnavljanjem tkiva daleko je veća, pa je potrebno uzimati uravnoteženu hranu (biljnu i životinjsku) čime se pospješuje probava.

Brojni vegetarijanci se suočavaju sa anemijom usljed nedostatka vitamina B12 i željeza, a primijetan je i nedostatak joda, kalcija,

cinka i vitamina D koji se nalaze u hrani životinjskog porijekla koja se odlikuje većom količinom pomenutih elemenata, a i količina proteina u životinjskom organizmu je, u najvećem broju slučajeva, slična količini proteina u organizmu čovjeka, a stepen njihove iskorištenosti je velik.

Zato se jasno uočava mudrost islamskih tekstova koji govore o potrebi uravnotežene ishrane. Uzvišeni Allah je rekao:

وَأَمْدَدْنَاَهُمْ بِفَاكِهَةٍ وَلَحْمٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ ﴿٢٢﴾

”I još ćemo ih darovati voćem i mesom kakvo budu željeli.”
(Et-Tūr, 22.)

وَفَاكِهَةٍ مِّمَّا يَتَخَيَّرُونَ ﴿٢٠﴾ وَلَحْمِ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ ﴿٢١﴾

”I voćem koje će sami birati, i mesom ptičijim kakvo budu željeli.” (El-Vāki‘a, 20.–21.)

U ovim plemenitim ajetima zajedno navodi se konzumiranje voća i mesa (biljne i životinjske hrane).

POTPUNA ISHRANA

Ishrana ima velik utjecaj na zdravlje pojedinca i društva. Organizam je sačinjen od brojnih tkiva, svako tkivo je sačinjeno od miliona ćelija i svaka ćelija ima svoju funkciju. Sigurno je da trebamo uzimati svaki element koji hrani ćeliju, jer ako to ne budemo činili, ona će prestati sa radom što će se odraziti na čitav organizam, a u starosti će se pojaviti brojne smetnje. Naprimjer, ako se u tkivima ne nađe dovoljna količina elemenata potrebnih eritrocitima (crvena krvna zrnca), broj eritrocita će se smanjiti, što će dovesti do slabokrvnosti, a to dalje dovodi do nedostatka količine oksigena kojeg krv prenosi u sve dijelove tijela. Oksigen je prijeko potreban cijelom organizmu, te se, kao posljedica njegovog nedostatka, javlja slabost u svim dijelovima tijela.

Sigurno je da zdravom tijelu treba zdrava i upotpunjena ishrana koja će mu dati snagu, osigurati elemente koji su mu potrebni za razvoj, očuvati zdravlje i povećati otpornost na opasne i manje opasne bolesti. Zato se uravnotežena hrana ubraja u najvažnije faktore koji omogućuju održavanje generacija jednog naroda, njegovu brojnost i sposobnost da plodonosno radi. U islamskoj tradiciji se kaže da je "zdrav razum (duh) u zdravom tijelu". Hranjivi sastojci moraju biti dovoljno zastupljeni u ishrani (karbohidrati, proteini, masti, vitamini, minerali, vlakna i voda), što vodi ka pravilnom funkcionisanju cijelog organizma. Hrana sadržava jedan ili više ovih elemenata koji nedostaju organizmu, a svaki od njih ima svoju određenu ulogu.

Karbohidrati sadrže šećere, škrob i vlakna i oni su glavni izvor čovjekove snage. Šećeri mogu biti šećeri prvog reda: glukoza, fruk-

toza i galaktoza, šećeri drugog reda: saharoza, laktoza i maltoza, i ostali: škrob, celuloza i vlakna. Postoje i vlakna u ishrani koja čovjek ne može probaviti. Ima ih mnogo vrsta, a ona pomažu većoj prohodnosti crijeva te olakšavaju proces probave hrane. Karbohidratima su posebno bogate žitarice: pšenica, raž i ječam, sušeni proizvodi od povrća, voća i zeljastih biljaka, koje, po svom hemijskom sastavu, sadrže velike količine karbohidrata. Oni se u najvećoj mjeri sagorijevaju i iskorištavaju, glavni su izvor snage, najveći su izvor energije potrebne za razvoj i sposobnost kretanja ljudskog organizma, a višak ovih elemenata se pohranjuje u obliku glikogena (škrob životinjskog porijekla) u jetri ili u obliku masti u raznim dijelovima organizma.

Proteini igraju veoma važnu ulogu u građi ćelija i tkiva u organizmu, obnavljanju oštećenih ćelija i očuvanju mišićne mase. Probavni trakt prerađuje proteine u aminokiseline koje se u crijevima apsorbiraju u krv, raznose po tijelu putem krvotoka i dostavljaju različitim tkivima u različitim količinama; krv, koža, kosti i svi drugi dijelovi organizma sadrže aminokiseline. Postoji otprilike dvadeset različitih aminokiselina koje koristi ljudski organizam. Međutim, postoje aminokiseline koje nose naziv "osnovne aminokiseline", a koje organizam ne može proizvesti. Ove aminokiseline mogu se naći u proteinima životinjskog porijekla, kao npr.: meso, riba, meso peradi, jaja, mlijeko i mliječni proizvodi. Što se tiče proteina biljnog porijekla koji se nalaze u žitaricama i povrću, oni u sebi sadrže mali broj osnovnih aminokiselina koje nisu uravnotežene zbog čega je potrebno konzumirati razne namirnice bogate proteinima kako bi se zadovoljile sve potrebe za njima. Najbolje je da čovjek kombinira različite namirnice biljnog i životinjskog porijekla.

Što se tiče masti, one predstavljaju jedan od osnovnih sastojaka uravnotežene ishrane i ćelijskih membrana, a služe i kao izvor snage. One neutrališu najveći dio slabosti koja može biti uzrokovana nedostatkom karbohidrata i proteina. Neke masti sadrže određen broj vitamina potrebnih organizmu koji su rastvoreni u njima. Je-

dan dio masti su i masne kiseline. To su zasićene kiseline i njihov glavni izvor su masti biljnog porijekla. Hrana u kojoj se nalaze masti životinjskog porijekla sadrži kolesterol koji je osnovni sastojak svih ćelija u tijelu i obavlja velik broj važnih funkcija. Međutim, ako je nivo kolesterola viši od potrebnog, to dovodi do povišenog krvnog pritiska, srčanih oboljenja, arterioskleroze (zakrećenja arterija) i smetnji u protoku krvi. Da bi se izbjegle ove tegobe savjetuje se da se ne uzima količina masti koja sadrži više od 10% zasićenih masti koje su nam potrebne u jednom danu. Korisno je da hrana sadrži normalnu količinu masti, jer odstupanje od toga izlaže organizam opasnosti od pojave teških bolesti koje smo spomenuli. Savjetuje se da u svakodnevnoj ishrani masti ne prelaze jednu trećinu hrane i da se podjednako uzimaju zasićene i nezasićene masti. Neke od namirnica koje sadrže masti i masnoće su neke vrste mesa i mesnih proizvoda, kajmak, maslo, ostali mliječni proizvodi, neke vrste riba itd.

Vitamini su, također, osnovni sastojci uravnotežene ishrane i bez njih se ne mogu iskoristiti neki drugi sastojci kao što su karbohidrati, masti i proteini. Vitamini djeluju kao pomoćna sredstva (pomoćni enzimi), oni pospješuju probavljivanje i iskoristivost nabrojanih sastojaka, a neophodni su i za nastajanje određenih jedinjenja i nekih sastojaka koji imaju posebne funkcije. Na taj način oni čuvaju organizam od brojnih bolesti koje se nazivaju bolestima pothranjenosti. Nekoliko je vitamina koji su stalno potrebni čovjeku:

1. vitamin E; on je organizmu potreban za izgradnju i održavanje zdravih tkiva, jer je njegovo djelovanje dovoljno, posebno za oči, kožu, kosti, nervna tkiva i probavne organe, imunitet itd. Vitamin E je neophodan za vitalnost organizma u svim fazama života. Nedostatak vitamina E vodi ka slabijem vidu noću, a ako se radi o velikom nedostatku to može biti uzrokom potpunog gubljenja vida (trajnog sljepila). Nedostatak vitamina E može voditi i ka povećanoj podložnosti bolestima koje pogađaju organizam i povećanju stope smrtnosti. Vitamin E se nalazi

u prirodnom obliku u hrani životinjskog porijekla kao što su jetra, jaja, mlijeko, zatim u voću i zeljastim biljkama, ulju od crvenih datula, mangu i kajsiji koji sadrže tvar karotin koji se u crijevnim stanicama pretvara u vitamin E;

2. vitamin B koji je sastavljen od nekoliko vitamina koji se mogu naći rastopljeni u vodi, kao i u nekim kiselinama koje ulaze u sastav krvi. To su sljedeći vitamini: tiamin B₁, riboflavin B₂, nikotinamid B₃ i pirodaksin B₆. Vitamin B₁ je neophodan za dobivanje energije iz karbohidrata, masti i proteina, za obnavljanje tkiva u organizmu, otklanja slabost i nemoć, smetnje u krvi i probavnim organima, slabokrvnost, srčane smetnje, oboljenja kože i upale. Zato je neophodno uzimati dovoljnu dnevnu količinu vitamina B koji se može naći u različitim namirnicama sastavljenim od zelenog lišća, povrća, svih vrsta žitarica, mesa, riba, jaja i sl.;

3. vitamin C koji pomaže u povećanju količine željeza, ulazi u sastav tkiva koja drže na okupu ćelije u organizmu (kolagen) i djeluje kao antioksidans. Nedostatak vitamina C vodi ka pojavi skorbuta, čiji su simptomi upale, malaksalost, teže zarastanje rana, upale zglobova, a prevelika količina rezultira smrću.

Najbolji izvor vitamina C je voće, posebno plodovi četinara, sjemenke i brojne vrste povrća. Savjetuje se obavezno redovno uzimanje svježeg voća i povrća, posebno zbog toga što ovaj vitamin vrlo brzo nestaje pri njihovom kuhanju ili skladištenju;

4. vitamin D koji je neophodan organizmu za iskorištavanje kalcija. Tako dolazi do ojačavanja kostiju i povećanja njihove izdržljivosti. Može se naći u ribljem ulju, jajima, mlijeku i iznutricama. Vitamin D se koristi pri izlaganju kože suncu. Nedostatak vitamina D dovodi do pojave bolesti rahitisa koja se očituje kroz slabost i lomljivost kostiju kod djece i trudnica;

5. vitamin H koji je neophodan za zdravlje zametka i zaštitu muškaraca od impotentnosti. Također, neophodan je za održavanje

ćelijskih membrana i čuva ih od oštećenja i uništenja. Nedostatak vitamina H u prehrani dovodi do manjka broja crvenih krvnih zrnaca i slabokrvnosti. Izvori vitamina H su: ulje iz pšeničnih klica, ulje iz sjemenki pamuka i iz povrća koje je bogato njime: glavica salate, grašak, kupus i peršun;

6. vitamin K koji sprečava isticanje krvi i pospješuje zgrušavanje krvi na prirodan način. U većoj količini se nalazi u kupusu, karfiolu, morskoj travi, iznutricama i jajima.

Minerali su, također, osnova uravnotežene ishrane. Oni pomažu organizmu pri obavljanju životnih funkcija i njegovom razvoju. Neki od minerala nalaze se u organizmu. Tako, naprimjer, nalazimo željezo i kalcij u krvi, fosfor u kostima, fluor u zubima. Minerali su, kao i vitamini, elementi zdrave ishrane, jer je organizmu potrebna njihova određena količina, koja će biti uravnotežena s količinom karbohidrata, proteina i masti. Minerali kao i vitamini pomažu prerađivanje sastojaka iz hrane. Željezo je važan sastojak crvenih krvnih zrnaca koji su neophodni za održavanje svih ćelija u organizmu. Ono pospješuje njihovo djelovanje, a najvažnija mu je zadaća u koštanoj srži gdje se proizvodi krv, jer je željezo jedan od elemenata koji ulaze u sastav krvi. Nedostatak željeza dovodi do malokrvnosti, iznemoglosti, slabosti, nemoći, nesposobnosti obavljanja poslova, smetnje u rastu, povećanja podložnosti bolestima, porasta stope smrtnosti među majkama, posebno pri porođaju. Nedostatak željeza, također, dovodi i do pojave zaraznih bolesti i povećanja slabokrvnosti. Najbolji izvor željeza su iznutrice, meso i mesne prerađevine, riblje meso, meso peradi, med i sl. Što se tiče biljne hrane koja je bogata željezom to su: povrće, sjemenke koje sadrže ulja, zeljaste biljke i neke vrste sušenog voća. Ipak, organizam ne može zadovoljiti svoje potrebe za željezom iz hrane biljnog porijekla, kao što to može sa onim životinjskog porijekla. Pored toga, vitamin C uzet iz hrane biljnog porijekla zajedno sa željezom pomaže da se njegova količina poveća.

Kalcij i fosfor su dva elementa koja su neophodna za izgradnju skeleta i zuba, a kalcij je neophodan i za zgrušavanje krvi i brže zarastanje nakon zadobijanja povreda. Nedostatak fosfora u hrani dovodi do reducirane iskoristivosti kalcija kojeg čovjek uzima, što za posljedicu ima pojavu rahitisa. Mlijeko i mliječni proizvodi su najvažniji izvori kalcija i fosfora.

Jod igra veliku ulogu u procesu izlučivanja štitne žlijezde. Njegovo pomanjkanje u ishrani dovodi do smetnji u radu ove žlijezde i do psiholoških poremećaja. Jod se može naći u morskoj hrani i biljkama uzgojenim u zemljištu koje je bogato jodom. Nadoknađivanje nedostatka joda se najlakše može riješiti korištenjem jodirane soli.

Ukoliko se uzmu u većim količinama minerali željezo, kalcij, fosfor i jod ulaze u sastav organizma kao što to čine i oksigen, karbon, hidrogen, nitrogen, kalij, sumpor, natrij, magnezij, klor, flor, silicijum i mangan.

Nedostatak bilo kojeg od ovih elemenata vodi ka smetnjama u funkcionisanju organizma. Jedan vid Allahove mudrosti je u tome da se uzimanjem uravnotežene hrane i određene količine elemenata čuvaju organizam i um. Uzvišeni Allah je rekao:

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ ﴿٢٤﴾ أَنَا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا ﴿٢٥﴾ ثُمَّ شَقَقْنَا
الْأَرْضَ شَقًّا ﴿٢٦﴾ فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا ﴿٢٧﴾ وَعَيْنًا وَقَضْبًا ﴿٢٨﴾ وَزَيْتُونًا
وَنَخْلًا ﴿٢٩﴾ وَحَدَائِقَ غُلْبًا ﴿٣٠﴾ وَفَاكِهَةً وَأَبًّا ﴿٣١﴾ مَتَاعًا لَكُمْ
﴿٣٢﴾

”Neka čovjek pogleda u hranu svoju; Mi obilno kišu pro-
livamo, zatim zemlju pukotinama rasijecamo i činimo da
iz nje žito izrasta, i grožđe, i povrće, i masline, i palme, i
bašče guste, i voće i pića, na uživanje vama i stoci vašoj.”
(‘Abese, 24.–32.)

Ako razmislimo o ovim ajetima, vidjet ćemo da se u njima ukazuje na različite vrste hrane i na raznovrsnu ishranu kako bi se postigla ravnoteža i korist od hrane i da bi se zaštitilo od bolesti uzrokovanih nedostatkom neke vrste hrane.

Uzvišeni Allah je rekao:

وَالسَّمَاءَ رَفَعَهَا وَوَضَعَ الْمِيزَانَ ﴿٧﴾ أَلَّا تَطْغَوْا فِي الْمِيزَانِ ﴿٨﴾ وَأَقِيمُوا
الْوِزْنَ بِالْقِسْطِ وَلَا تُخْسِرُوا الْمِيزَانَ ﴿٩﴾

”A nebo je digao. I postavio je terazije da ne prelazite granice u mjeranju – i pravo mjerite i na teraziji ne zakidajte!”
(Er-Rahmān, 7.–9.)

Savremena nauka ukazuje na potrebu da hrana sadrži osnovne elemente, a naučnici govore o različitim načinima očuvanja te ravnoteže i o različitim zamjenama za hranu. Svaki čovjek, u svakom vremenu, uviđa da je izložen različitim opasnostima ako ne bude uzimao potpunu i uravnoteženu hranu.

U današnje vrijeme naučnici dijele (is)hranu na četiri vrste:

1. žitarice, od kojih se pravi kruh, te hrana koja sadrži skrob,
2. povrće i voće,
3. mlijeko i mliječni proizvodi i
4. meso i mesni proizvodi.

Oni potvrđuju da je potrebno da dnevna ishrana obuhvata sve navedene grupe.

POTREBA ZA HRANOM

Islam pridaje važnost izboru zdrave hrane koja zadovoljava čovjekove potrebe za hranom u različitim fazama života. Na te potrebe najviše utječu sljedeći faktori: životna dob, pol, zdravstveno stanje, posao kojeg obavlja dotična osoba i stepen zagrijanosti (zraka).

Skupine ljudi kojima je potrebna posebna ishrana

Trudnice i dojilje

Žena koja je u drugom stanju mora se pridržavati posebnog režima ishrane, jer će, u suprotnom, loša ishrana imati negativne posljedice za zdravlje i trudnice i ploda. U plemenitom Kur'anu se kaže da su trudnoća i rađanje poteškoća, slabost. Uzvišeni Allah je rekao:

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهَنَا عَلَى وَهْنٍ وَفَصَّالَهُ فِي عَامَيْنِ
أَنْ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ ﴿١٤﴾

”Mi smo naredili čovjeku da bude poslušan roditeljima svojim. Majka ga nosi, a njeno zdravlje trpi, i odbija ga u toku dvije godine. Budi zahvalan Meni i roditeljima svojim, Meni će se svi vratiti.” (Lukmān, 14.)

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِإِحْسَانٍ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا

”Čovjeka smo zadužili da roditeljima svojim čini dobro; majka njegova s mukom ga nosi i u mukama ga rađa...”
(El-Ahkāf, 15.)

Islam naglašava važnost djeteta još prije njegovog rođenja. Već kod samog sklapanja braka muškarcu se skreće pažnja da njegova žena treba biti odana vjeri: *”...uzmi onu koja ima vjeru, dobit ćeš sve ostalo”*, a zabranjuje se vjenčavanje s lijepom djevojkom samo zbog njene ljepote, koja je bez morala i odgoja: *”...čuvajte se lijepih žena lošeg porijekla”*, to su žene lijepog izgleda iz loših kuća. Allahov Poslanik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, upućivao je staratelje djevojaka da im za muževe nađu one koji su odani vjeri i koji su plemenitog ponašanja, jer će takav na najbolji način čuvati porodicu i brinuti se o njoj.

Istinu je rekao Allahov Poslanik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, kada je rekao:

”Kad vam dođe neko čijom ste vjerom i ponašanjem zadovoljni, oženite ga, jer ako to ne budete činili, po Zemlji će se raširiti smutnja i nered.”¹

Poslanik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, je govorio o poželjnosti braka, jer je dijete nastavak loze oca i majke i to je najpametnija odluka, najljepše razmišljanje i najjača veza. Zato su u islamu učenjaci stoljećima zagovarali ovo stajalište i tako nam ostavili u naslijeđe postignuća ovih generacija, potvrđujući da odabir bračnog druga na ispravan način osigurava da će im Allah darovati lijepo potomstvo koje će im biti ukras na ovome svijetu.

Pridavajući važnost djetetu još prije njegovog rođenja islam osigurava da se ono rodi snažno, skladno razvijeno i zdravo. Zato je neophodno da trudnica vodi računa o svojoj ishrani tokom trudnoće, da jede samo ono što je lijepo i tako nosi pravilno razvijeno i zdravo dijete i da ga kao takvo i rodi. Islam vodi računa o ishrani žene trudnice i tako što joj dozvoljava da ne posti tokom mjeseca

¹ Bilježe Tirmizi i Ibn-Hatim

ramazana, ako se boji za svoj plod. Šerijat dozvoljava i dojilji da ne posti ako se plaši da će post imati negativne efekte na dijete (da neće imati dovoljno mlijeka). Ova dozvola vremenski traje koliko i period dojenja, a taj period može biti kraći ili duži, u zavisnosti od toga da li se strahuje za dijete ili ne.

Potrebno je da majka uzima dovoljnu količinu raznovrsne hrane prije, tokom i nakon trudnoće kako bi odgovorila većim potrebama koje donose trudnoća i dojenje. Embriju je, također, potrebna uravnotežena ishrana, pa žena mora, zadovoljavajući svoje potrebe, zadovoljiti i njegove potrebe za hranom. Ako njeno uzimanje hrane ne bi bilo dovoljno za potrebe djeteta koje nosi, ona bi se suočila s određenim bolestima. To je zbog toga što se dijete brzo razvija i raste od jedne pa do milionâ ćelija, a za svaku od njih potrebni su sastojci iz hrane. Povećanje količine krvi važno je za ishranu djeteta. Uzimanje dovoljne količine uravnotežene hrane pomaže pravilnom razvoju djeteta, njegovoj zaštiti od vanjskih i drugih utjecaja tako da je uzimanje dovoljne količine uravnotežene hrane prije potrebno, jer se neki životni procesi majke pojačavaju tokom trudnoće, a uravnotežena ishrana zadovoljava potrebe za elementima koji omogućavaju njihovo održavanje i tako pomažu tokom rađanja i perioda dojenja.

Neophodno je da trudnice i dojilje uzimaju veće količine hrane kako bi zadovoljile svoje potrebe i potrebe djece u ovim osjetljivim fazama života. Karbohidrati i masti daju veću snagu, a proteini i vitamini A, C i K učestvuju u izgradnji tkiva u organizmu djeteta, njegovih kostiju, zuba i krvi.

Zadovoljavanje ovih potreba moguće je uzimanjem raznovrsne hrane koja obuhvata svježe voće, zeljasto bilje, naranče, povrće, a takva ishrana onemogućava pojavu nedostatka elemenata od čega prijeto opasnost tokom trudnoće.

Trudnica obavezno treba ići na redovite ljekarske preglede kako bi se uvjerila da su dijete i ona zdravi i da se zdravo hrane, posebno zbog toga što se nekim budućim majkama dešava da im nedostaje neki od elemenata (željezo, kalcij i sl.), a znakovi tih nedostataka

ne vide se sve dok ne prođe nekoliko mjeseci od početka trudnoće. Stoga savjetujemo trudnicama da redovno idu na ljebarske preglede, kako prije, tako i poslije trudnoće. Ukoliko se pokaže da nedostaje neki od elemenata u ishrani, trudnicama se treba dati adekvatan savjet u vezi s ishranom kako bi uzela pomenuti element. Tako se nekada savjetuje majkama da uzimaju vitamine, minerale (posebno željezo) ili jod, po preporuci doktora.

Što se tiče dojilja, one imaju posebno izraženu potrebu za potpunom i raznovrsnom ishranom koja će ih osnažiti, snabdjeti proteinima i drugim elementima. Potrebno je da konzumiraju velik broj namirnica, kao što su mlijeko, voćni sokovi, sokovi od povrća i sl. Dojilje se trebaju suzdržavati, koliko god to mogu, od konzumiranja onih vrsta hrane koje se mogu odraziti na ukus mlijeka, kao što su bijeli luk, biber i neke vrste sušenog povrća.

Dojenje

Dijete dolazi na ovaj svijet ostajući vezano za majku i ovisno o njoj. Potrebna mu je ista hrana koju je dobivalo putem krvi dok je bilo u utrobi majke, pa je ta krv – Allahovom mudrošću, svemoći i riječju – postala čistim mlijekom koje sadrži sve one elemente koji su neophodni za njegov razvoj. Mlijeko je poteklo u grudi, a Allahovom uputom dijete je upućeno k njemu i uzima ga, jer Allah je Onaj **”Koji sve s mjerom određuje i nadahnjuje”** (El-A‘lā, 3.)

Plemeniti Kur’an spominje propise koji regulišu prirodno dojenje, uređuje pitanje davanja djeteta na dojenje nekoj drugoj ženi (koja postaje majkom po mlijeku), a koja nije u srodstvu po krvi. Uzvišeni Allah je rekao:

وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُنْعَمَ الرِّضَاعَةَ

”Majke neka doje djecu svoju pune dvije godine onima koji žele da dojenje potpuno bude...” (El-Bekare, 233.)

U ovom ajetu navode se sljedeći propisi:

1. majka je obavezna lično dojiti svoju djecu. Također, ona je obavezna da ne negira važnost prava djeteta na uživanje dojenja, i to od svoje majke lično, te, ako je u mogućnosti, ne treba mu uskraćivati dojenje. Onome ko želi da upotpuni dojenje, rok je dvije pune godine prije ostavljanja dojenja. Prestat će ga dojiti kada prođe vrijeme koje je odredio plemeniti Kur'an (dvije pune godine), uz uvjet da se oko upotpunjavanja dojenja slažu otac i majka, bez ikakvog prisiljavanja, a zbog dobrobiti dojenčeta i pravilne brige za dijete, shodno riječima Uzvišenog:

فَإِنْ أَرَادَا فِصَالًا عَنْ تَرَاضٍ مِنْهُمَا وَتَشَاوُرٍ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا ۗ

”A ako njih dvoje na lijep način i sporazumno odluče da dijete odbiju, to nije grijeh.” (El-Bekare, 233.)

2. otac djeteta je dužan da vodi brigu o dojilji, da joj pruži ono što joj je potrebno za dojenje djeteta. Jasno nam je da se prirodno dojenje djeteta smatra obavezom i majka ne može imati neku dodatnu obavezu tokom trajanja dojenja. Zato se u Allahovoj plemenitoj Knjizi garantuju prava majke ukoliko ona doji dijete u odsutnosti oca djeteta;
3. u odsutnosti oca djeteta, odgovornost za dijete se prenosi na nekog od njegovih rođaka sve dok je on odsutan. To je zbog važnosti vođenja brige i nadzora nad dojenčecom;
4. dojenje djeteta od strane neke druge žene – zato što majka to nije u stanju – jeste nešto što vjera ne smatra pohvaljenim. Islam stavlja naglasak na pravo dojenje (tj. dojenje majke), i čak joj dodjeljuje izdržavanje ukoliko se rastavi od svog muža, kako se to ne bi negativno odrazilo na dijete i uskratilo mu neku njegovu potrebu za hranom. Uzvišeni je rekao:

أَسْكِنُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ سَكَنْتُمْ مِنْ وُجْدِكُمْ وَلَا تَضَارُّوهُنَّ لِتُضَيِّقُوا عَلَيْهِنَّ ۗ وَإِنْ كُنَّ أُولَاتٍ حَمْلٍ فَأَنْفِقُوا عَلَيْهِنَّ حَتَّىٰ يَضَعْنَ حَمْلَهُنَّ ۗ فَإِنْ أَرْضَعْنَ

لَكُمْ فَاتَوْهَنَّ أَجُورَهُنَّ وَأْتَمِرُوا بَيْنَكُمْ بِمَعْرُوفٍ وَإِنْ تَعَاَسَرْتُمْ فَسْتَزِضِعْ لَهُ
 أُخْرَى ۞ ٦٦

”Njih ostavite da stanuju tamo gdje i vi stanujete, prema svojim mogućnostima, i ne činite im teškoće zato da biste ih stisnili. Ako su trudne, dajte im izdržavanje sve dok se ne porode, a ako vam djecu doje, onda im dajte zasluženu nagradu sporazumjevši se međusobno na lijep način. A ako nastanu razmirice, neka mu onda druga doji dijete.” (Et-Talāk, 6.)

Uzvišeni Allah je u grudima majke obezbijedio hranu djetetu. U prva tri dana u njenim grudima se javlja posebna vrsta mlijeka za dijete i to je hrana koja je dovoljna djetetu u prvim danima njegovog života, bogata je odbrambenim tijelima, vitaminima i mineralima, lahka je za uzimanje i probavu, a sadrži i druge koristi.

Počevši od četvrtog dana, u grudima se javlja trajno mlijeko prilagođeno ishrani novorođenčeta. Majčino mlijeko sadrži tvari koje ojačavaju imuni sistem dojenčeta. To je hrana koja je zdrava, bez nedostataka i koja obuhvata sve elemente zdrave ishrane potrebne dojenčetu u prvih šest mjeseci života.

Kada dijete navrší šest mjeseci, potrebno mu je davati dodatnu hranu, bogatu energijom, proteinima, vitaminima i mineralima, kao što su jaja, voće, zeljaste biljke, povrće i hrana životinjskog porijekla.

Dijete se postepeno navikava na okus ove mehke hrane, a uz nicanje zuba i nakon što se dijete privikne da, pored tečne hrane uzima i mehku hranu, može mu se davati hrana koja je nešto čvršća, a zatim, postepeno, i sasvim čvrsta hrana. Djetetu je potrebna posebna ishrana koja će biti potpuno čista i koja je lahka za gutanje i probavu.

Loša je majka ona koja svome djetetu uskrati dojenje bez neke potrebe, jer će i njoj biti uskraćeno isto onoliko koliko je ona uskratila svome djetetu. Prirodno dojenje kod majke razvija neke popratne promjene, pojavu određenih osjećanja, a to je osjećaj lične

obaveze i osjećaj majčinstva. To je prava blagodat jer dojenje poboljšava opće zdravstveno stanje dojilje, poboljšava rad probavnog trakta i tako obezbjeđuje trajnu pravilnu ishranu dojenčetu. Nakon dojenja organi će se povratiti u prethodno stanje. Tako se polni organ povrti u prirodno stanje nakon porođaja, materica ponovo obavlja svoju funkciju i na takav način pomaže ženi (majci) da se vrati u stanje u kojem je bila prije trudnoće i rađanja, da odstrani masti i štetne tvari koje su se nakupile tokom perioda trudnoće.

Dojilja će vrlo brzo povratiti svoju živahnost i vitalnost što će joj dati osjećaj da trudnoća nije promijenila njena svojstva ljepote koja je imala prije trudnoće.

Prirodno dojenje iz majčinih grudi ostavlja pozitivne učinke na dijete i odstranjuje negativne efekte trudnoće tako da velik broj žena ne zatrudnjuju dok traje period dojenja. Jasno je da dojenje koristi i kao zaštita od nekih opasnih bolesti kao što je karcinom, te je manji stepen rizika od raka dojke kod žena koje doje od onih koje ne doje svoju djecu, a i rizik kod udatih žena manji je od rizika kojem su izložene žene koje nisu udate. Što se tiče djeteta, za njega prirodno dojenje ima brojne koristi.

Časni Kur'an na mnogo mjesta ukazuje na važnost prirodnog dojenja. Uzvišeni Allah je rekao:

وَأَوْحَيْنَا إِلَىٰ أُمِّ مُوسَىٰ أَنْ أَرْضِعِيهِ فَاِذَا خِفْتِ عَلَيْهِ فَأَلْقِيهِ فِي الْيَمِّ وَلَا تَخَافِي وَلَا تَحْزَنِي إِنَّا رَادُّوهُ إِلَيْكَ وَجَاعِلُوهُ مِنَ الْمُرْسَلِينَ ﴿٧﴾

”I Mi nadahnusmo Musaovu majku: 'Doji ga, a kad se uplašiš za njegov život, baci ga u rijeku, i ne strahuj i ne tuguj, Mi ćemo ti ga, doista, vratiti i poslanikom ga učiniti.'” (El-Kasas, 7.)

Allah je naredio Musaovoj, a. s., majci da ga doji, a zatim da ga baci u rijeku, jer dojenje ima određene fizičke i psihološke posljedice, a sama povezanost je najdublja tokom dojenja. Dojenje razvija snažna osjećanja kod majke, pokreće kod nje osjećaj majčinstva sve

dok to ne postane neraskidiva veza i osjećaj privrženosti. Musaova, a. s., majka je strahovala za svoga sina Musaa, a. s., te ju je Allah nadahnuo: "Doji ga!", da se ostvari ta osjetilna i psihološka povezanost između majke i njenog djeteta, da on okusi plod njenih grudi i da osjeti prirodu njenog mlijeka, koje je garant njegovog života. Lik njegove majke će se urezati u njegovu pamćenje, a njegov lik će se urezati u pamćenje majke na jedan poseban, izuzetan način.

Musaovo, a. s., dojenje od strane njegove majke, uz svu ljubav, samilost i privrženost koju mu je pružila, bilo je uzrokom da je Omer ibn El-Hattab, r. a., koji je primijetio pojavu koja je išla na štetu djece, a to je nedostatak dojenja, jer je napuštena primjena ovih propisa, naredio da se ta obaveza propiše svima, od prvog dana rođenja djeteta, što je dovelo do toga da majke shvate da trebaju neprestano dojiti svoju djecu na prirodan način, koristan za organizam djeteta i budućih generacija.

Prve generacije muslimana su zagovarale prirodno dojenje, zato što su spoznale njegovu važnost za dijete i porodicu. Islam je vjera nježnosti i samilosti i poziva sve one koji imaju razuma da od prethodnih generacija uzmu ono što je dobro. Savremena medicina potvrđuje neophodnost i važnost prirodnog dojenja i upozorava na štetnost njegovog zanemarivanja. Islam je odlikovao sve nas: i oca, i majku, i dijete, kada nam je naredio da njegujemo i pazimo ovu divnu stvar. Kako i ne bismo to činili kada znamo koje učinke majčino mlijeko ima na zdravlje djeteta, njegovu psihu, njegov moral, koliko uljepšava njegov život, njegovu budućnost. Zato ne čudi da nalazimo da je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, zabranjivao da se dijete hrani drugim mlijekom i naređivao da se dijete čuva od svega što može narušavati njegovu prirodu i zdrav način života. Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, je rekao:

"Čuvajte svoju djecu..."

Sve ovo ima za cilj da se sačuva djetinjstvo. A koje je to čuvanje i zaštita djeteta bolje od onoga kojem poziva islam i koje je uobičajeno kod muslimana?

Vrijedno je spomenuti da je Svjetska zdravstvena organizacija na kraju dvadesetog stoljeća stavila snažan akcenat na položaj prirodnog dojenja i da je, zajedno sa državnim institucijama, pokrenula akcije s ciljem naglašavanja važnosti dojenja, kako bi se izbjegavala upotreba vještačke hrane. Istakla je problem nedovoljne informisanosti o ovome i ukazala na potrebu da se majke privole na dojenje.

Prirodno mlijeko ima izuzetne osobine. Dijete pije čisto, zdravo mlijeko. Ono nije niti hladno, niti vrelo. Optimalno je za svako vrijeme. Ne kvari se pohranjivanjem. Odgovara potrebama dojenčeta. Obezbjeduje djetetu posebnu zaštitu od bakterija. Dojenje djeteta iz grudi majke otklanja gojaznost djeteta i majke. Dojenje djeteta uspostavlja uzajamnu ljubav i jača povezanost djeteta i majke.

Ishrana djece, osoba u pubertetu i starijih osoba

Djeca. Pridavanje važnosti uravnoteženoj ishrani djece pomaže uklanjanju negativnih učinaka nezdrave ishrane, kao što je zastoj u razvoju, u prirodnom rastu, jer se njihove dnevne potrebe za energijom i elementima koji im omogućuju da se razvijaju povećavaju u skladu sa razvojem njihovog organizma, sve dok ne odrastu.

Neophodno je da djeca uzimaju prijeko potrebne količine elemenata iz hrane tokom čitavog dana, posebno zbog toga što ona nisu u stanju da uzimaju istu količinu hrane koju uzimaju odrasli. Također, potrebno je da im se usade zdrave prehrambene navike još od ranog perioda života i treba ih priviknuti na to da upražnjavaju kretanje kako ne bi ostala nerazvijena.

Osobe u pubertetu. Djeca u pubertetu imaju potrebu za velikom količinom energije, proteina, vitamina, posebno vitamina A, B i C, kao i minerala (posebno željeza i kalcija), jer se njihov razvoj odvija velikom brzinom. U periodu puberteta samo na takav način djevojke mogu odgovoriti svim svojim trenutnim prehrambenim

potrebama kao i onim budućim vezanim za stanja trudnoće i rađanja. Potrebno je paziti na njihovu ishranu i osigurati da uzimaju namirnice bogate željezom i kalcijem.

Stare osobe. Dostizanjem zrelih godina dolazi do usporavanja u razvoju starih osoba, pa se javljaju znakovi slabosti u organizmu i razumu i takve osobe postaju podložnije bolestima kao što su stenokardija, srčane smetnje, povišeni krvni pritisak, arterioskleroza, a sve vodi ka pojavi slabosti različitih organa, posebno mozga, usljed čega dolazi do senilnosti, gubitka sjećanja. Zbog svega ovoga staranje o starim osobama iziskuje puno strpljenja i samilosti. Istinu je rekao Uzvišeni Allah kada je rekao:

اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ
مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ ﴿٥٤﴾

”Allah je taj koji vas nejakim stvara, i onda vam, poslije nejakosti, snagu daje, a poslije snage iznemoglost i sijede vlasi; On stvara što hoće; On sve zna i sve može.” (Er-Rūm, 54.)

وَاللَّهُ خَلَقَكُمْ ثُمَّ يَتَوَفَّاكُمْ وَمِنْكُمْ مَنْ يُرَدُّ إِلَىٰ أَرْذَلِ الْعُمُرِ لِكَيْ لَا يَعْلَمَ
بَعْدَ عِلْمٍ شَيْئًا إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ قَدِيرٌ ﴿٧٠﴾

”Allah vas stvara i poslije vam duše uzima; ima vas koji duboku starost doživite, pa brzo zaboravite ono što saznate. Allah je, zaista, Sveznajući i Svemoćni.” (En-Nahl, 70.)

Kada osoba osjeti znakove starosti, ona, često zbog bolesti, izgubi želju za hranom, prestane proizvoditi dovoljnu količinu hidroklorične kiseline, dolazi do manjka enzima za probavu, što dovodi do manjeg postotka probavljenih tvari koje odlaze u krv, dolazi do pojave žutila, što je pokazatelj nedostatka masti i vitamina koji se u njima nalaze i smetnji u procesu probave.

Dodatnu smetnju pričinjava i gubitak zuba, što dovodi do problema u probavi hrane. Kada starost i slabost zbog slabe ishrane dovedu do iznurenosti, tada uzimanje hrane i njena prerada postaju teškoćom. Zato je starijim osobama neophodno da u potpunosti zadovoljavaju svoje potrebe za hranom i potrebna im je posebna briga oko ishrane.

Uprkos tome što većina starih osoba ima manju potrebu za energijom kada zađu u pozne godine, oni i dalje imaju potrebu za dovoljnom količinom proteina, karbohidrata, vitamina, minerala i vlakana kako ne bi osjećali nemoć u organizmu i gubitak snage uzrokovane nedostatkom ili konzumiranjem nedovoljne količine nekog od elemenata. Žene, posebno, trebaju uzimati dovoljnu količinu kalcija tokom života što će ih čuvati od nemoći u starosti i dovoljnu količinu željeza kako bi izbjegle slabokrvnost. Ishrana starih osoba mora sadržavati različite vrste voća, zeljastih biljaka, povrća, mesa i mliječnih proizvoda. Ona treba sadržavati i dovoljnu količinu vlakana, posebno kada se želja za hranom smanji. Pored svega navedenog, starije osobe trebaju uzimati kvalitetniju hranu, kako bi je pojeli u dovoljnim količinama i kako bi je lakše probavili. Tako je, naprimjer, bolje da jedu kuhanu ili dimljenu nego prženu hranu. Crveno ili pileće meso bolje je od mesa bogatog mas-tima. U starosti je poželjno uzimati veću količinu hrane ujutro, a smanjiti količinu hrane za večeru. Potrebno je naglasiti da ne postoje određene godine kada čovjek postaje starim. Pojava znakova starosti ovisi od osobe do osobe, njenog razvoja, duševnog i općeg zdravstvenog stanja.

Islam vodi računa o svim neophodnim stvarima potrebnim za lijep život starih osoba, pa je odredio da djeca žive sa svojim roditeljima (ocem i majkom), shodno riječima Uzvišenog:

وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبُلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٌ وَلَا تَنْهَرُهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا

”Gospodar tvoj zapovijeda da se samo Njemu klanjate i da roditeljima dobročinstvo činite. Kad jedno od njih dvoje, ili oboje, kod tebe starost dožive, ne reci im ni: ’Uh!’ – i ne podvikni na njih, i obraćaj im se riječima poštovanja punim.” (El-Isrā’, 23.)

Staranje o starim i iznurenim osobama u islamu predstavlja dužnost kojoj islam pridaje veliku važnost i koju je učinio pravom roditelja u odnosu na svoju djecu. Starački domovi nikada ne mogu na pravi način pružiti brigu o starijim osobama kako se to može ostvariti u porodici u kojoj djeca vode brigu o svojim roditeljima te privikavaju i svoju djecu da prema starim osobama lijepo postupaju, budu samilosna i privržena njima kao dijelu porodice. Ako se i zadovolje prehrambene potrebe starih osoba, to i dalje ne može zamijeniti atmosferu porodične milosti, povezanosti i rodbinskih odnosa.

Uravnotežena ishrana, koja sadrži sve potrebne elemente, neophodna je ljudskom organizmu u svakoj fazi života.

REDOVNA ISHRANA

U Knjizi Uzvišenog Allaha i sunnetu Allahovog Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem, navodi se velik broj tekstova koji ljudima pomažu da uredi stvari u svom životu na ovome svijetu, da srede pojedina životna stanja i pokazuju im kako da očuvaju svoje zdravlje i snagu. Ovi tekstovi im govore da se čuvaju svega onoga što se protivi prirodi koju im je Uzvišeni Allah darovao.

Na početku ovih blagoslovljenih tekstova navest ćemo riječi Vjerovjesnika, sallallahu 'alejhi ve sellem, u hadisu koji je vjerodostojan (muttefekun alejhi), a kojeg prenosi Abdullah ibn Amr, r. a.:

"Zaista tvoje tijelo ima pravo na tebe."

Jedno od prava tijela kod čovjeka jeste da ga nahrani kada ono ogladni, da mu pruži odmor kada se ono umori, da ga očisti kada se zaprlja, da od njega odstrani ono što mu smeta, da ga drži dalje od izvora bolesti, da ga liječi kada oboli i da ga ne opterećuje onim što nije u stanju podnijeti. Ovo pravo mu nužno pripada i, sa stanovišta islama, nije dozvoljeno da se ono zaboravi i zanemari radi nekog drugog prava.

Islam nije ostavio nijedan aspekt života koji je važan za čovjeka, a da o njemu nije poveo brigu, niti postoji segment čovjekovog života a da nije spomenut u časnom Kur'anu. Jedan od lijepih manira saobraćanja među članovima porodice jeste i onaj kojeg spominje Uzvišeni:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَيْسَتْ أَدْنَىٰكُمْ الَّذِينَ مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ وَالَّذِينَ لَمْ يَبْلُغُوا
 الْحُلُمَ مِنْكُمْ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ مِنْ قَبْلِ صَلَاةِ الْفَجْرِ وَحِينَ تَضَعُونَ ثِيَابَكُمْ
 مِنَ الظَّهْرِ وَمِنْ بَعْدِ صَلَاةِ الْعِشَاءِ

”O vjernici, neka od vas u tri slučaja zatraže dopuštenje da vam uđu oni koji su u posjedu vašem i koji još nisu polno zreli: prije jutarnje molitve i kad u podne odložite odjeću svoju, i poslije obavljanja noćne molitve...” (En-Nūr, 30.)

U pogledu ishrane, islam se nije zadovoljio samo tekstovima o ishrani i njenoj količini, već govori o kvaliteti i čistoći hrane, načinu uzimanja, lošim prehrambenim navikama, velikom pretjerivanju u jelu, prevelikom reduciranju količine hrane, o nedostaku brige o uravnoteženosti elemenata u hrani usljed čega dolazi do pojave brojnih bolesti.

Dakle, način uzimanja hrane, njen kvalitet i čistoća imaju velik utjecaj na dobru probavu i iskoristivost raznovrsnih hranjivih sastojaka.

NAMASKA VREMENA

Namaska vremena nisu određena samo za ibadet i obavljanje pet dnevnih namaza. Naprotiv, ona uređuju dnevni život čovjeka u pogledu ishrane, posla i spavanja. Allah, slavljen i uzvišen neka je On, je rekao:

إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا ﴿١٠٣﴾

”...jer vjernicima je propisano da u određeno vrijeme molitvu obavljaju.” (En-Nisā’, 103.)

حَافِظُوا عَلَى الصَّلَوَاتِ وَالصَّلَاةِ الْوُسْطَى وَقُومُوا لِلَّهِ قَانِتِينَ ﴿٢٣٨﴾

”Redovno molitvu obavljajte, naročito onu krajem dana, i pred Allahom ponizno stojte.” (El-Bekare, 238.)

Redovno obavljanje sabah-namaza iziskuje rano ustajanje, a također i rano lijeganje, zatim i obavezno večeranje i klanjanje jaci-je-namaza, kako bi se ranije leglo. Rano večeranje nam koristi, jer nije dobro leći odmah nakon jela (tj. ne bi trebalo leći spavati najmanje jedan sat nakon jela). Sve ovo je zaštita od probavnih smetnji, viška kilograma, suzdržavanja od jela, neraspoloženosti, zadaha iz usta, jer se u noćnim satima završavaju svi procesi probave.

Isti je slučaj sa spavanjem nakon užine, koja se obično uzima nakon ikindije-namaza – za koju je islam naglasio da je treba redovno obavljati. Nakon nje ne treba leći spavati najmanje jedan sat.

Poznato je da postoji veza između angine pectoris (oboljenja srca) i odlaska na spavanje odmah nakon jela.

Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, nas je podučio da odredimo vrijeme uzimanja jela i da se držimo lijepih navika u pogledu ishrane, shodno njegovim riječima:

"Mi smo narod koji ne jede dok ne ogladni, a kada jedemo, ne zasitimo se."

U ovoj izjavi je savjet ljekara: kada su vrućine, obavezno treba uzimati manju količinu hrane i bolje je jesti pet puta pomalo, nego dva puta preobilno. Veći broj obroka pomaže lakšoj probavi, povećanju živosti organizma i njegovom razvoju.

Pridržavanje tačno utvrđenog vremena za uzimanje obroka pomaže u otklanjanju probavnih tegoba i zdravstvenih problema koji ih prate. To je uzimanje pravilne količine hrane i upražnjavanje tjelesnih aktivnosti koje pomažu da se održi dobro zdravlje i tjelesna vitalnost.

KOLIČINA HRANE

Islam objašnjava da zdrava ishrana znači trajno obezbjeđivanje energije organizmu koja je potrebna za kretanje i otpornost na bolesti, ali tako da u njoj ne pretjerujemo niti oskudijevamo. Svaka ćelija u organizmu čovjeka je živa, vrši svoju funkciju u razvoju i rastu i potreban joj je oksigen, kao i ostali elementi, u određenoj mjeri, kako bi organizam normalno funkcionisao.

Svaki nedostatak nekog od elemenata u ishrani dovodi do usporavanja procesa razvoja i neotpornosti tkiva, a pretjerivanje u jelu dovodi do loše probave i loše apsorpcije sastojaka iz hrane što, opet, dovodi do uzimanja neuravnotežene količine elemenata potrebnih svakoj ćeliji, usljed čega se one oštećuju i raspadaju, pojavljuju se znakovi starenja na različitim dijelovima organizma i smanjuje se otpornost na bolesti. Sve ovo se dešava bez obzira na životnu dob čovjeka. Konstantna neaktivnost, problemi sa probavom, neraspoloženost i velik broj obroka dovode do nekontrolisanog unošenja štetnih tvari u organizam koje, naravno, imaju štetne posljedice na život čovjeka.

Bitno je napomenuti da trećina od ukupnog broja ćelija u organizmu čovjeka učestvuje u rastu, njihovom umnožavanju i razvoju, jedna četvrtina ćelija učestvuje u obezbjeđivanju pravilnog rasta, a posljednja četvrtina učestvuje u procesu obnavljanja i zamjene starih ćelija novim.

Ravnoteža među ovim funkcijama pomaže očuvanju i dugotrajnosti čovjekovog zdravlja i njegove mladolikosti. Ako dođe do poremećaja ove ravnoteže, dolazi do pojave brojnih bolesti. To je početak faze starenja. Uklanjanje štetnih tvari iz ćelija doprinosi

kontinuiranom tjelesnom i intelektualnom razvoju. Kada god se proces uklanjanja štetnih tvari ubrza i smanji se njihov broj, odmah se vide znakovi poboljšanja. Ako se ove funkcije budu odvijale bez uravnoteženosti u pogledu količine i vrste, pojavit će se štetne posljedice u procesu probave i iskorištavanju sastojaka iz hrane tako da se smanjuje broj prilika kada možemo uživati u blagodati zdravlja. Kada čovjek jede, on zadovoljava svoje potrebe za hranom. Nakon toga, on mora prošetati ili se baviti nekim sportom kako bi sagorio višak energije. Hrana je gorivo za organizam, tj. izvor njegove snage. Ukoliko osoba treba veliku količinu energije za neki posao, treba joj i određena količina raznovrsne hrane koja obezbjeđuje tu energiju. Uzimanje hrane koja obezbjeđuje veliku količinu energije koja je potrebna dovodi do čilosti i živahnosti, a ako je količina energije manja od potrebne, onda se čilost smanjuje i to dovodi do nemoći, a moguća je i podložnost bolestima. Ukoliko osoba bude vodila računa o količini energije koju uzima u hrani i bude je trošila putem aktivnosti, to će čuvati njenu čilost.

U vezi s ovim pitanjem islam se postavio veoma ozbiljno. Naredio je svakoj osobi da radi ono što joj je korisno, kao što je slučaj sa uzimanjem uravnotežene ishrane i bavljenjem odgovarajućom vrstom sporta, što će čuvati čilost osobe i zdravlje njegovih organa. Također je naredio da se osoba brine o cijelom svome tijelu, jer svaki organ ima pravo na pažnju i brigu. Tako će se očuvati vitalnost tijela, kao što kaže Alejhisselam:

*"Zaista tvoje tijelo ima pravo na tebe."*¹

*"Radi ono što je korisno za tebe."*²

*"Jak vjernik je bolji od slabog vjernika."*³

*"Uzmi od svog zdravlja za svoju bolest."*⁴

¹ Bilježe Buhari, Ahmed i Nesa'i od Abdullaha ibn Amra, r. a.

² Bilježe Muslim, Ibn-Madže i Ahmed od Ebu-Hurejre, r. a.

³ Bilježe Muslim, Ibn-Madže i Ahmed od Ebu-Hurejre, r. a.

⁴ Bilježi Buhari od Ibn-Omera, r. a.

Bavljenje odgovarajućom vrstom sporta i uzimanje uravnotežene ishrane pomaže očuvanju tjelesne vitalnosti, dobrog zdravlja, živahnosti tijela i njegovog skladnog razvoja. Pravilan razvoj organizma ima brojne prednosti. Među njih ubrajamo: poboljšanje rada srca, krvotoka, pluća, povećanje dotoka krvi u srčane mišiće (čime pomažemo očuvanju snage srčanih mišića), pokretljivost zglobova, izgradnju čvrstog skeleta, sprečavanje lomljivosti kostiju, posebno u poznijim godinama i pri većim naporima (sagorijevanju energije), čuvanje vitalnosti... Sve ovo pomaže osobi da svoj posao obavlja na zavidnoj razini.

Istraživanja savremene nauke potvrdila su da uzimanje velike količine hrane bez prethodnog pravilnog žvakanja dovodi do problema u izlučivanju dvanaestopalačnog crijeva zbog povišene količine enzima (koji se javljaju zbog konstantnog uzimanja prekomjerne količine hrane), što dalje može dovesti do nepotpunog obavljanja svoje funkcije ili do upale. Sposobnost organizma da apsorbira sastojke iz hrane smanjuje se ako se u probavni sistem unese puno hrane odjednom, a to je zbog nemogućnosti prerađivanja ovih sastojaka u želucu i njihovog raznošenja po cijelom organizmu. Pretjerivanjem se, također, smatra uzimanje veće količine jedne vrste hrane na račun neke druge.

Bolesti koje se javljaju zbog pretjerivanja u jelu nisu ništa manje opasne i manje raširene od bolesti prouzrokovanih lošom ili nedovoljnom prehranom.

Pretjerivanje u jelu praćeno slabim kretanjem, neaktivnošću i dugotrajnim spavanjem ima za posljedicu pojavu bolesti za koje se kaže da su "bolesti bogatih" i "bolesti neaktivnih". Uzimanje hrane povećava potrebu organizma za sagorijevanjem kalorija, dolazi do pohranjivanja masnoća i masnih tvari u masnim depoima, na bokovima, zadnjici, grudima i drugim dijelovima tijela, zatim dovodi do pojave bolesti probavnih organa, smetnji sa disanjem, krvotokom, srcem, bolesti endokrinih žlijezda i prekida menstrualnog ciklusa kod žena.

U bolesti probavnih organa prouzrokovanih povećanjem tjelesne mase i težine ubrajamo: probavne smetnje, žgaravicu, upalu bubrega, pojavu kamenca i sl.

U bolesti pluća ubrajamo disajne smetnje, jer svaki put kada se tjelesna težina poveća dolazi do otežanog kretanja plućne maramice i grudnog koša tokom udisanja i izdisanja, te se povećava osjećaj zagušenosti i nedostatka oksigena. Sve ovo se posebno osjeća kada dođe do naglog debljanja.

U bolesti krvotoka ubrajamo: povišen krvni pritisak i bolesti srčanih arterija.

U bolesti endokrinih žlijezda ubrajamo: šećernu bolest, bolesti moždanih arterija, što dovodi do njihovog pucanja i moždanog udara, itd.

Osobe koje se udebljaju, također, postaju podložne i upalama zglobova, reumatizmu i artritisu.

Iz svega ovoga jasno vidimo da je opasnost od ovih bolesti stvarna, htjeli mi to ili ne, a glavni uzročnik je neaktivnost.

Stoljećima islam daje smjernice i podučava čovjeka kako da sam sebi olakša i čuva svoje zdravlje. Nekada je to u obliku zabrane, nekada u obliku direktiva, a nekada u obliku skretanja pažnje, kako čovjek ne bi zaboravio da izgrađuje svoj organizam, ojača ga, održava zdravim i sposobnim da se uhvati u koštac sa životom. Pretjerivanje u uzimanju hrane protivi se islamskom učenju, jer Uzvišeni Allah kaže:

كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَلَا تَطْغَوْا فِيهِ

”Jedite ukusna jela kojima vas opskrbljujemo i ne budite u tome obijesni...” (Tāhā, 81.)

يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ

لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿٣١﴾

”O sinovi Ademovi, lijepo se obucite kad hoćete da molitvu obavite! I jedite i pijte, samo ne pretjerujte; On ne voli one koji pretjeruju.” (El-A‘rāf, 31.)

وَلَوْ بَسَطَ اللَّهُ الرِّزْقَ لِعِبَادِهِ لَبَغَوْا فِي الْأَرْضِ وَلَكِنْ يُنَزِّلُ بِقَدَرٍ مَا يَشَاءُ
إِنَّهُ بِعِبَادِهِ خَبِيرٌ بَصِيرٌ ﴿٢٧﴾

”Kad bi Allah svim Svojim robovima davao opskrbu u obilju, oni bi se na Zemlji osilili, ali On je daje s mjerom, onoliko koliko hoće, jer On dobro poznaje i vidi robove Svoje.” (Eš-Šūrā, 27.)

Vjerovjesnik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, je rekao:

”Čovjek ne može napuniti goru vreću od svog stomaka. Dosta mu je nekoliko zalogaja koji će ga održati sposobnim za rad (tj. dovoljna mu je najmanja količina hrane koja će zadovoljiti njegove osnovne životne potrebe). A ako već hoće, onda neka bude trećina za hranu, trećina za vodu i trećina za disanje.”¹

U hadisu kojeg bilježi Muslim od Džabira, r. a., kaže se:

”Hrana za jednog dovoljna je dvojici, hrana za dvojicu dovoljna je za četvericu, hrana za četvericu dovoljna je za osmericu.”²

Još je rekao i:

”Jedan vid pretjerivanja jeste i to da čovjek pojede sve što poželi.”³

”Vjernik jede u jedno crijevo, a nevjernik jede u sedam crijeva.”⁴

¹ Bilježe Tirmizi, Ibn-Madže i Ahmed

² Bilježe Buhari, Muslim, Ibn-Madže, Ahmed i Darimi

³ Bilježi Ibn-Madže od Enesa ibn Malika, r. a.

⁴ Bilježe Muslim, Ahmed, Tirmizi i Ibn-Madže od Ebu-Hurejre, r. a.

Omer ibn El-Hattab, r. a., je rekao: "Čuvajte se stomaka u pogledu hrane, to je štetno po organizam i vodi ka bolesti."

U islamskim tekstovima navode se neke od temeljnih smjernica u pogledu zdravlja koje islam propisuje. Onaj ko ih se bude pridržavao neće se razboljeti, imat će manju potrebu da ide ljekaru ili da uzima lijekove. Neki kralj je poslao Vjerovjesniku, sallallahu 'alejhi ve sellem, tri poklona: robinju, datule i ljekara, pa je Vjerovjesnik, sallallahu 'alejhi ve sellem, uzeo prva dva poklona, a ljekara je, uz zahvalu, vratio.

Pravilna ishrana praćena bavljenjem sportom pomaže povećanju otpornosti na brojne bolesti. Dakle, uzimanje pravilne i zdrave hrane nužno je za očuvanje zdravlja, izbjegavanje nezdrave hrane i prekomjernog jela, te sprečavanje brojnih bolesti uzrokovanih nepravilnom ishranom.

Šta je cilj nekih islamskih lijepih manira u vezi sa uzimanjem hrane i pića?

Učenje bismille i spominjanje Allaha pri jelu. Možda je mudrost toga da se svaki musliman sjeti da hrana nije ništa drugo do blagodat i milost od Allaha, Blagog, Onog Koji je o svemu obaviješten, da treba da je pazi, da u njoj ne pretjeruje i ne oskudijeva, te da hrana nije cilj sama po sebi, nego jedan od načina izražavanja bogobožnosti i pokornosti Allahu, jedna od stvari neophodnih za život na Zemlji i namijenjena je samo za dobro i korist.

Pranje ruku prije i poslije jela. Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, je, u vezi s pranjem ruku nakon jela, rekao:

"Ko zaspi, a na njegovoj ruci ostanu tragovi masnoće (ili masti), zatim osvane bolestan, neka ne kori nikoga osim samoga sebe."

Postoji naredba slijedenja srednjeg puta, umjerenosti u uzimanju hrane i udaljevanja od pretjerivanja i svega što nije dobro. Dokazi za ovo su brojni.

Jesti sa tri prsta. Ovo je, također, vid slijeđenja srednjeg puta i umjerenosti, jer je, kako se kaže, jesti sa svih pet prsta pohlepa, a jesti s jednim ili dva prsta pokazatelj oholosti i umišljenosti.

Jesti sjedeći i ne naslanjajući se. Vjerovjesnik, sallallahu 'alejhi ve sellem, je zabranio da osoba jede dok je naslonjena, jer je to štetno za zdravlje, a i zato što to otežava probavljanje hrane.

Piti s tri predaha, piti sjedeći i ne puhati u posudu.

Zajednički jesti i ne izdvajati se. U tome je uzajamna ljubav i samilost onih koji sjede zajedno, jer tako zadovoljavaju svoje potrebe i uzimaju hranu.

Pričati za vrijeme jela i ne šutjeti. To je poželjno jer se tako stvara ugodna i prijatna atmosfera.

Imati obzira prema običajima i navikama ljudi po kojima se oni razlikuju od ostalih u pogledu uzimanja jela. To znači da osoba ne treba sebe tjerati da jede određenu hranu (koju ne voli). Posebno treba biti obazriv prema bolesnim osobama i ne tjerati ih da jedu neku vrstu hrane.

Treba paziti na osjećaje drugih u vezi s uzimanjem hrane na način da im se ne nudi hrana koju ne vole ili da im se ne zabranjuje ono što vole ili žele.

Pojesti neko voće prije mesa, jer tako rade i stanovnici Dženneta:

﴿٢٠﴾ وَلَحْمٍ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ ﴿٢١﴾

”I voćem koje će sami birati i mesom ptičijim kakvo budu željeli.” (El-Vāki'a, 20.)

Neke studije pokazuju da je uzimanje voća prije ostale hrane jedna od glavnih stvari koje pospješuju proces probave općenito.

ZDRAVA HRANA I NAČIN NJENOG UZIMANJA

Uzimati zdravu hranu ne znači samo jesti uravnoteženu hranu koja sadrži sve elemente neophodne za izgradnju, razvoj i otpornost organizma, već to, također, znači da se treba uzimati provjerena hrana, čista od bakterija i virusa koji hranu čine nezdravom i do vode do pojave opasnih bolesti uzrokovanih lošom prehranom.

Neke bolesti, koje pogađaju ljude, prenose se upravo putem hrane. Hrana se može zaraziti bakterijama, virusima i mikrobima na različite načine:

- putem prašine ili vode, kada im hrana bude izložena;
- putem stalnog prebacivanja i pomjeranja tokom žetve, uređivanja, pakovanja ili skladištenja;
- putem onečišćavanja preko ljudskih ili životinjskih sekreta, dodirivanja rukama, usljed upadanja muha, miševa, dodira sa onečišćenim zrakom ili vodom.

Isto tako, hrana u kojoj se nalazi pomiješan velik broj različitih sastojaka može biti izvorom onečišćenja druge hrane, što pomaže u širenju bolesti uzrokovanih prehranom.

Vjerovjesnik, sallallahu 'alejhi ve sellem, je zabranjivao zagađivanje vode i hrane zbog štetnosti po organizam, jer se tako unose bakterije i uzročnici bolesti. U hadisu kojeg bilježe Ibn-Madže i Nesa'i od Ebu-Hurejre, r. a., on, sallallahu 'alejhi ve sellem, kaže:

"Neka niko od vas ne mokri u stajaću vodu."

Još je rekao:

"Čuvajte se dvojice koji su prokleti." Ashabi upitaše: "A ko su dvojica koji su prokleti?" *"Onaj koji vrši nuždu po putevima ili hladovima."*¹

U hadisu kojeg bilježe Ebu-Davud i Ibn-Madže od Mu'aza ibn Džebela, r. a., kaže se:

"Čuvajte se trojice prokletih: onoga koji vrši veliku nuždu na prilazu vodi, onoga koji mokri po putu ili hladu (jer sunce ne može očistiti ono što je u hladu)."

Zagađivanje izvorišta vode izmetom i svim onim što se smatra nosiocem bakterija osnovni je uzrok direktnog prenošenja bolesti putem onečišćene vode ili, pak, indirektnog prenošenja preko zelenila i plodova koji upijaju tu vodu.

Suzbijanje bakterija i virusa i ograničavanje njihovog razmnožavanja rezultira smanjenjem opasnosti od bolesti uzrokovanih nezdravom ishranom, a, isto tako, dovodi i do uklanjanja uvjeta koji onečišćuju hranu.

Jedan od temelja za očuvanje zdravlja jeste i čuvanje hrane i pića od zagađenja. Islam zahtijeva da se hrana pokriva i tako zaštititi od onečišćavanja, kako se navodi u hadisu kojeg bilježe Muslim, Ahmed i Ibn-Madže od Džabira, r. a.:

"Pokrivajte posude!"

U Buharijevoj verziji od Džabira, r. a., se kaže:

"Pokrivajte hranu i piće."

Hranu posebno treba čuvati nakon pranja i to na određenoj temperaturi, kao npr. u zamrzivaču ili frižideru. Potrebno je obratiti pažnju na specifične osobine neke hrane i na njeno čuvanje, jer se

¹ Bilježi Ebu-Davud od Ebu-Hurejre, r. a.

neke vrste hrane lahko i brzo kvare, kao naprimjer mlijeko, meso, piletina i riba, bilo prije ili poslije zamrzavanja.

Hranu, a posebno meso, piletinu i ribu, potrebno je na ispravan način zamrznuti kako bismo neutralisali uzročnike bolesti i kako bi ona postala sigurna za konzumiranje. Hrana je dobra za konzumiranje nakon zamrzavanja i vađenja iz zamrzivača. Prije korištenja za pripremanje hrane namirnice treba dobro oprati, jer se tako uklanjaju uzročnici bolesti koji dopijuju u svježe ili odmrznute namirnice.

Potrebno je i oprati ruke prije jela kako bi se odstranile bakterije i uzročnici bolesti. Tako ćemo se sačuvati od različitih bolesti i upala uzrokovanih raznim tvarima. Kada bi htio jesti, Poslanik, salallahu 'alejhi ve sellem, bi oprao ruke, kako se to navodi u hadisu kojeg bilježi Nesa'i od Aiše, r. a.

* * *

Lijepo je isprati usta nakon jela kako bi se očistili zubi od ostataka hrane i bakterija. Među najvažnijim stvarima koje islam naglašava jeste i održavanje oralne higijene putem ispiranja usta. Alejhisselam je rekao:

*"Kada uzimaš abdest, isperi usta."*¹

*"Isperite usta nakon pijenja mlijeka, zaista je ono masno."*²

Islam, također, podstiče na čišćenje desni i prakticiranje sunneta upotrebe misvaka ili četkice za zube, kao što kaže Vjerovjesnik, salallahu 'alejhi ve sellem:

*"Upotreba misvaka donosi čistoću ustima i čini zadovoljnim Gospodara."*³

¹ Bilježi Ebu-Davud od Lekita ibn Sabre

² Bilježi Ibn-Madže od Ibn-Abbasa, r. a.

³ Bilježe Buhari, Nesa'i, Ahmed, Ibn-Madže i Darimi od Aiše, r. a.

Također je neophodno čuvati se prekomjernosti i pretjerivanja u uzimanju hrane bogate karbohidratima i šećerima. Bakterije koje žive u ustima se posebno razvijaju i razmnožavaju u takvim vrstama hrane. Tim putem se stvaraju kiseline koje dovode do kvarenja zuba, što rezultira njihovim propadanjem. Zato je potrebno stalno čistiti zube.

Sljedeće što treba spomenuti je to da se ne smije disati (puhati) u posudu dok pijemo da ne bismo zagadili piće nečistim zrakom, posebno ako osoba već boluje od tuberkuloze, prehlade i sl.

Islam podstiče na to da se jede polahko i da se svaki zaloga dobro sažvače. Savremene naučne studije potvrđuju da žvakanje pospješuje nastanak enzima u pljuvački koji ulaze u male zalogaje hrane, što olakšava i enzimima probave da obavljaju svoju funkciju u procesu probavljanja hrane. Žvakanje rezultira i sitnjenjem namirnica koje sadrže celulozu, kao što su povrće i voće, što pomaže da enzimi dospiju u svaki dio hrane.

Arapski mudraci kažu: "Jedi voće samo s korom, sažvači hranu, ne jedi hranu dok u želucu ima hrane, pazi da ne jedeš ono čije ti žvakanje smeta zubima, jer to smeta i probavi."

* * *

Uravnotežena ishrana sadrži sve potrebne elemente ishrane. Pravi lan raspored uzimanja hrane i lijepe prehrambene navike neophodne su za zdravlje ljudskog organizma i tjelesnu vitalnost u svakoj fazi života.

ISHRANA U TOKU RAMAZANA

Allah, slavljen i uzvišen neka je On, propisao je post, jer on ima brojne koristi za ljudski organizam, povećava otpornost na bolesti, a postača čini sposobnim da se bori protiv svojih strasti, stomaka i organizma.

Post (*sijām*) općenito podrazumijeva sustezanje (*imsāk*). Allah, slavljen i uzvišen neka je On, navodi riječi Merjeme, kćerke Imrane, r. a.:

إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا ﴿٢٦﴾

”Ja sam se zavjetovala Milostivom da ću šutjeti, i danas ni s kim neću govoriti.” (Merjem, 26.)

Tj. suzdržat ću se da ne govorim. Pod pojmom ”post” ovdje se podrazumijeva sustezanje od svega što kvari post, od pojave zore do zalaska sunca, uz nijet.

Post mjeseca ramazana jedan je od pet stubova islama i nužan je za vjeru, a onaj ko negira njegovu obaveznost je nevjernik (*kāfir*), otpadnik od islama. Uzvišeni Allah je rekao:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴿١٨٣﴾ أَيَّامًا مَّعْدُودَاتٍ فَمَن كَانَ مِنكُم مَّرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ فَمَن تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَهُ وَأَن تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ

﴿١٨٤﴾ شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ فَمَن شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ وَمَن كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَىٰ مَا هَدَاكُم وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿١٨٥﴾

”O vjernici! Propisuje vam se post, kao što je propisan onima prije vas, da biste se grijeha klonili, i to neznatan broj dana; a onome od vas koji bude bolestan ili na putu – isti broj drugih dana. Onima koji ga jedva podnose – otkup je da jednog siromaha nahrane. A ko drage volje dâ više, za njega je bolje. A bolje vam je, neka znate, da postite. U mjesecu ramazanu počelo je objavljivanje Kur’ana, koji je putokaz ljudima i jasan dokaz Pravog puta i razlikovanja dobra od zla. Ko od vas u tom mjesecu bude kod kuće, neka ga u postu provede, a ko se razboli ili se na putu zadesi, neka isti broj dana naposti – Allah želi da vam olakša, a ne da poteškoće imate – da određeni broj dana ispunite, i da Allaha veličate zato što vam je ukazao na Pravi put, i da zahvalni budete.” (El-Bekare, 181.–183.)

Pored toga, olakšica da ne posti data je iznurenom starcu i stari-ci, bolesniku za čije ozdravljenje nema nade i teškim fizičkim radnicima koji nemaju drugog načina za zaradu. Oni imaju obavezu da nahrane siromaha za svaki dan koji nisu postili. Isti je slučaj i sa trudnicom i dojiljom, ako se boje da će to naškoditi njihovom zdravlju ili zdravlju djeteta. I one će, također, nahraniti po jednog siromaha za svaki dan koji nisu postile.

Nema posta za ženu koja ima menstrualni ciklus ili postporođajno krvarenje. One su obavezne napostiti ono što ih prođe. Cilj posta nije mučenje ili nanošenje štete tijelu. Allah, slavljén i uzvišen neka je On, kaže:

وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا ﴿٢٩﴾

”...i jedni druge ne ubijajte! Allah je, doista, prema vama milostiv.” (En-Nisā', 29.)

هُوَ اجْتَبَاكُمْ وَمَا جَعَلَ عَلَيْكُمْ فِي الدِّينِ مِنْ حَرَجٍ

”On vas je izabrao i u vjeri vam nije ništa teško propisao...”
(El-Hadždž, 78.)

Post je jačanje volje (duše) u borbi protiv strasti, stomaka i tijela i on uređuje životni ciklus. Musliman ga prakticira jedan mjesec u godini, a njegovi duboki tragovi ostaju na njegovoj duši i organizmu. Post ima brojne lijepe manire (adabe) koje postač treba održavati. Od tih manira (adaba) su i sehur i iftar.

Sehur. Vrijeme sehura je od polovine noći, pa do pojave zore, a lijepo ga je odgoditi (tj. do pred samu zoru). U hrani koju jedemo na sehuru je bereket, jer ona osnažuje postača i olakšava mu post, kao što kaže Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem:

”Ustajte na sehur, zaista je u sehuru bereket.”

”Pomozite se hranom sehura za post tokom dana i popodnevnim spavanjem za noćni namaz.”¹

”Sehur je obrok ispunjen bereketom, ne izostavljajte ga, pa makar da neko od vas popije samo gutljaj vode. Zaista Allah i Njegovi meleki donose salavat na one koji ustaju na sehur.”²

Iftar. Pohvalno je da postač požuri sa iftarom kada Sunce zađe, shodno riječima Alejhisselama:

”Ljudi će biti na dobru sve dok budu požurivali sa iftarom.”³

Lijepo je iftariti se svježim datulama, a ako ih nema, onda vodom, kao što kaže Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem:

¹ Bilježi Ibn-Madže od Ibn-Abbasa, r. a.

² Bilježi Ahmed od Ebu-Se'ida el-Hudrija

³ Bilježe Buhari i Muslim od Sehla ibn Sa'da, r. a.

*"Kada se završi post, neka se postač iftari datulom, a ako ne nađe, onda vodom, jer je voda čista."*¹

To je zbog toga što su datule lahke za probavu, sadrže glukozu koja se odmah apsorbira, bez probave, u tankom crijevu, tako da dopijeva u krv u kratkom vremenskom roku.

Hrana za iftar bi trebala biti lagahna kako postač ne bi osjećao zamor ili neraspoloženje, kako bi se odstranila ljenost ili neaktivnost i smetnje u crijevima. To je zbog toga što je želudac postača prazan i kada se napuni prilikom iftara uzimanjem veće količine hrane dolazi do teške i loše probave i štetnih posljedica po organizam. Ovo potvrđuje savremena nauka, a Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, je, još prije četrnaest stoljeća, rekao:

*"Čovjek ne može napuniti goru vreću od stomaka."*²

Primjetno je da ljudi uzimaju velike količine hrane i pića tokom ramazana uprkos tome što imaju manje potrebe za hranom nego u drugim mjesecima. Ove loše navike uzrokuju probavne smetnje. Isto tako, uzimanje lahko probavljivih tvari u velikoj količini olakšava lučenje želudačnih sokova, smanjuje procenat neprobavljenih tvari i predugo varenje. U obrnutom slučaju javlja se osjećaj zamora zbog miješanja želudačnih sokova s hranom i djelovanja na nju pa se izdvajaju i javljaju štetni sastojci. Zato ne treba uzimati veliku količinu masnoća tokom iftara, jer njihovo pretvaranje u prehrambene elemente iziskuje veliki napor jetre koja tada trpi teškoće i smetnje.

Poželjno je izbjegavati uzimanje prekomjernih količina raznih štetnih i teško probavljivih tvari i sastojaka koji negativno utječu na proces probave i varenja, tako da dolazi do pojave veće količine kiselina u želudačnim sokovima što, pak, dovodi do upala u probavnom traktu.

¹ Bilježe Ahmed i Tirmizi od Selmana ibn Amira

² Bilježe Tirmizi i drugi

Uzimanje raznovrsnih sastojaka bogatih vitaminima, mineralnim solima i vlaknima pomaže lakšoj probavi i otklanjanju smetnji.

Post donosi brojne koristi u liječenju velikog broja bolesti. On pomaže u liječenju sljedećih bolesti:

- bolesti jetre, loše probave, upale želuca (među temeljnim načinima liječenja je post);
- povremenih bolova u tankom i debelom crijevu uzrokovanih štetnim i neprobavljenim sastojcima. Post pomaže liječenju probavnog trakta tako što se hrana rijetko probavlja;
- otklanjanju gojaznosti tako što se neće uzimati hrana koja sadrži šećere i masti, a koja se tokom ramazana obično uzima u većim količinama;
- bolesti zakrećenja arterija (arterioskleroze), povišenog krvnog pritiska i upale bubrega;
- bolesti zglobova, duševnih i drugih smetnji;
- upale kože, osipa, osjetljivosti kože, tako što se neće uzimati soli i premasna hrana.

Olakšica u pogledu posta za starije osobe

Uzvišeni Allah je dao olakšicu da nisu obavezne postiti osobe kojima post škodi ili pogoduje razvoju određenih bolesti, kao i onima koji ga ne mogu podnijeti. Uzvišeni je rekao:

فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ

”...a onome od vas koji bude bolestan ili na putu – isti broj drugih dana...” (El-Bekare, 184.)

Postoje još neke bolesti koje onemogućavaju post, kao što su srčane bolesti: nedovoljna prohodnost arterija i srčane smetnje; plućne bolesti: bronhitis i upala pluća; bolesti probavnih organa: oboljenja jetre i slabo obavljanje njenih funkcija. Ovo je zbog potrebe bolesne osobe da se hrani prema određenim pravilima, za razliku od nekih drugih bolesti (kojima post ne smeta).

Općenito kazano, post je lijek za brojne tjelesne i duševne bolesti, jer način ishrane u toku posta čovjeka uči vrijednosti strpljivosti, borbi protiv strasti i jačanju volje.

II.
ISHRANA IZMEĐU
MEDICINE I ISLAMA

ISHRANA IZMEĐU MEDICINE I ISLAMA

Vjerovjesnik, sallallahu 'alejhi ve sellem, je rekao:

"Čovjek ne može napuniti goru vreću od svog stomaka. Dosta mu je nekoliko zalogaja koji će ga održati sposobnim za rad. A ako već hoće, onda neka bude trećina za hranu, trećina za vodu i trećina za disanje."

Ovaj dio knjige je pojašnjenje hadisa onoga koji ne govori po hiru svome, to je samo Objava koja mu se objavljuje...¹

Navest ćemo osam medicinskih savjeta svakom onome ko želi održati duševno i tjelesno zdravlje, načine liječenja islamskom akupunkturuom kao i različite bolesti navedene u sunnetu te načine njihova liječenja putem ishrane.

Uzvišeni je rekao:

يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿٣١﴾

"O sinovi Ademovi, lijepo se obucite kad hoćete da molitvu obavite! I jedite i pijte, samo ne pretjerujte; On ne voli one koji pretjeruju." (El-A'raf, 31.)

¹ Autor aludira na treći i četvrti ajet sure En-Nedžm u kojima se za Muhammeda, sallallahu 'alejhi ve sellem, kaže: "On ne govori po hiru svome – to je samo Objava koja mu se obznanjuje." (op. prev.)

Ovaj plemeniti ajet ima svoje općenito i posebno značenje, kao da su u njemu sabrani najljepši propisi vezani za zdravlje. Kada kaže Uzvišeni: **”I jedite i pijte, samo ne pretjerujte”** (El-A'rāf, 31.), nema sumnje da je umjereno uzimanje hrane i pića, bez prekomjernosti, temelj zdravlja i da to od tijela udaljava bolest.

Zar ne vidite kako se razvijaju oni koji jedu, a ne pretjeruju, kao i tromost onih koji jedu i u tome pretjeruju? Nemojte da vas pogodi gojaznost onih proždrljivih, jer je to samo slabost, nepokretnost poput stijene, ogromna tjelesa, salo, a ne mišići... Gdje je živahnost i pokretljivost, snaga i čilost koju možete da vidite kod onoga koji jede umjereno?

Uzvišeni Allah je stvorio čovjeka i odredio granice njegovih usta (koliko treba jesti) i zapreminu njegovog želuca (koliko u njega treba hrane unositi). Njegova usta može napuniti jedan zalogaj, a njegov želudac malo hrane, tek toliko da osjeti sitost u stomaku. Dovoljno je malo sitosti, a malo gladi.

Od Ebu Hurejre, r. a., se prenosi da je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao:

”Želudac je izvor za tijelo, do njega dopiru vene, pa ako je želudac zdrav, on vene puni zdravljem, a ako želudac oboli i vene postanu bolesne.”¹

Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, je pojasnio i koliku količinu hrane treba obavezno uzimati i rekao:

”Čovjek ne može puniti goru vreću od svog stomaka. Dosta mu je nekoliko zalogaja koji će ga održati sposobnim za rad. A ako već hoće, onda neka bude trećina za hranu, trećina za vodu i trećina za disanje.”

Znači, trećina zapremine želuca je za hranu, trećina za piće, a trećina treba biti prazna kako se ne bi otežalo disanje, jer cilj uzimanja jela jeste održavanje sposobnosti za rad, a to se osigurava time

¹ Spominje ga Ebu Nu'ajm od Ebu-Hurejre, r. a.

što će se tijelu obezbijediti elementi za sagorijevanje potrebni za održavanje tjelesne temperature, obnavljanje i razvoj tijela. Možete primijetiti da nas je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, u hadisu podstakao na uzimanje manje količine hrane i odredio granicu te količine: nekoliko zalogaja koji će čovjeka održati sposobnim za rad – da ne bude gladan i nesposoban. Čovjek jede ono od čega će se izgrađivati i obnavljati njegovo tijelo, ali ne u mjeri da se njegova koža otegne, niti da se meso trese na njemu (zbog gojaznosti). Islam poziva ka tjelesnoj snazi. Uzvišeni Allah je rekao:

قَالَتْ إِحْدَاهُمَا يَا أَبَتِ اسْتَأْجِرْهُ إِنَّ خَيْرَ مَنِ اسْتَأْجَرْتَ الْقَوِيُّ الْأَمِينُ

﴿٢٦﴾

”O oče moj – reče jedna od njih – ’uzmi ga u najam, najbolje je da unajmiš snažna i pouzdana.’” (El-Kasas, 26.)

Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, je pojasnio i način kako se jede i rekao:

”Mi smo narod koji ne jede dok ne ogladni, a kada jedemo, ne zasitimo se.”

Ovaj hadis nam pojašnjava važnost načina uzimanja hrane, jer se hrana probavlja u želucu i sagorijeva u periodu od tri do četiri sata i nakon toga osoba osjeća glad i želju za jelom. Kada jedemo po drugi put, želudac prima hranu i spreman je da je na najlakši način probavi. Kada hoćemo jesti, ne trebamo to činiti do potpune sitosti. Tako ćemo očuvati zdravlje, što je cilj kojem islam poziva. Ovo pravilo potvrđuje medicina, a ustanovio ga je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, i pojasnio zabranjenu granicu pretjerivanja u jelu kada je rekao:

”Zaista je vid pretjerivanja da pojedeš sve što poželiš.”

OSAM MEDICINSKIH SAVJETA

Prvi: ne možemo za svaku osobu odrediti količinu hrane koju treba pojesti, jer se ljudi razlikuju u pogledu svoga zdravlja, uzimanja hrane i sposobnosti varenja hrane. Što se tiče vrste hrane, nju je moguće odrediti, jer ona treba sadržavati bjelančevine, masti, škrob, minerale, vitamine itd.

Što se tiče *bjelančevina*, one izgrađuju uništene dijelove organizma i obnavljaju ono što se potroši. Nalaze se u mesu, ribi, jajima, mlijeku i drugim namirnicama.

Masnoće daju snagu organizmu i omogućavaju mu razvoj, sposobnost za rad i kretanje. Nalazimo ih u vrhnju, kajmaku, žumanjcu, ribljem ulju i sl.

Škrob pomaže održavanju tjelesne temperature. Nalazimo ga u kruhu, brašnu, kolačima, šećeru, medu i sokovima.

Organizam ima potrebe i za različitim vrstama *minerala*, kao što su željezo, kalcij i drugi.

Vitamini su neophodne tvari, njihov nedostatak u ishrani doводи do pojave više bolesti. Nalazimo ih u svježem povrću i voću.

Drugi: kada dođe vrijeme jela, a osoba ne osjeća želju za jelom ili ima tegobe u predjelu želuca, nipošto ne treba jesti.

Treći: tokom uzimanja jela treba osjećati zadovoljstvo u grudima i imati čiste misli.

Četvrti: Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, je zabranjivao unošenje hrane na hranu. To znači da nakon redovnog obroka ne treba jesti voće dok ne prođu dva sata poslije tog obroka.

Peti: ne uzimati hranu između obroka, izuzev ako se radi o voću koje se uzima kada prođu najmanje dva sata po obroku.

Šesti: uzimanje kašike meda rastopljenog u vodi koja nije hladna, jer je tako savjetovao Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem: "*Pijte med.*" Potvrđeno je da rastapanje meda u vodi dovodi do toga da i voda poprima osobine meda od njegovih rastopljenih sastojaka.

Sedmi: stvaranje navike uzimanja kašike maslinovog ulja pomiješanog s dvije kapi sirćeta i vodom.

Osmi: oni koji čuvaju liniju mogu zamijeniti obrok čašom mlijeka i sedam presovanih datula.

STANJA TIJELA I UMA

Tri su tjelesna stanja: zdravlje, bolest i stanje kada osoba nije ni bolesna ni zdrava, kao što je stara osoba.

Zdravlje

Zdravlje je stanje tijela kada se sve funkcije ispravno odvijaju. Ono je nešto najvrednije što nam je Uzvišeni Allah darovao poslije islama, jer bez zdravlja nije moguće činiti dobra djela i pokoravati se Allahu. Zato je svaki rob zahvalan za njega. Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, je rekao:

*"Mnogi ljudi se prevare u pogledu dvije blagodati: zdravlja i slobodnog vremena."*¹

*"Zaista Allah ima robove koje čuva od ubijanja (da ne budu ubijeni) i bolesti, daje im da žive u zdravlju, uzme ih u zdravlju i daje im stepen šehida."*²

Ebu Derda', r. a., kaže:

"Rekao sam: 'Allahov Poslaniče, da budem zdrav i zahvalim se, draže mi je od toga da budem stavljen na iskušenje pa se strpim', pa je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao: 'Allah voli da budeš zdrav.'"

¹ Bilježe Buhari, Ahmed, Tirmizi i Darimi

² Bilježe Sujuti u *Džami'us-Sagiru* i Taberani u *El-Kebiru* od Ibn-Mes'uda, r. a.

Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, je još rekao i:

*"Ko osvane zdrav u pogledu svoga tijela, bezbjedan u pogledu svog imetka (puta), kao da mu je tog dana dat ovaj svijet."*¹

Tirmizi, također, bilježi predanje od Ebu-Hurejre, r. a., koji prenosi da je Vjerovjesnik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao:

*"Prva od blagodati za koju će čovjek biti pitan na Sudnjem danu jeste to da će mu se reći: 'Zar tvoje tijelo nisam zdravim učinio i napojio te hladnom vodom?'"*²

On, također, prenosi od Vjerovjesnika, sallallahu 'alejhi ve sellem, da je rekao:

*"O Abbase, traži od Allaha zdravlje na ovom i onom svijetu."*³

Alejhiselam je također rekao:

*"Tražite od Allaha oprost i zdravlje, jer nakon čvrstog vjerovanja nikome neće biti dato ništa bolje od zdravlja."*⁴

Od njega se također prenosi da Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, nije pitan "ni o čemu njemu dražem od zdravlja."⁵

Neki beduin je pitao Allahovog Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem, i rekao:

*"Allahov Poslaniče, šta da tražim od Allaha nakon namaza?", pa mu je on, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao: "Traži zdravlje."*⁶

¹ Bilježe Tirmizi i Ibn-Madže

² Bilježe Tirmizi i Hakim

³ Bilježe Bezzar i Tirmizi

⁴ Bilježe Nesa'i, Tirmizi i Ahmed

⁵ Bilježe Tirmizi i Hakim

⁶ Bilježe Tirmizi i Ahmed

Od Davuda, a. s., se prenosi da je rekao: "Zdravlje je skriveno blago, žalost trenutka i starost godine." Kaže se: "Zdravlje je kruna na glavi zdravih, a vide je samo bolesni."

Također se kaže: "Zdravlje je blagodat koja se zanemaruje." Neki iz prvih generacija su govorili: "Koliko je blagodati u svakoj veni, Gospodaru naš, podari nam zdravlje na ovom i onom svijetu."

Bolest

Bolest je stanje suprotno zdravlju. Svaka bolest ima svoj početak, pogoršavanje, vrhunac i kraj.

Uzroci koji dovode do stanja zdravlja ili bolesti

Vidljivi uzroci

Vidljivi uzroci, koji dovode do stanja zdravlja ili bolesti, su sljedeći:

1. **Zrak.** On je neophodan za održavanje daha (duše). Da bi se očuvalo zdravlje on mora biti čist i ne smije u njemu biti smrada.

Zrak u sebi sadrži brojne elemente, a najvažniji je oksigen. Kad god se smanji količina oksigena u zraku, time se smanji i njegova korisnost i pojave se štetni efekti na tkiva u organizmu. Oksigen je neophodan za oksidaciju tvari iz hrane i on upotpunjuje probavu tako da se hrana može iskoristiti, a to počinje apsorpcijom hrane.

Zagađenost zraka različitim elementima poput ugljen-dioksida i ugljen-monoksida, koji su produkti sagorijevanja goriva u automobilima i tvornicama, dovodi do pojave brojnih plućnih bolesti, kroničnih upala, oboljenja bronhija, pa sve do raka pluća i potrebe za hirurškim zahvatima. Što se tiče sastavnih dijelova isparenja kojih je puno u zraku i oni, također, imaju štetan utjecaj na pluća i nerve, posebno na slušni nerv.

Savremena su istraživanja potvrdila da je nedostatak oksigena veoma važan faktor koji uzrokuje pojavu karcinoma.

Svako godišnje doba ima bolesti koje ga karakteriziraju i koje nestaju nakon njega. Tako ljeto donosi koleru (bolest kolere se širi ljeti jer se prenosi putem muha koje nose viruse u naselja koja nastanjuju ljudi i njima zagađuju hranu), a u njemu nema bolesti uzrokovanih hladnoćom. Ovakav je slučaj i sa svim ostalim godišnjim dobima.

Hladan zrak ojačava i osnažuje tijelo, poboljšava probavu, dok vreline ima suprotne efekte, kao i zagađen zrak, što ćemo, ako Bog da, pojasniti.

2. **Ono što se jede i pije.** Ako su hrana ili piće vrela, oni u tijelo unose vrelinu i obrnuto.

3. **Kretanje ili mirovanje.** Kretanje zagrijava tijelo, a mirovanje ga hladi.

Kretanje i mirovanje utječu i na duševno zdravlje. Oni donose deprimiranost ili razdraganost, brigu, tjeskobu ili kompleks niže vrijednosti. Sva ova stanja imaju veze sa duševnim stanjima i ostavljaju učinke ili u nutрини čovjeka ili na njegovoj vanjštini i o tome ćemo, ako Bog da, govoriti.

4. **Spavanje i budnost.** San umiruje dušu i hladi tijelo. Zato spavač treba pokrivač, a budna osoba ne.

Spavanje se smatra odmorom za dušu nakon svakodnevnih poteškoća i napora. Čovjek polaže oružje – milom ili silom – i predaje se odmoru u bezbjednosti. Potreba organizma za snom je poput potrebe za hranom ili pićem. San je način da se odmore napeti živci, kao i mozak koji je preopterećen životnim obavezama i problemima. San mozgu vraća njegovu sposobnost razmišljanja, shvatanja, te pospješuje hemijske procese koji se odvijaju u njemu, kao i u organizmu općenito. Spavanje odmara umorne udove, ponovo ih opskrbljuje hranom i priprema ih za novo podnošenje teškoća i napora. Ako se tijelu ne obezbjeđuje potrebna količina sna, to do-

vodi do smanjenja intelektualnih sposobnosti, zamora, problema u mozgu i živcima. Broj sati koje treba spavati ovise o starosnoj dobi osobe. Dijete treba više sati spavanja od odrasle osobe, a ova, opet, više od starih osoba. Što je san dublji, tijelo se više odmara, tj. kratak, a dubok san bolji je od dugog sna (koji je nemiran i istrzan).

5. **Uzimanje hrane i izbacivanje štetnih tvari.** Ako se čini na pravi način, ono je korisno i čuva zdravlje.

Uzroci vezani za rad

Ovi uzroci se mogu podijeliti na čuvanje zdravlja i liječenje bolesti. Počet ćemo čuvanjem zdravlja.

Znaj da je uzimanje hrane onda kada osjetimo potrebu za njom faktor trajnosti zdravlja. Ako budemo praktikovali da uzimamo tri obroka hrane dnevno, to je za organizam najbolji raspored ishrane. Najbolje je imati određeno vrijeme uzimanja hrane, a razmak između dva obroka ne treba biti manji od četiri ili pet sati, jer je ovo vrijeme neophodno za varenje hrane koja se nalazi u želucu.

Što se tiče uzimanja hrane na neredovan način što se, naprimjer, dešava kada smo zauzeti nekim poslom ili kada se na poslu ne možemo držati tog rasporeda, to dovodi do smetnji u crijevima i probavi što se odražava na zdravlje debelog crijeva, jer se stalno smjenjuju pretrpanost hranom i nedostatak iste, a nekada i proljev i skupljanje crijeva. Ovo se obično dešava zaposlenim ljudima koji ne mogu uzimati obroke u odgovarajuće vrijeme. Također je potrebno ne uzimati hranu između obroka. Najbolje što savjetujemo jeste da osoba, kada osjeti tegobe u crijevima uzrokovane teškom hranom, ne treba uzimati sljedeći obrok kako bi se želudac odmorio nakon napora i kako bi mu se pružila prilika da se odmori i povрати snagu za obavljanje svojih redovnih funkcija.

Glad pročišćava osjetilo okusa, umanjuje kiselinu u ustima, pročišćuje mokraću i pojačava osjetilo mirisa i tada je neophodno uzeti hranu. U znakove potrebe za hranom ubrajamo i to da čulo mirisa postane veoma osjetljivo na različite mirise hrane koje poznaje.

Ova osjećanja imaju posebne centre u mozgu koji na prirodan način registruju mirise različitih vrsta hrane. Kada se smanji količina vode u organizmu, smanjuje se aktivnost bubrega, mokraćna bešika postane prazna, bubrezi ne izbacuju mokraću, a sama mokraćna svojom bojom ukazuje na količinu (vode u tijelu), njen miris ukazuje na količinu mokraćne kiseline i soli u njoj, kao i na to da li se uzimala odgovarajuća hrana i da li se probavila kako treba.

Isto se dešava kada se hrana uzima bez potrebe za njom, što je običaj u mnogim krajevima. To je jedan od uzroka pojave bolesti. Visokokalorična hrana koja prevazilazi naše potrebe pohranjuje se u obliku masti i sala ispod kože i na zidovima krvnih sudova. To je jedan od uzroka povećanja broja oboljelih od bolesti uzrokovanih ovim pohranjivanjem (viška kalorija). Među njih ubrajamo: zakrećenje arterija, kada zidovi krvnih sudova postanu potpuno ili djelomično neprohodni, cirkulacija postane nedovoljna i nesrazmjerna potrebama organizma, zatim variranja krvnog pritiska što, također, uzrokuje brojne bolesti organizma i to:

- **u mozgu:** gubitak pamćenja, nesposobnost shvatanja, različite vrste ponašanja, poremećaje djelovanja centara za sluh i vid, a, nekada, i pojavu jednostrane paralize (oduzetosti, hemiplegije);
- **u srcu:** stenokardija i smetnje u srčanim komorama;
- **u bubrežima:** prestanak rada bubrega;
- **u unutrašnjem uhu:** neizlječiva gluhoća i nemogućnost održavanja ravnoteže;
- **povišenje krvnog pritiska** koje ima negativan utjecaj na mozak i srce. Također, ono uzrokuje i upale zglobova, šećernu bolest (dijabetes), kostobolju (artritis, kraljevska bolest) uzrokovanu pojavom kvarcnih kristalića u zglobovima.

Potrebno je da hrana sadrži glavne sastojke: proteine, škrob, masti, vitamine i minerale. Takva hrana je potpuna i uravnotežena. Ne bi trebalo da sva hrana sadržava masti ili škrob. Također, potrebno je da postoji pravilan odnos i uravnoteženost među prirodnim

sastojcima, pa ako je jedan sastojak kiseo, onda je neophodno da drugi ne bude, kako bi eliminisao tu kiselost.

Uzimanje što raznovrsnije prirodne hrane je bolje, a uzimanje slatkiša je pohvaljeno, ako se ne pretjeruje. Stalno uzimanje prevelike količine hrane dovodi do nedostatka želje za hranom i bezvoljnosti, puno kiselina dovodi do ubrzanog starenja, prevelike količine slatka smanjuju apetit i čine tijelo tromim, a soli isušuju tijelo (uzimaju velike količine vode iz tijela). Zbog svega ovoga trebamo ostaviti takvu hranu. Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, je rekao:

*"Čovjek ne može napuniti goru vreću od svog stomaka. Dosta mu je nekoliko zalogaja koji će ga održati sposobnim za rad. A ako već hoće, onda neka bude trećina za hranu, trećina za vodu i trećina za disanje."*¹

To je zbog toga što je punjenje želuca hranom i pićem iznimno važno za rad samog želuca i drugih organa oko njega, kao i udova. Želudac može uzrokovati srčane smetnje, probleme s plućima (disanjem) i plućnom maramicom koja također ima svoju ulogu u procesu disanja, tako da dolazi do smanjenja unosa oksigena potrebnog za probavljanje hrane, a uz to se unosi i dodatna količina hrane koja nije potrebna organizmu i koja se pohranjuje u obliku sala.

Duže dijete se pozitivno odražavaju na tijelo i osnažuju ga. Za zdravlje je to poput nestanka bolesti. Stoga treba usvojiti ovu lijepu naviku, osim ako se primijete negativne popratne pojave, a onda se treba činiti pod nadzorom.

Onaj ko je navikao da stalno nešto jede, neka to ne prekida, samo neka se čuva masne hrane i pokvarenog (prljavog, neopranog) voća.

Pojesti sve iz zdjele pomaže probavi i povećava apetit. Alejhisselam bi, također, uvijek oblizao svoje prste nakon jela. On, sallallahu 'alejhi ve sellem, je rekao:

¹ Bilježi Tirmizi

*"Kada neko od vas jede neku hranu, neka ne briše ruku dok je ne obliže."*¹

Rekao je i sljedeće:

"Ko obliže zdjelu, bit će mu oprosteno."

Dakle, ovo je dokaz da ne treba ostavljati ostatke u zdjeli, tj. treba sve pojesti, ali bez pretjerivanja. Ovaj hadis bilježi i Tirmizi u ovoj verziji:

*"Ko bude jeo iz drvenog čanka, a zatim ga obliže, čanak će moliti oprost za njega."*²

Zabranio je (Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem) da se zajedno jedu mlijeko i riba, sirće i mlijeko, voće i mlijeko, salata i riba, bijeli i crveni luk, suho i svježe meso, kisela i ljuta hrana, sumak i sirće, sirće i riža, nar i buncur, kao i dvije vrste hladne, tople ili vrele hrane.

Treba izbjegavati stavljati sirće i mast u bakrene posude, a isto tako i sir, pečeno meso i vrelu hranu, kao što je tek ispečeni kruh i slično. Također, treba izbjegavati otkrivenu hranu ili vodu, jer je moguće da u njih upadne nekakva životinja i to bude uzrokom smrti onoga ko pojede ili popije tu hranu/piće. Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, je rekao:

*"Pokrivajte posude (s hranom) i pokrivajte posude (s pićem), zaista se tokom noći u nju spušta bolest s neba (iz zraka) i ne ostane nijedna otkrivena posuda, a da u nju ne upadne ta bolest."*³

U vezi s Alejhisselamovom zabranom, ljekari kažu: "Ko bude jeo crveni luk četrdeset dana pa mu lice postane pjegavo, neka ne krivi nikoga osim samoga sebe. Ko bude jeo puno soli pa dobije

¹ Bilježe Buhari, Muslim, Ahmed i drugi

² Bilježe Tirmizi, Ibn-Madže i Ahmed

³ Bilježe Muslim, Ibn-Madže i Ahmed

svrab, neka krivi samo sebe. Ko bude jeo ribu i jaja zajedno pa doživi hemiplegiju (jednostranu oduzetost), neka krivi samo sebe. Ko bude jeo koliko god može, zatim bude otišao u zahod te ga pogodi hemiplegija (jednostrana oduzetost), neka krivi samo sebe. Ko bude doživio poluciju i ne okupa se prije intimnog odnosa te mu se rodi ludo dijete, neka krivi samo sebe. Ko bude noću gledao u ogledalo pa ga pogodi nemoć, neka krivi samo sebe.” Sve ovo navodi Ibn-Kajjim u svojoj knjizi *Poslanikova medicina*, str. 379, vezujući za Ibn-Masevejha koji to navodi u svojoj knjizi *El-Mehazir*.

Prenosi se od Enesa, r. a., koji prenosi da je Allahov Poslanik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, rekao:

*”Osnova svake bolesti je hladnoća.”*¹

”Hladnoća” jeste mučnina u stomaku (slaba probava), jer ona hladi vrelinu apetita. Potrebno je ograničiti želju za hranom, bez pretjerivanja.

Vjerovjesnik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, je rekao:

”Čovjek ne može napuniti goru vreću od svog stomaka. Dosta mu je nekoliko zalogaja koji će ga održati sposobnim za rad. A ako već hoće, onda neka bude trećina za hranu, trećina za vodu i trećina za disanje.”

Alija ibn El-Hasan je rekao: ”Uzvišeni Allah je sabrao svu medicinu u jednoj polovini ajeta i rekao:

وَكُلُّوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿٣١﴾

’I jedite i pijte samo ne pretjerujte, Allah, zaista, ne voli one koji pretjeruju.’ (El-A‘rāf, 31.)

Omer, r. a., je rekao: ”Čuvajte se pretjerivanja u pogledu hrane, to je štetno po organizam i vodi ka bolesti i ljenosti u pogledu

¹ Bilježe Sujuti, Darekutni, Ebu-Nu‘ajm, Temam i Ibn-Asakir; hadis je slab (da‘if)

obavljanja namaza; držite se umjerenosti, to je najbolje za organizam, najdalje od pretjerivanja, a Uzvišeni Allah ne voli ni debelog, ni gojaznog.”¹

Hipokrat je rekao: ”Zdravlje se čuva pijenjem vode i izbjegavanjem pretjeranog uzimanja hrane i pića.” Još je rekao i sljedeće: ”Malo štetnih tvari je bolje od puno korisnih tvari.”

U *El-Milelu ven-nihalu* Šehrestani kaže: ”Hipokrat je osnivač medicine.” Zatim je navodio je njegove prijašnje i potonje zasluge, pa je rekao: ”Njemu je jedan od grčkih kraljeva poslao nekoliko kantara zlata samo da mu on dođe, pa je on to odbio, a za liječenje siromašnih i ljudi srednjeg imovinskog stanja nije uzimao nikakvu nadoknadu. Sam je sebi odredio da uzima nadoknadu samo od bogatih, neku od tri stvari: prsten, ogrlicu ili narukvicu od zlata. Upitan je: ’Koji je život najbolji?’ Odgovorio je: ’Sigurnost i siromaštvo, to je bolje od bogatstva i straha.’ Još je rekao i sljedeće: ’Ilovača liječi svaku bolest’, a kada mu je došla smrt, rekao je: ’Uzmite od mene cjelokupno znanje: ’Ko bude puno spavao, borio se protiv svojih strasti i njegovao svoju kožu, dugo će živjeti.’ Također je rekao: ’Da su svi ljudi stvoreni od jedne prirode, ne bi obolijevali, jer onda ne bi postojalo ono suprotno što dovodi do bolesti.’ Jednom prilikom je ušao kod bolesnika i rekao: ’Ja, ti i bolest smo troje, ako me pomogneš protiv nje tako što ćeš me poslušati, bit ćemo nas dvojica, a bolest će ostati sama protiv nas, a kad se dvojica udruže protiv jednoga, savladat će ga.’ Rečeno je Hipokratu: ’Zašto mrtva osoba oteža?’ On je odgovorio: ’Jer je ona sastavljena od dvoje: lagahnog gornjeg dijela i teškog unutrašnjeg dijela, pa kada se spusti jedan od njih, a to je gornji lakši dio, oteža onaj unutrašnji dio.’ Rekao je jednom svom učeniku: ’Najbolji način liječenja ljudi je to što ćeš ih voljeti, nećeš im naređivati, upoznat ćeš njihovo stanje i upoznat ćeš ih s onim što si otkrio.’ Još je rekao: ’Sve što je puno je suprotno (štetno) zdravlju, zato neka ti hrana, piće i intimni odnosi budu umjereni.’ I rekao je: ’Ko od ljekara bude

¹ Navodi Ebu-Nu’ajm

trovao ljude, vršio abortus, sprečavao začecé i uzimao novac od bolesnika, taj ne pripada meni.” On je imao ovakvo uvjerenje u vezi s pomenutim uvjetima o čemu će uslijediti objašnjenje, ako Bog da.

Njegove knjige o medicini su brojne. Neke od njih su: *Knjiga godišnjih doba*, *Knjiga uvoda u spoznaju* i *Knjiga o Hipokratovom grobu* (ova knjiga navodi čudesne stvari o njemu. Neki grčki vladar je otvorio njegov grob i našao ovu knjigu pored njega).

Haris ibn Kilde, arapski ljekar, je upitan: ”Šta je to lijek?” ”Suzdržavanje, dakle gladovanje” – odgovorio je. Dalje je upitan: ”A u čemu je, onda, bolest?” ”U unošenju jedne hrane na drugu” – odgovorio je.

Ibn Sina je rekao: ”Čuvaj se uzimanja hrane prije nego je pret hodna probavljena i znaj da je sitost novotarija koja će se pojaviti nakon prvog stoljeća. Allahov Poslanik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, je rekao: *Vjernik jede u jedno crijevo, a nevjernik u sedam.*¹ Mudrost ne ulazi u želudac koji je napunjen hranom. Ko smanji količinu hrane, smanjio je i količinu pića, ko smanji količinu pića, učinio je lakšim svoj san, a ko olakša svoj san, učinio je bereketnim svoj život. A onaj ko napuni svoj stomak, mora puno piti, ko puno pije, težak mu je san, kome je težak san, taj nema bereketnog života.”

Još je rekao: ”Ko se zadovolji bez sitosti, lijepo je nahranio svoje tijelo i poboljšao je stanje svoga srca i duše. Ko poželi nešto od hrane, uznemirava svoje tijelo, čini zlo svojoj duši i otvrdnjava svoje srce. Zato se čuvajte najslade hrane, ona truje srce grubošću, okrnjuje pokornost (Allahu) i čini da uho ne čuje savjet. Vrela hrana je štetna i zato ju je Allahov Poslanik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, zabranio. Isto tako, Vjerovjesnik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, je zabranio da osoba jede dok je oslonjena.”² Ubejj ibn Ka‘b, r. a., je rekao: ”Ovako rade silnici. Poslanik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, nikada nije puhao niti u hranu, niti u piće i nije disao u posudu (dok pije).” Allahov Poslanik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, je zabranio pu-

¹ Bilježe Buhari, Muslim, Tirmizi, Ibn-Madže, Ahmed i Darimi

² Bilježe Buhari, Ahmed, Darimi i Begavi

hanje u hranu ili piće, jer usta i nos sadrže izvjesnu količinu mikroba i virusa koji mogu dospjeti u hranu, ukoliko se u nju puše, te se tako ti uzročnici bolesti unose u čovjeka, nakon čega se javljaju brojne bolesti. Ovo se u savremenoj medicini smatra jednom od najljepših Poslanikovih, sallallahu 'alejhi ve sellem, instrukcija.

Sjedenje nakon jacije-namaza veoma je korisno, a sam namaz podstrekava na njega, kako bi se hrana u želucu rastresla, što će pomoći boljoj probavi. Od Vjerovjesnika, sallallahu 'alejhi ve sellem, se prenosi da je rekao:

*"Učinite plemenitom vašu hranu spominjanjem Allaha i namazom, nemojte spavati nakon njega (jela) da vam srca ne bi otvrdla."*¹

Prenosi se od Enesa, r. a., (*merfu'*) da je rekao: "Večeraajte, pa makar i pregršt smežuranih datula. Izostavljanje večere čini da se brže stari."²

Prenosi se od Džabira, r. a., (*merfu'*) da je rekao: "Ne propuštajte večeru, makar ona bila samo šaka datula, jer njeno izostavljanje čini da se brže stari."³

Nakon spavanja treba oprati ruke. Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, je rekao:

*"Kada neko od vas bude spavao, a na ruci mu bude masnoće te ga nešto pogodi, neka ne krivi nikoga osima samoga sebe."*⁴

*"Pranje (ruku) prije jela odstranjuje siromaštvo, a pranje (ruku) nakon njega odstranjuje brigu."*⁵

Rekao je Platon: "Ko se očisti nakon jela, kao i prije spavanja, imat će lijep izgled."

¹ Bilježe Ebu-Nu'ajm, Ukajli, Sujuti, Taberani, Bejheki; hadis je slab (da'if)

² Bilježi Tirmizi; hadis je slab (da'if)

³ Bilježi Ibn-Madže; hadis je slab (da'if)

⁴ Bilježe Tirmizi, Ebu-Davud, Ibn-Madže, Ibn-Hibban i Hejsemi

⁵ Bilježi Hejsemi

U hadisu kojeg prenosi Bera' ibn Azib se kaže:

*"Kada završiš s jelom, uzmi abdest kao za namaz."*¹

¹ Bilježe Buhari i Muslim

VODA

Tokom i prije jela ne pije se voda (navest ćemo hadis o pijenju vode tokom jela) ili (ako se već pije) treba se popiti polovina količine vode koju smo navikli piti; to je dobro za bolju probavu hrane, a i otklanjaju se smetnje uzrokovane hladnoćom vode, disajnim organima, posebno nakon vrole hrane, kolača, dok jedemo voće ili tokom intimnog odnosa. Ne treba se miješati voda iz bunara i rijeke. Voda se ne pije u jednom dahu, jer to može dovesti do oboljenja jetre.

Među uputama Allahovog Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem, u vezi s pijenjem vode jeste i to da je on uvijek pio vodu s predasima, a nikada nije pio svu količinu vode odjednom (bez predaha, naiskap). Pijenje naiskap znači piti vodu zajedno sa zrakom, a ulazak zraka u želudac uzrokuje bolove i nadutost stomaka, otežava rad želuca što uzrokuje smetnje u probavi hrane. Što se tiče pijenja vode s predasima, tokom njega treba namjestiti usne samo za prolaz vode, jer to sprečava ulazak zraka u želudac. Vjerovjesnik, sallallahu 'alejhi ve sellem, je pio s tri predaha i predahnuo bi (između ovih prekidanja pijenja) izvan posude, a nikako u nju. Dakle treba piti vodu s predasima, ali bez disanja ili puhanja u posudu iz koje se pije za vrijeme predaha ili tokom samog pijenja. Disanje u posudu tokom pijenja može imati ozbiljne posljedice, jer voda može ući u disajne organe i uzrokovati gušenje.

Prenosi se od Enesa, r. a., da bi Vjerovjesnik, sallallahu 'alejhi ve sellem, tri puta predahnuo tokom pijenja i u vezi s tim je rekao:

"To je najljepše, najčistije i najzdravije."

Enes, r. a., je rekao: "Tokom pijenja predahnem tri puta."¹

Ebu-Nu'ajm prenosi da bi Alejhisselam, kada bi pio, prekidao pijenje tri puta: izgovorio bi Allahovo ime kada bi počinjao, a zahvalio bi Mu se kada bi prekinuo s pijenjem.²

Ovdje se pod "pijenjem" podrazumijeva voda dok isti termin u medicini označava pijenje alkohola.

Prenosi se da je Alejhisselam redovno koristio misvak i pio s predasima.³

Pod "predasima" se podrazumijeva prekidanje pijenja tri puta i disanje izvan posude. Što se tiče zabrane da se diše (puše) u posudu, time se želi naglasiti da je on, sallallahu 'alejhi ve sellem, pio, a disao bi izvan posude, jer iz usta može nešto upasti u piće i tako onečistiti posudu. Dakle, nema ništa kontradiktorno između disanja i zabrane. Što se tiče prekidanja pijenja, to je veliko dobro (korist), jer nas velika potreba za vodom zbog silne žeđi navodi da pijemo veliku količinu, a nije zdravo popiti koliko možemo odjednom zbog zagrijanog tijela, nego je bolje prekidati pijenje.

Što se tiče koristi predaha, to podrazumijeva upuštanje zraka u disajne puteve i pluća. Ako se diše tokom pijenja, izvjesna količina vode će otići u disajne organe što će dovesti do zagušenja. Ovo se neće desiti ako osoba koja pije predahne. Pijenje se prekida tri puta, čime se slijedi običaj (sunnat) Allahovog Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem. Ono je *najbolje* zato što je bolje od pijenja naskap, *čistije* jer je čisto od bolesti i zdravo i *najzdravije*, tj. najlakše, jer ne smeta hrani (probavi). Ovo su samo neki djelići mudrosti, neke teorijske činjenice koje govore o korisnosti ovakvog pijenja, a koje se ne vide na prvi pogled. Njih potvrđuju i prijašnji i kasniji učeni ljudi (mudraci), pa neka je trajni, beskrajni selam i salavat na ovog Vjerovjesnika, sallallahu 'alejhi ve sellem, lijepog i čistog.

¹ Bilježe Buhari i Muslim

² Bilježe Sujuti i Taberani; hadis je slab (da'if)

³ Bilježe Hejsemi i Taberani

Enes, r. a., je rekao: "Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, je zabranio da se pije stojeći."¹

Hatabi, r. a., je rekao: "Ova zabrana je lijepa i pristojna." Omer i Osman, r. a., su dozvoljavali da se pije stojeći, kao i većina islamskih učenjaka, jer je i Alejhisselam pio stojeći.² Neki to smatraju pokuđenim.

Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, je zabranio da se pije s grlića posude, tj. da se zabaci glava i tako pije.³

Ibn-Abbas, r. a., je rekao: "Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, je zabranio da se pije s grlića posude."⁴

Loša strana pijenja s grlića posude je u tome što osoba ne vidi šta dolazi iz posude, jer u vodi može biti trun ili nešto slično što može otići osobi u grlo.

Ibn-Madže bilježi da je Ibn-Abbas, r. a., rekao: "Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, je imao čašu od stakla iz koje je pio."⁵

El-Muveffik Abdul-Latif je rekao: "Može se piti iz staklenih posuda, što preferiraju Indijci, čiji kraljevi piju iz njih i daju im prednost u odnosu na zlatne i kristalne posude, jer one bolje propuštaju svjetlost, lahko se operu i u njima se vidi sve što je štetno. Ovo je najljepši običaj kojeg su imali indijski vladari."

¹ Bilježi Muslim

² Predanje o tome bilježe Buhari i Muslim

³ Bilježe Buhari, Muslim i Ibn-Madže

⁴ Bilježe Buhari, Muslim i Ibn-Madže

⁵ Bilježi Ibn-Madže; hadis je slab (da'if)

AKTIVNOST ILI MIROVANJE

Znaj da je bavljenje odgovarajućom vrstom sporta jedan od neophodnih i važnih preduvjeta za očuvanje zdravlja organizma. Bavljenje sportom dovodi do sagorijevanja viška masti i sala u organizmu čija prekomjerna količina uzrokuje brojne bolesti kao što su povišen krvni pritisak, arterioskleroza (zakrećenje arterija), dijabetes (šećerna bolest) i upala zglobova. Bavljenje sportom poboljšava rad sistema kruženja krvi i rad srca, pomaže prohodnosti krvnih sudova, ujednačava ritam otkucaja srca i dospijevanje krvi do svih organa i ćelija.

Bavljenje sportom, također, poboljšava rad disajnih organa, poboljšava prohodnost plućnih krila, njihov kapacitet, kao i prijemčivost veće količine oksigena.

Bavljenje sportom pomaže u radu bubrega, kao i u odstranivanju nitrata i mokraćnih kiselina (koje su štetne tvari) iz organizma. Bavljenje sportom ojačava organe (udove), poboljšava njihovo funkcionisanje i čini tijelo lagahnijim i razvijenijim. Njime se treba baviti nakon što se probavi hrana u želucu, za što treba pet sati, nešto više ili nešto manje, u zavisnosti od metabolizma osobe i vrste hrane.

Odgovarajuća vrsta sporta je ona za koju osoba ima sklonosti, koja razvija i opterećuje vene. Prirodno je da će time ojačati vene, jer što više vježbamo neki organ, on više jača i razvija se. Isti je slučaj i sa unutrašnjom snagom.

Svaki organ ima posebne vježbe. Tako je kiraet (učenje Kur'ana) za grudi i treba početi sa tihim učenjem, pa ići ka glasnijem, za oči je lijepo pisanje, za sluh je slušanje lijepih glasova, a jahanje konja

je dobro za cijelo tijelo. Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, nam je preporučio sport koji će imati pozitivne efekte na naša tijela i srca:

*"Idite u pohode, obogatit ćete se; putujte, bit ćete zdravi."*¹

Što se tiče vremena najprikladnijeg za spavanje, to je nakon što se hrana probavi. Treba zaspati okrenut na desnu stranu, kao što je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, imao običaj činiti. Prenosi se od Aiše, r. a., da je rekla: "Vjerovjesnik bi zaspao na desnom boku, okrenut prema kibli."

Spavanje tokom dana je štetno i loše za ten, pogoduje pojavi bolesti i ljenosti i zato ga treba izbjegavati, izuzev u slučaju velikih vrućina, shodno riječima Alejhisselama:

*"Spavajte popodne, jer šejtani tad ne spavaju."*²

*"Pomozite se hranom sehura za post tokom dana i popodnevnim spavanjem za noćni namaz."*³

*"Spavanje poslije sabaha umanjuje nafaku."*⁴

Džabir, r. a., prenosi da je Vjerovjesnik, sallallahu 'alejhi ve sellem, zabranio da neko spava tako da mu je jedan dio tijela na suncu, a drugi u hladu. Ovo bilježi hafiz Ebu-Nu'ajm, a također spominje i Ebu-Davud u svome *Sunenu*. Bilježe ga još i Ibn-Madže od Burejde, r. a., Hakim od Ebu-Hurejre, r. a., a šejh Albani ga smatra vjerodostojnim (sahihom).

Aiša, r. a., je rekla: "Ko bude spavao iza ikindije, pa skrene s pameti, neka ne krivi nikog osim samoga sebe."⁵

Imam Ahmed je rekao: "Smatram da nije lijepo da osoba spava nakon ikindije i bojim se za njenu pamet."

¹ Bilježe Taberani i Hejsemi; hadis je slab (da'if)

² Bilježe Taberani, Ebu-Nu'ajm i Sujuti; hadis je dobar (hasen)

³ Bilježe Hakim, Abdurrezzak i Sujuti; hadis je slab (da'if)

⁴ Bilježi Sujuti; hadis je slab (da'if)

⁵ Bilježi Ebu-Ja'la

Pokuđeno je spavati nakon sabaha, dok ne iziđe sunce, kao i prije jacije. Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, nije volio spavati prije jacije, niti ostajati budan nakon nje, izuzev ako se radi o nekom dobru (hajru), kao što je radi bavljenja naukom, spominjanja Allaha, dž. š. (zikra) ili sjedenja sa svojom porodicom. U tim slučajevima sjedenje nije pokuđeno. Pokuđeno je spavati okrenut licem nadolje (potrbuške), jer je to položaj stanovnika Džehenne-ma. Pohvalno je spavati čist, kao što smo naveli u hadisu kojeg prenosi Bera'.

EUFORBIJA I KAJSIJA

Što se tiče olakšavanja, osoba se može olakšati na prirodan način koristeći, naprimjer, kuhani divlji šafran ili groždice.

Hipokrat je rekao: "Čije meso se trese, neka gladije, jer glad čini tijelo lagahnim", a nama je propisan post. Potrebno je izbjegavati laksative i koristiti ih samo u nuždi.

Kisrin ljekar je upitan o laksativima, pa je rekao: "To je strijela koja je ispaljena u tvojoj utrobi, pogodit će ili će promašiti, pa ih ne koristite, izuzev u nuždi."

Hipokrat je rekao: "Čiji je organizam zdrav, njemu je štetno korištenje lijekova, a ako je to potrebno, onda pod određenim uslovima."

Esma bint Umejs prenosi da ju je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, pitao:

*"Šta koristiš kao laksativ?" "Divlji šafran", odgovori ona. On reče: "Lijek koji je vruć i leden." Zatim je koristila kajsiju, pa je on rekao: "Kad bi u nečemu bio lijek od smrti, bio bi u kajsiji."*¹

Alejhisselam ju je pitao dok je bila zdrava, a ona je ovako postupala. Ovakav postupak ljekari nazivaju preventivnim čuvanjem zdravlja, a on se ogleda u tome da osoba, ukoliko prepozna nepotpuni uzrok neke bolesti, upotrijebi lijek prije nego se bolest proširi. Ovaj hadis upućuje na to da je Vjerovjesnik, sallallahu 'alejhi ve sellem, poznavao snagu lijekova, njihov stepen djelotvornosti i način

¹ Bilježe Tirmizi, Ibn-Madže i Hakim

praktične upotrebe. Divlji šafran daje toplinu i ugodan osjećaj, a kajsija je lijep i blagoslovljen lijek i o njima ćemo također, uz Božiju pomoć, govoriti.

Što se tiče konstipacije (zadržavanja) hrane u tijelu, kada se jave smetnje koriste se odgovarajući lijekovi i napici, o čemu ćemo, ako Bog da, govoriti.

KUĆE NEARAPA

Ljekari kažu: Najbolje su one stare građevine, prostranih dvorišta, s pitkom vodom, zidova koji su blizu i ujednačene temperature. Neke prostorije su hladne i vlažne, neke su čvrste i vlažne, a neke čvrste i suhe.

Ebu-Hurejre, r. a., je rekao: "Divna li je prostorija kupatilo, vjernik u njega ulazi tražeći od Allaha, dž. š., da mu podari Džen-net, a tražeći utočište od Vatre."¹

Prenosi se od Ibn-Omera, r. a., da je rekao: "Otvorit će vam se nearapske zemlje, u njima ćete naći kuće koje se zovu javna kupatila (hamami), u koja muškarci ulaze samo u izaru (ogrtaču), a ženama se ne dozvoljava ulazak, izuzev kada je neka od njih bolesna ili ima postporođajno krvarenje."²

Pokrivanje stidnog mjesta (avreta) je obavezno čak i u javnom kupatilu.

Od Džabira, r. a., se prenosi da je rekao: "Ko vjeruje u Allaha i u Sudnji dan neka ne ulazi u javno kupatilo osim u ogrtaču."³

Kupanje hladnom vodom ojačava tijelo i daje snagu. Ono se treba praktikovati za vrijeme vreline radi snižavanja temperature tijela, hlađenja mišića. Dobro je za mlade osobe, a ne dozvoljava se djeci i starcima. Putem njega se troši energija.

Kupanje sumpornom vodom odstranjuje svrab i svrbež, a korisno je i protiv prehlade. Prenosi se da je Omer, r. a., rekao: "Sunce je kupatilo." Šafija je smatrao pokuđenim uzimati abdest vodom

¹ Hadis je slab

² Bilježe Ebu-Davud i Ibn-Madže

³ Bilježe Tirmizi, Nesa'i i Ibn-Madže

zagrijanom na suncu, iako hadisi o tome nisu vjerodostojni, a ja ne znam da je neki ljekar to smatrao nezdravim.

BROJNE STRANE SEKSUALNOG ODNOSA

Ko želi dijete, neka se drži dugog seksualnog odnosa, a nakon duge predigre. Džabir, r. a., prenosi da je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao:

"...A što nisi uzeo djevojku (djevicu) da se igraš s njom i da se ona igra s tobom?"¹

Džabir, r. a., je rekao: "Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, je zabranio seksualni odnos prije predigre."²

Poticanje strasti žene prije intimnog odnosa je duševna i tjelesna priprema da potpuno obavi svoju polnu funkciju i da se postigne cilj kojem se težilo. To je zbog toga što u crijevima postoje posebni centri koji šalju signale polnim organima koji su neophodni upotpunjenju ovog procesa, kako bi došlo do oplodnje u materici. Na ovaj način će se povećati lučenje komponenti na spomenutim mjestima radi lakšeg oplodivanja.

U osjetilna mjesta žene (erogene zone) ubrajamo: usne, jezik, početak vrata, središnji dio leđa, donji dio trbuha, vanjski dijelovi vagine i bradavice na grudima. Ovo su mjesta čije dodirivanje pojačava želju kod žena, a pojačavanje želje kod žena je iznimno važno, jer to čini da ona aktivno sudjeluje zajedno s muškarcem u intimnom odnosu. Ako se kod žene ne pojavi želja za intimnim odnosom, to je onda ozbiljan problem koji može imati loše posljedice.

¹ Bilježe Buhari i Muslim

² Bilježi Hatib u *Tarihu*

Muškarac se može zadovoljiti i prestati osjećati strast prema njoj, a žena još nije postigla potrebni nivo želje ili će muškarac prekinuti odnos, a ona još uvijek osjeća strast prema njemu (nezadovoljena je); sve ovo ozbiljno utječe na psihu žene i to je može navesti da potraži zadovoljenje svojih strasti na nedozvoljen način.

Najbolje je da se intimni odnosi vrše nakon što se probavi hrana i kada u organizmu postoji uravnoteženost između hladnoće i topline, punoće i praznine stomaka. Od Ibn-Omera, r. a., se prenosi da je on jeo prije intimnog odnosa. Trebaju se odstraniti tragovi umora, bezvoljnosti i neraspoloženja.

Tjelesno i duševno preopterećenje jedan je od najvažnijih uzroka nedostatka erekcije kod muškarca, a ovi uzroci su krivi za otprilike 90% slučajeva pojave impotencije kod muškaraca. Zato ne treba stupati u intimne odnose ako se osjeća umor, tj. ako je tijelo iscrpljeno ili ako smo neraspoloženi za to jer će to utjecati na drugu stranu – ovi uzroci će djelovati na posebne centre u crijevima koji utječu na polne organe. Ovo može primorati da se koriste lijekovi, a te lijekove (stimulativna sredstva) ne treba koristiti osim kada se javi snažna želja koja nije uzrokovana ni djelovanjem, ni razmišljanjem, niti gledanjem, već je jednostavno uzrokuje prekomjerna količina sperme, što dovodi do pojave osjećaja topline, a to podstiče i traži od tijela da se hrani i donosi ružne misli. Onaj ko napusti seksualne odnose može da se razboli, te je intimni odnos, stoga, jedan od načina očuvanja zdravlja. Odricanje od intimnih odnosa može dovesti do drhtavice, paralize (oduzetosti), gubitka snage i vida. Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, je rekao:

*"O skupino momaka, ko je od vas u mogućnosti, neka se oženi, to je najbolje za pogled i najsigurnije za polni organ."*¹

Od intimnih odnosa trebaju se sustegnuti veoma mlade osobe (maloljetnici), iznureni starci i starice i žene koje imaju menstrualni ciklus.

¹ Bilježe Buhari i Muslim

Prilaziti ženi za vrijeme menstrualnog ciklusa jednako je neugodno kako za muškarca, tako i za ženu. Krv menstrualnog ciklusa je jako dobra podloga za razvoj mikroba koji kod muškarca mogu izazvati upale u mokraćnim kanalima i prostati.

Kod žene u stanju menstrualnog ciklusa (hajza) otvoreni su unutrašnji krvni sudovi na zidovima materice i dešavaju se kontrakcije materice koje se javljaju kod intimnog odnosa kada muški polni organ ulazi u unutrašnjost materice i dolazi u doticaj s ovim otvorenim krvnim sudovima. Mikrobi se prenose na različite dijelove organizma sve dok se ne rašire i ne uzrokuju otekline (zbog gubitka krvi) koje obično traju mjesec dana.

Sjemeni kesa muškarca sadrži tvar prostaglandin, a materica izlučuje tvari koje su suprotne prostaglandinu i koje mu ne dozvoljavaju prodiranje u tijelo. Ovo se može desiti jednom mjesečno (za vrijeme ciklusa) kada se prostaglandin i te tvari izbacuju u menstrualnom otjecanju krvi. Dešava se da ove tvari dotiču unutrašnje zidove materice i kasnije izlaze pomiješane s krvlju menstrualnog ciklusa, a moguće je da prostaglandin prodre u tijelo žene i uzrokuje velike smetnje u njenom imunitetu i tako je dovede u opasnost. Uzvišeni Allah je zabranio intimni odnos za vrijeme menstruacije:

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذَىٰ فَأَعْتَرُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ

”Pitaju te o mjesečnom pranju. Reci: ’To je neprijatnost.’
Zato ne općite sa ženama za vrijeme mjesečnog pranja...”

(El-Bekare, 222.)

tj. ne stupajte s njima u seksualne odnose dok su u menstrualnom ciklusu, jer je ta krv nečista krv i može naštetiti polnom organu muškarca i prouzrokovati pojavu čireva.

Alejhisselam je rekao:

”Radite sve, samo se prodite polnog organa.”

(tj. dozvoljeno se zabavljati sa suprugom za vrijeme menstruacije, ali ne i spajati polne organe).

Ko pride supruzi za vrijeme menstruacije, neka podijeli jedan dinar ili pola dinara kao sadaku. Još se kaže: "Nije obavezan ništa, osim da se pokaje (učini tevbu)". Povod izricanja ovog hadisa je to što su se jevreji sustezali od intimnih odnosa sa ženama tokom menstruacije i odvojili bi se od njih u svojim kućama, ne bi s njima jeli, niti pili. Kada je o tome obaviješten Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, on je rekao: "*Radite s njima sve, izuzev intimnog odnosa*", kako bi se razlikovali od jevreja, neka je na njih Allahovo prokletstvo i srdžba.

Alija, r. a., prenosi: "Neki čovjek se žalio Vjerovjesniku, sallallahu 'alejhi ve sellem, da ne može dobiti dijete, pa mu je on, sallallahu 'alejhi ve sellem, naredio da jede jaja."¹

Ebu-Hurejre, r. a., je rekao:

"Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, se požalio Džibrilu, a. s., na slabu želju za intimnim odnosima, pa mu je on rekao: 'A zašto ne jedeš bungur², u njemu je snaga za četrdesetericu.'³

Prenosi se da je Ebu-Rafi' rekao:

"Sjedio sam kod Vjerovjesnika, sallallahu 'alejhi ve sellem, kada je on svojom rukom potrao po glavi i rekao: '*Obavezno koristite knu za muškarce, ona pojačava muškost i povećava želju za intimnim odnosima.*'"⁴

U Enesovoj, r. a., verziji hadisa se kaže:

"*Koristite knu, ona poboljšava vašu živahnost, ljepotu i muškost.*"⁵

¹ Bilježi Sujuti; hadis je veoma slab

² Zdrobljena pšenica, a može biti i pilav – jelo od prekrupe kuhane s mesom ili pecivo od brašna, maslaca i šećera

³ Hadis je slab

⁴ Hadis je slab

⁵ Hadis je slab

U jednoj verziji se kaže: "Bojenje kose povećava želju za intimnim odnosima." Ove hadise spominju Ebu-Nu'ajm i Sujuti u *Poslanikovoј medicini*, str. 85, a ja nisam našao nijedan od njih u izvorima koje sam koristio.

U pravilnu ishranu ubrajamo i konzumiranje leblebije, luka, mesa, jaja, piletine, divljeg šafrana, kao i pijenje kravljeg mlijeka nakon toga, a bitni su i odmaranje i mirovanje. Isto je i sa jedenjem datula bez košpica, graha, bijele repe, mesa životinja dozvoljenih za klanje, grožđa, šparoga, pistacija, badema, lješnika i tome sličnog, a izbjegavanjem masnoća i soli, o čemu ćemo, ako Bog da, govoriti kada budemo govorili o lijekovima posebno.

Ko bude želio ponoviti intimni odnos, treba uzeti abdest. Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, je naređivao da se tako postupa. Prenosi se od Ebu-Se'ida, r. a., da je rekao:

*"Rekao je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem: 'Kada neko od vas pride svojoj ženi, a zatim bude htio to ponoviti, neka uzme abdest.'"*¹

Lijepo je proučiti bismillu prije toga. Alejhisselam je rekao:

*"Kada neko od vas pride svojoj ženi, neka kaže: 'U ime Allaha. Gospodaru naš, udalji od nas šejtana i udalji ga od onog što si nam podario', pa ako im se nađe dijete, šejtan mu neće moći nauditi."*²

Također, lijepo je da ne legne spavati dok ne uzme abdest. Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, je tako naređivao.

U hadisu, kojeg prenosi Aiša, r. a., navodi se da je Vjerovjesnik, sallallahu 'alejhi ve sellem, sklapao brak i naređivao ga drugima. Rekao je:

*"Od vašeg dunjaluka su mi drage žene i mirisi, a moja radost je u namazu."*³

¹ Bilježe Muslim, Tirmizi, Ebu-Davud, Ibn-Madže i Hakim

² Bilježe Buhari, Muslim, Ebu-Davud i Ibn-Madže

³ Bilježe Nesa'i, Ahmed i Hakim; hadis je vjerodostojan

Miris je hrana za dušu, a duša je izvor snage i nema ničeg korisnijeg od toga, nakon intimnog odnosa. Što se tiče pominjanja namaza nakon ove dvije stvari, to je zato što intimni odnos obuhvata dugu požudu od koje se pada u zanos, muti se razum i zamračuje vid, zatvaraju vrata razmišljanja i prekida sposobnost zdravog rasuđivanja, a utječe i na odanost vjeri; zato ga ljekari zovu vidom ludila, a, tako mi Allahove veličine, to je jače od ludila i jače obuzima čovjeka od bilo čega drugog. Alejhisselam je rekao:

*"Nisam vidio nikoga kraće pameti i vjere da lakše zavede odlučnog muškarca od neke od vas (žena)."*¹

Muškarac izgubi sposobnost zdravog rasuđivanja zbog snažne privlačnosti prema ženi. Kada se ona pojavi, on izgubi onaj nijjet bez kojeg nije ispravan namaz. Islamski pravnici (fakihi) se razilaze oko toga je li pokvaren namaz ukoliko se puno razmišlja o nečemu u namazu ili ako ima puno šejtanskih vesvesa, što nam je poznato. Zato je prisutnost u namazu mislima Alejhisselam naređivao i podsticao na nju. To je sunnet poslanikâ. Navodio je, kada bi spominjao namaz, da čovjek treba biti mislima prisutan u namazu i odbaciti ružne primisli, kako bi namaz bio kompletan i potpun. A Allah najbolje zna.

Ljekari kažu: samozadovoljavanje rukom (onanija) rezultira zadovoljavanjem, stišava štrasti i požudu, a Zakonodavac (Allah) to ne voli.

¹ Bilježe Buhari, Muslim, Ebu-Davud, Tirmizi i Ibn-Madže

FLEBOTOMIJA, HIDŽAMA I AKUPUNKTURA

Sve ove stvari su od načina očuvanja zdravlja. Imam Buhari je jedno poglavlje u svojoj knjizi nazvao: "Hidžama je lijek".

Flebotomija je prekidanje neke od vena i puštanje krvi da istječe određeno vrijeme, sve dok se time ne škodi organizmu. Puštanje krvi iz različitih vena je korisno jer svaka od njih ima sebi svojstvenu bolest, a jedna od najpoznatijih bolesti koja se može liječiti puštanjem krvi jeste povišen krvni pritisak.

Hidžama je, također, puštanje krvi. Postoje dvije vrste hidžame: suha i vlažna hidžama. U Egiptu je ona poznata i raširena u posljednje vrijeme i koristi se pri liječenju reumatskih upala i bolova. Postoji jedan mali skalpel (nožić) za obavljanje reza pri prakticiranju vlažne hidžame, koja je rjeđa od prve, i bez bola koji se često spominje.

Hidžama (puštanje krvi) ima temelje u savremenoj nauci. Činjenica je da su unutrašnji organi povezani sa određenim dijelovima ljudske kože, na mjestima na kojima izlaze nervi na površinu, a utječu na arterije i vene ili probavni trakt, koji je u središtu organizma. Zbog ovog izlaska (nerava, na površinu kože) treba odrediti tačne tačke na koži koje imaju djelovanje na unutrašnje organe. Ovo je ista teorija na kojoj se zasniva i *akupunktura* (kineska metoda liječenja ubodima igala) pri olakšavanju bolova, začepljenju bubrega ili otklanjanju menstrualnih tegoba koje se javljaju kod nekih djevojaka i žena. Vjerovjesnik, sallallahu 'alejhi ve sellem, je puštao krv i rekao je:

*"Najbolje čime se možete liječiti je puštanje krvi (hidžama)."*¹

Vlažna hidžama je dobra za ten (vanjski izgled), jer se njome pušta krv iz krvnih sudova kože, dok je flebotomija dobra za unutrašnje organe. I vlažna i suha hidžama su načini uklanjanja bolova, obavljaju se na načine koji donose najviše koristi i trebaju se obaviti kad god se osjeti nekakav bol na bilo kojem dijelu kože. Mjesto reza se prvo dobro istrlja tako da se kasnije neće osjećati bol. Ovo, također, ima i naučnu podlogu i poznato je u fiziologiji. Kada podražaj stigne u unutrašnjost putem nerava, tada unutrašnji organi "dešifruju" ovaj podražaj prema izvoru (mjestu s kojeg dolazi) i vrsti, tj. odredi se vrsta podražaja: da li je za bolove, temperaturu, prehladu ili upale. Ali, ako se desi da u unutrašnjost dođe više podražaja u isto vrijeme ili ih dođe prevelik broj, onda unutrašnji organi nisu u stanju da ih kvalitetno obrade i primijene i tada izostane željeni učinak. Pri obavljanju hidžame javljaju se brojni nervni impulsi na nervnim završecima na mjestu na kojem se obavlja hidžama, tako da se javlja osjećaj boli u tom predjelu.

Akupunktura se, također, zasniva na istom principu, s tom razlikom što ona uzrokuje jedan podražaj na jednom nervnom završetku, ali se na drugom taj broj penje i do stotinu i dvadeset. Ona se obavlja ili ručnim ubadanjem igle ili korištenjem električnih igala. Mjesto se dobro istrlja tako da tijelo prestane osjećati bol s mjesta s kojeg se javljaju podražaji na koži, a koji zatim idu ka unutrašnjim organima s kojima su povezane tačke na koži i s kojih nervni završeci idu ka centralnom nervnom sistemu.

Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, je naređivao puštanje krvi (hidžamu):

*"Najbolje čime se liječite su hidžama i flebotomija (fasd)."*²

U drugom rivajetu se navodi:

¹ Bilježe Buhari, Muslim, Nesa'i i Ahmed

² Bilježe Buhari, Muslim, Ebu-Davud, Tirmizi, Ibn-Madže i Ahmed

"Ko god bi se Allahovom Poslaniku, sallallahu 'alejhi ve sellem, požalio na bol u glavi, on bi mu rekao: *'Pusti krv!'* Ko bi se požalio na bol u nogama, on bi rekao: *'Oboji ih knom!'*"¹

Postoje brojni hadisi o ovome, a njihova korisnost je neizreciva. O pokuđenosti flebotomije postoje dvije predaje, ali je poznatije da u tome nema pokuđenosti. Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, je poslao ljekara Ubejju ibn Ka'bu, r. a., pa ga je ovaj liječio i pustio mu krv. U drugoj predaji se kaže:

*"Najbolji lijekovi su hidžama i puštanje krvi."*²

Hidžama je dobra za vanjske dijelove tijela, a flebotomija za unutrašnje. Hidžama se koristi u toplijim predjelima, a flebotomija u hladnijim. Hidžamu treba izbjegavati nakon kupanja, izuzev ako krv neće da se zgruša, kada će se okupati, a zatim nakon sat vremena obaviti hidžamu. Nije dobro to činiti nakon jela (kada je osoba sita).

Prenosi se od Alejhisselama da je rekao:

*"Hidžama je najbolji lijek."*³

Ibn-Madže bilježi da je Ibn-Omer, r. a., rekao Nafi' u:

"O Nafi', uzavrela mi je krv, obavi mi hidžamu dok sam mlad, a ne obavljaj je starcu, niti djetetu, jer sam ja čuo Allahovog Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem, kako kaže: *'Hidžama je najbolji lijek i blagoslov.'*"⁴

Hidžama je dobra za pamćenje i razum. Ako se obavlja ispod brade, otklanja zubobolju i bolove na licu; ako se izvodi na koljenima, dobra je protiv čireva na bedrima i naboranosti kože, hemoroida, ukočenosti leđa... Koristi hidžame su mnogostruko brojnije

¹ Bilježi Ebu-Davud sa slabim lancem prenosilaca

² Bilježe Muslim, Ebu-Davud, Ibn-Madže i Ahmed

³ Bilježe Sujuti i Dejlami

⁴ Bilježi Ibn-Madže sa slabim lancem prenosilaca

od ovoga što smo spomenuli. Hidžama izvršena na pupku korisna je protiv zaboravnosti. U mezhebu imama Ahmeda se smatra pokuđenim naplaćivati obavljanje hidžame.

Ibn-Abbas, r. a., je rekao: "Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, je praktikovao puštanje krvi (hidžamu) i davao je nadoknadu za nju, a da je u tome vidio nešto loše, ne bi to činio."¹

Što se tiče mjesta na kojima se vrši hidžama, Ibn-Abbas, r. a., je rekao: "Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, je vršio hidžamu na glavi onoga koga je ona boljela."²

Enes, r. a., je rekao: "Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, je vršio hidžamu na dvjema vratnim venama i na plećima."³

"Vratne vene" su dvije vene sa strane vrata, a "pleća" su gornji dio leđa.

Ebu-Harun je rekao: "Ebu-Hind je obavljao hidžamu Allahovom Poslaniku, sallallahu 'alejhi ve sellem, na tjemenu."⁴

Enes, r. a., je rekao: "Vjerovjesnik, sallallahu 'alejhi ve sellem, je obavljao hidžamu na zadnjoj strani noge."⁵

Što se tiče dana u kojima je lijepo obavljati hidžamu, Ebu-Hurejre, r. a., je rekao:

"Rekao je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem: *'Ko obavi hidžamu sedamnaestog, devetnaestog i dvadeset i prvog, to će mu biti lijek od svake bolesti.'* – ili je rekao: *'od svake bolesti uzrokovane prekomjernošću krvi.'*"⁶

Ovako se prenosi od Enesa, r. a., što bilježi Tirmizi.

Ebu-Bekr, r. a., je zabranjivao svojoj porodici da obavlja hidžamu utorkom i spominjao da je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao:

¹ Bilježe Buhari, Muslim, Ibn-Madže i Ahmed

² Bilježe Buhari, Ebu-Davud i Ahmed

³ Bilježe Tirmizi i Hakim sa dobrim lancem prenosilaca

⁴ Bilježi Ebu-Davud

⁵ Bilježe Tirmizi i Nesa'i

⁶ Bilježi Ebu-Davud i kaže da je hadis dobar (hasen)

*"U njemu je čas u kojem krv ne prestaje teći."*¹

Ja kažem: ova zabrana se odnosi na vrijeme kada smo zdravi. Ako se radi o stanju bolesti i ako je prijeka potreba, onda je svejedno je li sedamnesti ili dvadeseti.

Dželal je rekao: "Ebu-Abdullah Ahmed ibn Hanbel je, kada bi mu se nagomilala velika količina krvi, obavljao hidžamu u bilo koje vrijeme/dan i u bilo koji sat."

Prenosi se da je Ebu-Musa obavljao hidžamu noću.²

Ljekari kažu da se hidžama treba obavljati kada je mjesec mali, a krv jače istječe. Znam da, ako se hidžama obavlja na pogrešnom mjestu i bez potrebe, to dovodi do gubljenja snage i da istječu korisne tvari, a ne one štetne.

Puštanje krvi treba izbjegavati osoba koja ima proljev ili osip, oronuli starac, osoba koja ima slabu jetru ili želudac, trudnica, ona koja ima postporodajno krvarenje ili menstruaciju. Najbolje vrijeme za puštanje krvi su dva i tri u danu.

¹ Bilježi Ebu-Davud i kaže da je hadis slab (da'if)

² Bilježi Buhari

BOLESTI POJEDINI GODIŠNJIH DOBA

Osoba koja pati od proljetnih alergija i osoba koja konstantno ima probleme sa stolicom treba izbjegavati puštanje krvi i treba se kloniti vršenja intimnih odnosa u velikoj mjeri. Ljeti se treba jesti hladna hrana koja smanjuje vrućinu i koja umanjuje želju za seksualnim odnosima. Treba izbjegavati i svaki gubitak krvi, te se često kupati. U jesen se treba paziti hladnih obroka, kao i prevrućih, i treba se često kupati.¹

Za zimu treba pripremiti pokrivač (deku, jorgan) i obilnu, hranljivu i bogatu ishranu kao što je popara, što i islamski tekstovi naglašavaju. Buhari bilježi da je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao:

"Vrijednost Aiše nad ostalim ženama je poput vrijednosti popare (potkriže) nad ostalom hranom."

Još je rekao i sljedeće:

*"Bereket (blagoslov) je u popari."*²

U popari treba biti puno mesa.

Treba se čuvati proljeva, gubljenja krvi, povraćanja, te se što više kretati i vršiti seksualne odnose.

¹ Bilježe Buhari, Muslim, Nesa'i, Tirmizi, Ibn-Madže, Ahmed, Darimi i Hakim

² *Medžme'uz-zeva'id*

NE LJUTI SE!

Organizam se mijenja pod utjecajem psiholoških faktora kao što su srdžba, radost, briga, tuga, plašljivost... Što se tiče srdžbe, ona štetno djeluje na organizam i oslabljuje ga. Vjerovjesnik, sallallahu 'alejhi ve sellem, ju je zabranjivao.

Neki čovjek je došao Allahovom Poslaniku, sallallahu 'alejhi ve sellem, i rekao mu: "Posavjetuj me!" "*Ne srdi se!*" – odgovorio je Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem.¹

Duševna stanja osobe, kao što su srdžba, tuga ili briga, očituju se kako na njenom izgledu, tako i na njenom ponašanju. Sve ovo dovodi do povišenog krvnog pritiska što može imati ozbiljne posljedice kao što su probadanje u prsima ili srčana aritmija. Isto tako, srdžba pogoduje pojavi šećerne bolesti (dijabetesa). Duševno stanje, također, dovodi do slabljenja imunološkog sistema organizma, pa osoba postaje podložna obolijevanju od različitih bolesti.

Osoba koja se lahko rasrdi ili je loše naravi mora se kontrolisati kako je ne bi obuzela srdžba pa da uradi nešto pod njenim utjecajem. U vezi s tim Uzvišeni Allah je rekao:

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ
وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴿١٣٤﴾

"Za one koji, i kad su u obilju i kad su u oskudici, udjeljuju, koji srdžbu savladaju i ljudima praštaju – a Allah voli one koji dobra djela čine." (Āli 'Imrān, 134.)

¹ Bilježe Buhari, Tirmizi i Ahmed

Obuzela ih je srdžba, a oni su je obuzdali. I Vjerovjesnik, sallallahu 'alejhi ve sellem, se znao naljutiti toliko da mu se to vidjelo na licu. On, sallallahu 'alejhi ve sellem, je rekao:

*"Zaista je srdžba od šejtana, šejtan je stvoren od vatre, a vatra se gasi vodom. Zato, kada se neko od vas naljuti, neka uzme abdest."*¹

U Tirmizijevoj verziji se navodi:

*"Zaista je srdžba žeravica u srcu sina Ademovog i zato vidite crvenilo u njegovim očima i nabreknute vratne vene."*²

U jednoj verziji se kaže:

*"Ja zaista znam jednu riječ, ako je neko izgovori, otići će od njega ono što ga je pogodilo: 'Utječem se Allahu od prokletog šejtana' ('Eūzu billāhi mineš-šejtānir-radžim')."*³

Što se tiče radosti, ona jača dušu i donosi toplinu, a kada je ima previše, ona ubija dušu i donosi obijest, što se spominje na nekoliko mjesta, (i kaže se) umro je od prevelike sreće ili obijesti.

To se zabranjuje u riječima Uzvišenog:

إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْفَرِحِينَ

"...jer Allah ne voli one koji su obijesni!" (El-Kasas, 76.)

Što se tiče radovanja zbog vjerovanja, ono je pohvalno i poželjno, shodno riječima Uzvišenog:

فَرِحِينَ بِمَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَيَسْتَبْشِرُونَ بِالَّذِينَ لَمْ يَلْحَقُوا بِهِمْ مِنْ خَلْفِهِمْ

¹ Bilježe Ebu-Davud i Ahmed koji kaže da je hadis slab (da'if)

² Bilježe Tirmizi, koji kaže da je hadis dobar (hasen), i Ahmed

³ Bilježi Muslim

”...radosni zbog onoga što im je Allah od dobrote Svoje dao i veseli zbog onih koji im se još nisu pridružili...” (Āli ‘Imrān, 170.)

قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ ﴿٥٨﴾

”Reci: ‘Neka se zato Allahovoj blagodati i milosti raduju, to je bolje od onoga što gomilaju.’” (Jūnus, 58.)

Briga i žalost nam se svakodnevno dešavaju. Allahov Poslanik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, je tražio zaštitu od tuge i žalosti. U jednoj predaji se navodi: ”Kome se poveća briga, oslabi mu tijelo.”¹

Kad se osoba brine zbog nečega, ona se nada da će to i proći. Tuga zbog nečega, u najboljem slučaju, prođe brzo. Allahov Poslanik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, je tražio zaštitu od brige i žalosti na kraju svakog namaza.

Ibn-Abbas, r. a., je rekao: ”Kome se umnože brige i žalost, neka puno izgovara: *‘Lā havle ve lā kuvvete illā billāhil-‘Alijjil-‘Azīm’* – ‘Nema snage niti moći osim u Allaha, Moćnog i Uzvišenog.’”

Izgovaranje navedenih riječi je izraz blagoslova i selameta, a tuga je tjeskoba i nesreća.

Osoba kojoj se namnože brige treba se zanimati nečim kako bi ih zaboravila. Od Vjerovjesnika, sallallahu ‘alejhi ve sellem, se prenosi da je rekao:

*”Neka niko od vas ne objesi o vrat svoj luk kada ga pritisnu brige.”*²

Od Ebu-Hurejre, r. a., se prenosi da bi Vjerovjesnik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, kada bi ga pritisle brige, podigao glavu ka nebu i rekao:

*”Subhānallāhil-‘Azīm (Slavljen Neka je Allah Uzvišeni!)”*³

¹ Bilježi Ebu-Nu‘ajm

² Bilježi Taberani

³ Bilježi Tirmizi i kaže da je hadis slab (da‘if)

Prenosi se od Abdullaha ibn Mes'uda, r. a., da je rekao: "Koga god pogodi briga i žalost, pa kaže: 'Gospodaru moj, ja sam Tvoj rob, sin Tvoga roba, sin Tvoje robinje, moja nevolja je u Tvojim rukama, moja prošlost je u Tvojim mudrosti, pravda je u Tvojim odredbi, molim Te svakim Tvojim imenom kojim si Sebe nazvao ili si ga objavio u Svojoj Knjizi ili si njemu podučio nekog od Svojih stvorenja ili si ga zabilježio u Svome skrivenom znanju da učiniš Kur'an radošću moga srca, svjetlom mojih grudi, odstranjivačem moje tuge, uklonjivačem mojih briga' – od njega će Allah odagnati njegovu žalost i brige i zamijenit će ih radošću."¹

¹ Bilježe Ahmed, Ibn-Hibban i Hakim, koji kaže da je vjerodostojan (sahih)

ČUVANJE OBIČAJA (NAVIKA)

Ljekari kažu: "Navika je druga priroda." Enes, r. a., je rekao: "Vjerovjesnik, sallallahu 'alejhi ve sellem, je imao običaj večerati nakon kasne jacie."¹

Aiša, r. a., prenosi da je Alejhisselam ušao kod nje, a ona mu se požalila, na što joj je on rekao:

*"Prestati jesti (ezm) je bolest, želudac je kuća bolesti, dajte svakom tijelu ono na što je naviklo."*²

Alija, r. a., je rekao: "Želudac je kuća bolesti, sustezanje je glava medicine, a običaj je druga priroda."³

Ezm je ostavljanje jela, glad je lijek od prenapunjenosti (želuca hranom), a riječi Alejhisselama: "*želudac je kuća bolesti*" ukazuju na manju količinu hrane i napuštanje strasti.

Što se tiče običaja, oni su poput čovjekove prirode, kao što se kaže: "Običaj je druga priroda." On je velika snaga za tijelo i sastavni dio očuvanja zdravlja. Zato je Alejhisselam naređivao da se svako drži onoga što je uobičajio.

Ebu-Nu'ajm prenosi da je Aiša, r. a., rekla: "Kada bi se Alejhisselam vraćao kući zimi, volio bi da to bude petkom uveče, a kada bi odlazio od kuće ljeti, volio bi da to bude petkom uveče."⁴

Kada je tijelo u ravnoteži između gladi i sitosti, naspavanosti i nesanice i kada ima takve navike, duša je uravnotežena, lagalna i

¹ Bilježi Ebu-Nu'ajm

² *El-Džami'ul-kebir*

³ Bilježi kadi Ebu-Ja'la

⁴ Hadis je slab (da'if)

teži ka dobru, a kada se to poremeti, onda je i ona u neravnoteži. Zato je Alejhisselam rekao:

"Što se mene tiče, ja i spavam i klanjam (bdijem), postim, ali i mrsim."

KAKO LIJEČITI BOLESNIKE?

Kod liječenja treba uzeti u obzir životnu dob, običaje, godišnje doba i zanimanje, ne treba davati laksativ oronulom starcu, malom djetetu, niti osobi koja ima stomačne tegobe, bolove ili muke, nemoćnoj osobi, osobi koja je jako iznurena, koja ima čir ili ranu, niti ih treba davati na velikoj vrućini ili velikoj hladnoći, kao ni osobi koja već ima običaj uzimati neki lijek, što smo već pojasnili.

Ne treba koristiti lijek prije nego čir potpuno sazre. Spavanje nakon uzimanja lijeka ga uništava i oslabljuje. Ne treba jesti sa uzimanjem lijeka jer će to neutralisati lijek. Prije uzimanja lijeka neka bolesnik sažvače tarkanj (zmijinu travu) ili list grožđa, ili neka pomiriše luk, a ako se boji povraćanja, neka jako stisne prste i neka sisa gorki nar, jabuku ili nešto slično ili neka to prelije vreloom vodom, a zatim neka lijek pripravi u etapama: prvo neka isjecka ljekovitu biljku, zatim prelije vreloom vodom i na kraju uzme mrvicu kukuruza. Nakon nekoliko sati treba uzeti malu količinu spravljenog preparata/čaja. Ne smiju se u jednom danu miješati dva laksativa.

Što se tiče puštanja krvi: vena bazilika je za grudi, središnja vena na ruci je za mozak i grudi, desna vena između prstenjaka i malog prsta je za liječenje bolova u jetri i za olakšavanje bolova u slezeni, vena išijatičnog živca za išijatični živac i kostobolju, a goljениčna vena za redovitu menstruaciju. Hidžama na potkoljenicama je bliska flebotomiji i pospješuje menstruaciju, hidžama na zatiljku je za upalu oka, zadah iz usta i glavobolju, a injekcija (klistir) je dobra za grčeve i bolove u želucu.

Kada se ustanovi raspored redovnog uzimanja, od njega se ne treba odstupati i treba ići od slabije ka jačoj dozi, ukoliko manja

doza ne djeluje. U liječenju se ne treba ograničiti samo na onaj lijek koji nam se sviđa, a čija je korist mala. Ako se bolest pogorša, trebaš koristiti lijek sve dok ti stanje ne postane jasno (dok ne bude-mo znali o čemu se radi), a kada jednom ustanoviš pravilan način ishrane, nećeš imati potrebe za lijekovima.

* * *

Hipokrat je rekao: "Ljekar se treba bojati Boga, pokoravati Mu se i od Njega tražiti savjet, čuvati tajnu pacijenta, ne davati mu smr-tonosni lijek, uputiti ga na njega ili mu ga pokazati, a ženama ne treba davati lijek koji uništava njen plod (plodnost). Treba biti čist od svake nečistoće i prljavštine, ne treba na djecu ili žene požudno gledati, osim ako se želi na lijep način zabaviti, poigrati ili družiti. Treba liječiti siromašne i bijedne, lijepo se obraćati, blagim riječima i biti blizu Boga." (Ovo su njegove riječi, a bio je nevjernik!)

Ja kažem: Hipokrat je stručnjak i predvodnik svima u svojoj struci. Bio je jedan od grčkih mudraca i njihov predstavnik i imao je ispravne metode u medicini. Kaže se da se njegov grob posjećuje i danas – o čemu smo već govorili.

III.
ISHRANA U
KUR'ANU I SUNNETU

ISHRANA U KUR'ANU I SUNNETU – HRANA I LIJEK

Ovaj dio knjige govori o hrani koju je spomenuo Uzvišeni Allah u Svojoj plemenitoj Knjizi, kao što su hrana i lijek za određene bolesti, a što je savremena nauka otkrila nakon što je prošlo više od hiljadu i četiri stotine godina od vremena spuštanja Objave koja pojašnjava da ima više od petnaest koristi u crvenom luku, bijelom luku, sve u određenoj mjeri. Ovakva hrana je u svijetu najsavremeniji lijek koji ostavlja pozitivne efekte na ljudski organizam. Najvažnije je unaprijediti imunološki sistem organizma na kojeg se obrušavaju različite bolesti.

SMOKVA

وَالَّتَيْنِ وَالزَّيْتُونِ ﴿١﴾ وَطُورِ سَيْنِينَ ﴿٢﴾

”Tako mi smokve i masline, i gore Sinajske.” (Et-Tin, 1.–2.)

Smokve nije bilo u Hidžazu i Medini. Ona se u Kur'anu spominje samo jednom, na jednom mjestu, njome se zakleo Uzvišeni Allah u Svojoj plemenitoj Knjizi. Potpuno je jasno da je to čime se On zakleo obična smokva. O njoj nema spomena u sunnetu, jer je njegova (Alejhisselamova) zemlja bogata palmama.

Prenosi se od Ebu-Derda'a:

”Data je Vjerovjesniku, sallallahu ‘alejhi ve sellem, pregršt, pa je on rekao: *'Jedite!'* – a i on je jeo i rekao: *'Kad bih rekao da je neko voće spuštено iz Dženneta, rekao bih da je ovo, jer je dženetsko voće bez košpice, zato ga jedite. Ono zaista otklanja hemoroide i dobro je za kostobolju (arthritis).'*”

Ibn-Kajjim kaže u svojoj knjizi *Poslanikova medicina* da o ovome postoji naučna teorija.

Analiza sastava ploda smokve

Smokva sadrži visok nivo šećera i osnovne minerale kao što su kalcij, fosfor, željezo, zatim vitamine: A, B i manju količinu vitamina C, kao i veliku količinu vitamina K, a to je element koji učestvuje u procesu zgrušavanja krvi i zaustavljanju krvarenja.

Hranjiva vrijednost smokve

Hranjivost ploda smokve je velika, jer ona sadrži velike količine šećera i elemente: kalcij i fosfor.

Ljekovita svojstva ploda smokve

Za smokvu se kaže da liječi brojne bolesti. Tako se ona koristi:

1. *za liječenje konstipacije (zatvorenosti, tvrde stolice):* stave se 3–4 suha ploda smokve u čašu hladne vode, uvečer ili ujutru i tako razmekšane smokve se pojedu, a voda popije. Za liječenje konstipacije također se može koristiti sljedeće: skuhaju se tri ili četiri ploda smokve isitnjena, isjeckana i pomiješana sa kravljim mlijekom i dvanaest zrna groždica. Ta smjesa se pije ujutro;
2. *za liječenje crijevnih tegoba:* isjecka se na kriške šest ili sedam suhih plodova smokve, a zatim se preliju maslinovim uljem, doda se nekoliko kriški limuna i ostavi se da odstoji cijelu noć. Ujutru se jedu ove kriške;
3. *za liječenje rana i ozljeda:* suhe, kvalitetne smokve preliju se kravljim mlijekom. Nekoliko suhih smokava se otvori i ostavi malo da odstoje u mlijeku, a nakon što se malo ohlade, njima se previje rana tako što se u zavoju one stave na otvorenu ranu i pričvrste se pamučnom krpom. Ovo treba ponavljati tri ili četiri puta dnevno;
4. *za liječenje menstrualnih tegoba:* ubere se 25–30 listova smokve i potope se u litri vode. Pije se protiv kašlja, menstrualnih tegoba i za redovitu menstruaciju, a koristi se i za ispiranje grla i usne šupljine, kao i kod upale desni;
5. *uskladištene (suhe) smokve* pomažu lakšem izlučivanju mokraće, kao i mlijeka kod dojilja.

MASLINA

وَالَّتَيْنِ وَالزَّيْتُونَ ﴿١﴾ وَطُورِ سِينِينَ ﴿٢﴾

”Tako mi smokve i masline, i gore Sinajske.” (Et-Tin, 1.–2.)

فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا ﴿٢٧﴾ وَعِنَبًا وَقَضْبًا ﴿٢٨﴾ وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا ﴿٢٩﴾
وَحَدَائِقَ غُلْبًا ﴿٣٠﴾ وَفَاكِهَةً وَأَبًّا ﴿٣١﴾

”I činimo da iz nje žito izrasta, i grožđe i povrće, i masline i palme, i bašče guste, i voće i pića.” (Abese, 27.–31.)

وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالذَّهْنِ وَصِبْغٍ لِلْأَكْلِينَ ﴿٢٠﴾

”I drvo koje na Sinajskoj gori raste, koje zejtin daje i začim je onima koji jedu.” (El-Mu'minūn, 20.)

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لَكُمْ مِنْهُ شَرَابٌ وَمِنْهُ شَجَرٌ فِيهِ تُسِيمُونَ ﴿١٠﴾ يُنْبِتُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿١١﴾

”On spušta s neba vodu koju pijete i kojom se natapa rastinje kojima stoku napasate. On čini da vam pomoću nje raste žito, i masline, i palme, i grožđe, i svakovrsni plodovi – to je, zaista, dokaz za ljude koji razmišljaju.” (En-Nahl, 10.–11.)

وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَ جَنَّاتٍ مَعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أَكُلُهُ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ كُلُّوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَآتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿١٤١﴾

”On je taj koji stvara vinograde, poduprte i nepoduprte, i palme i usjeve različita okusa, i masline i šipke, slične i različite – jedite plodove njihove kad plod dadu, i podajte na dan žetve i berbe ono na šta drugi pravo imaju, i ne rasipajte, jer On ne voli rasipnike.” (El-En‘ām, 141.)

Maslinovo drvo je drvo života, sve od nje je korisno za ljude, njeno ulje, lišće, plodovi...

Analiza sastava masline

Otprilike 67% masline zauzima voda, 22% su masti (maslinovo ulje), 10% proteini i 1% minerali, među kojima su najvažniji kalcij i željezo. Isto tako, u njoj se nalazi i mala količina različitih vitamina, a pošto sadrži masti, onda su tu vitamin E i vitamin D koji se nalaze u mastima. S obzirom da je maslina prirodni plod, ona također sadrži i vitamine B i C.

Maslinovo ulje

Maslinovo ulje Arapi prepoznaju po njegovom čistom svjetlu (sjaaju):

كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ
يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ

”...a kandilj je kao zvijezda blistava koja se užije blagoslovljenim drvetom maslinovim, i istočnim i zapadnim, čije ulje gotovo da sija kad ga vatra ne dotakne...” (En-Nūr, 35.)

Maslinovo ulje je bogato mineralima i rijetkim elementima. Ono sadrži nezasićene masti trigliceride, a količina masti koja se u njemu (maslinovom ulju) nalazi je daleko manja nego u ostalim vrstama ulja. Zato ga je bolje koristiti u pripremanju hrane nego druga ulja, jer ovo ulje sadrži nezasićene masnoće, a ostala ulja sadrže zasićene i ne mogu se s njime mjeriti u pogledu pripremanja hrane. Stoga organizam može koristiti ovo ulje, a da se ne zasiti, dok ostala ulja ostavljaju u njemu štetne tvari, pa tako u organizmu nalazimo opasne količine viška masnoća koje uzrokuju razne bolesti kao što su: arterioskleroza (zakrećenje arterija), povišen krvni pritisak, probadanje u prsima i druge opasne bolesti.

Vjerovjesnik, sallallahu 'alejhi ve sellem, je naglašavao da je maslina dobra. Tirmizi i Ibn-Madže bilježe predanje Ebu-Hurejre, r. a., da je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao:

"Jedite masline, mastite njome, zaista je ona blagoslovljeno (mubarek) drvo."

Ljekovita svojstva maslinovog ulja

Maslinovo ulje odlikuje se zlatnožutom bojom koja teži ka zelenoj. Ima poseban, lijep i ugodan miris i veoma teško se kviri.

Maslinovo ulje je blago, plemenito i korisno za osobe koje imaju dijabetes. Zato treba piti dvije kašike maslinovog ulja ujutro i jednu navečer, prije spavanja, a može se u njega dodati i sok od limuna.

Maslinovo ulje je dobro za liječenje reumatizma i upale zglobova, a za iščašenje zglobova je dobro koristiti listiće sa glavice bijelog luka pomiješane sa 200 ml maslinovog ulja, što treba ostaviti da odstoji dva ili tri dana, a zatim se time previje bolno mjesto nekoliko puta.

Maslinovo ulje se koristi i za očuvanje tjelesne ljepote, za otklanjanje bora na licu i vratu. Koža na licu i vratu se revitalizira uz pomoć jedne male kašike maslinovog ulja, jednog žumanca i malo limunovog soka, a nakon dvadeset minuta se to otopi u mlakoj vodi.

Maslinovo ulje se koristi i za mazanje tijela i zaštitu od sunčevih zraka.

Još se koristi za sprečavanje opadanja kose i zato bi trebalo mazati glavu svake noći deset dana, ostaviti je tako do jutra, a zatim oprati.

Za prijelome ruke ili noge koristi se mast spravljena od maslinovog ulja i glicerina koji se stavljaju u jednakom omjeru.

Ljekovita svojstva maslinovog ploda

Plod masline je lijepog mirisa, prijatnog okusa i za starije i za mlađe osobe. Medicinska djela nisu poznavala ljekovita svojstva sastava maslinovog ploda, ali kada se Uzvišeni u Kur'anu zakleo njome (maslinom) i učinio je lijepim jelom, nestalo je sumnje da će doći vrijeme kada će se otkriti sva svojstva i tajne do kojih nauka još nije bila doprla.

Od ljekovitih svojstava maslinovog ploda je to što on ojačava želudac, pojačava apetit i preventira oboljenja jetre.

Ljekovita svojstva maslinovog lišća

Kada se konzumira, maslinovo lišće otklanja upale ždrijela i grla, zato što ono sadrži sokove koji su korisni pri ovim upalama. Ako se izdubi i tako pusti vodu, tj. svoj sok, dobro je za previjanje rana i ozljeda, jer sadrži tvari koje vrše dezinfekciju.

Također je moguće koristiti te iste sokove kao analnu injekciju za oštećenja u crijevima. Drevni Egipćani su pridavali veliku pažnju uzgoju maslina, iako nisu poznavali sva njena uzvišena ljekovita svojstva.

NAR

وَهُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا
مِنْهُ خَضِرًا نُخْرَجُ مِنْهُ حَبًّا مُتَرَاكِبًا وَمِنَ النَّخْلِ مِنَ النَّخْلِ مِنْ طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ
وَجَنَّاتٍ مِنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُشْتَبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ انظُرُوا إِلَى
ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَيَنْعِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ ﴿٩٩﴾

”On vodu s neba spušta, pa Mi onda činimo da pomoću nje niču sve vrste bilja i da iz njega izrasta zelenilo, a iz njega klasje gusto, i iz palmi, iz zametka njihova, grozdovi koje je lahko ubrati, i vrtovi lozom zasađeni, naročito masline i šipci, slični i različiti. Posmatrajte, zato, plodove njihove, kad se tek pojave i kad zru. To je zaista dokaz za ljude koji vjeruju.” (El-En‘ām, 99.)

وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَ جَنَّاتٍ مَعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ
مُخْتَلِفًا أَكْلُهُ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا
أَثْمَرَ وَأَتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿١٤١﴾

”On je taj koji stvara vinograde, poduprte i nepoduprte, i palme i usjeve različita okusa, i masline i šipke, slične i različite – jedite plodove njihove kad plod dadu, i podajte na dan žetve i berbe ono na šta drugi pravo imaju, i ne rasipajte, jer On ne voli rasipnike.” (El-En‘ām, 141.)

﴿٦٨﴾ فِيهِمَا فَاكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ

”U njima će biti voća i palmi i šipaka.” (Er-Rahmān, 68.)

Nar (šipak) je dženeretsko voće...

Prenosi se od Ibn-Abbasa, r. a., da je rekao: ”Nema nijednog vašeg nara, a da nije zasijan sjemenom nara iz Dženneta.” Harb i drugi prenose od Alije, r. a., da je rekao: ”Jedite mesnate dijelove nara, jer oni ojačavaju želudac.”

Analiza sastojaka nara

Vanjska kora ploda sadrži tanik kiselinu, a to je tvar koja zatvara (konstipira), a također je ima i u drugim dijelovima ploda.

Istu ovu tvar također sadrži i narov sok i ona zatvara, a sadrži i šećer mentol kao i druge šećere, te sadrži i visok procenat željeza.

Hranjiva vrijednost nara

Narov sok je bogat šećerom, željezom, neophodan je i veoma važan za proizvodnju crvenih krvnih zrnaca (eritrocita), pa se koristi u slučajevima malokrvnosti (anemije).

Ljekovita svojstva ploda nara

Imajući u vidu da plod nara sadrži tanik kiselinu, koja ima posebno snažan učinak zatvaranja, on se koristi u sljedećim slučajevima:

- vanjska kora se koristi u liječenju proljeva i hemoroida;
- narov sok se koristi za pročepljenje nosnica, u slučaju kihavice ili nazeba;
- što se tiče džulnara, što je uobičajeni naziv za šipkovu cvat, on je dobar za liječenje desni.

Iz nara se može iscijediti tvar koja uništava parazite u organizmu. Uzme se narova ljuska (oko 60 grama) i stavi se da odstoji u vodi četvrt sata (15 minuta). Ako se svakog jutra popije čaša toga, odstranit će sve parazite, a može se koristiti i kao sredstvo za olakšavanje (laksativ).

Ibn-Kajjim u svojoj knjizi *Poslanikova medicina* o naru kaže sljedeće: "On je dobar za želudac, ojačava ga, dobar je za grlo i grudi, protiv kašlja, za olakšavanje mokrenja, ublažava temperaturu na jetri, a njegova kiselina je korisna kod upale želuca. Kada se iz njegovog mesnatog dijela iscijedi sok, prokuha sa malo meda dok ne postane poput masti za mazanje, stavi se malo žumanceta i očisti od većih komada (narovih ljuski), nanese se na desni i koristi za uklanjanje njihove osjetljivosti (prilikom jela). Sjemenke nara sa medom otklanjaju pamaricium (poganac pod noktom) i dobre su za inficirane rane."

MLIJEKO I MESO

اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ الْأَنْعَامَ لِتَرْكَبُوا مِنْهَا وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ ﴿٧٩﴾

”Allah je za vas stvorio životinje, da na nekima jašete, a da neke jedete.” (Gāfir, 79.)

أَوَلَمْ يَرَوْا أَنَّا خَلَقْنَا لَهُمْ مِمَّا عَمِلَتْ أَيْدِينَا أَنْعَامًا فَهُمْ لَهَا مَالِكُونَ ﴿٧١﴾
وَذَلَّلْنَاهَا لَهُمْ فَمِنْهَا رَكُوبُهُمْ وَمِنْهَا يَأْكُلُونَ ﴿٧٢﴾ وَلَهُمْ فِيهَا
مَنَافِعُ وَمَشَارِبٌ أَفَلَا يَشْكُرُونَ ﴿٧٣﴾

”Kako oni ne vide da Mi samo zbog njih stvaramo i da oni njome raspolazu kao vlasnici i da smo im dali da se njome služe – na nekima jašu, a nekima se hrane. I drugih koristi od nje imaju, i mlijeko, pa zašto nisu zahvalni?” (Jāsīn, 71.–73.)

وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ
لَبِنًا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ ﴿٦٦﴾

”Vi imate pouku i u stoci: ’Mi vam dajemo da iz utroba njenih mlijeko čisto pijete, koje nastaje od grizina u buragu i od krvi – ukusno onima koji ga piju.’” (En-Nahl, 66.)

وَالْأَنْعَامَ خَلَقَهَا لَكُمْ فِيهَا دِفْءٌ وَمَنَافِعُ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ ﴿٥٥﴾

”I stoku On za vas stvara; njome se od hladnoće štite, a i drugih koristi imate, njome se najviše i hranite.” (En-Nahl, 5.)

﴿٢٠﴾ وَلَحْمِ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ ﴿٢١﴾

”I voćem koji će sami birati i mesom ptičijim kakvo budu željeli.” (El-Vāki'a, 20.–21.)

وَأَمْدَدْنَا هُمْ بِفَاكِهَةٍ وَلَحْمٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ ﴿٢٢﴾

”I još ćemo ih darovati voćem i mesom kakvo budu željeli.” (Et-Tūr, 22.)

مَثَلُ الْجَنَّةِ الَّتِي وَعَدَ الْمُتَّقُونَ فِيهَا أَنْهَارٌ مِنْ مَاءٍ غَيْرِ آسِنٍ وَأَنْهَارٌ مِنْ لَبَنٍ لَمْ يَتَغَيَّرْ طَعْمُهُ وَأَنْهَارٌ مِنْ خَمْرٍ لَذَّةٍ لِلشَّارِبِينَ وَأَنْهَارٌ مِنْ عَسَلٍ مُصَفًّى وَلَهُمْ فِيهَا مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ وَمَغْفِرَةٌ مِنْ رَبِّهِمْ كَمَنْ هُوَ خَالِدٌ فِي النَّارِ وَسُقُوا مَاءً حَمِيمًا فَقَطَّعَ أَمْعَاءَهُمْ ﴿١٥﴾

”Zar je Džennet, koji je obećan onima koji se Allaha boje – u kome su rijeke od vode neustajale i rijeke od mlijeka nepromijenjena ukusa, i rijeke od vina, prijatna onima koji piju, i rijeke od meda procijedenog, i gdje ima voća svakovrsnog, i oprosta od Gospodara njihova – zar je to isto što i patnja koja čeka one koji će u vatri vječno boraviti, koji će se uzavrelom vodom poжити, koja će im crijeva kidati!” (Muhammed, 15.)

Mlijeko

U *Sunenima* se prenosi: ”Koga Allah nahrani, neka kaže: ’Gospodaru naš, blagoslovi nam hranu i opskrbi nas boljom od nje.’ Koga

Allah napoji mlijekom, neka kaže: 'Gospodaru naš, blagoslovi nam mlijeko i podari nam još više' – ja zaista ne znam da je neko jelo ili piće bolje od mlijeka."

U *Sahihima* se navodi da je Allahovom Poslaniku, sallallahu 'alejhi ve sellem, u noći Isra'a ponuđena zdjela vina i zdjela mlijeka, on ih je pogledao i uzeo mlijeko. Džibril, a. s., je rekao: "Hvala Allahu Koji te uputio na ono što je prirodno. Da si uzeo vino, tvoj ummet bi zastranio."

Analiza sastava mlijeka

Iako je mlijeko jednostavnog okusa, ono je u osnovi prirodni napitak koji proizvode ženke biljojeda, i ne dodaje mu se ništa (vještačko), ali mu ni ne nedostaje ništa što treba mladunčetu.

Voda čini 87,4% mlijeka i ona je najvažniji i uvijek prisutni dio koji ga čini tečnim, pored proteina ili masnim, pored masnoća, ili ukusnim, pored soli, laktoze ili enzima. Ono mora biti u tečnom obliku, jer svoje funkcije može obavljati samo u tečnom obliku:

وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ

"...i da Mi od vode sve živo stvaramo..." (El-Enbijā', 30.)

Karbohidrati sačinjavaju 5,4% mlijeka, i to:

- laktoza (mliječni šećer); ona čini najveći dio mliječnih šećera, nalazi se u rastopljenom obliku i daje mlijeku blago sladak okus, jer je njegova slatkoća niska (slatkoća laktoze odgovara šestini slatkoće saharoze). Ona je slobodni element u mlijeku i pretvara se u laktoznu (mliječnu) kiselinu koja pomaže u procesu zgrušavanja;
- glukoza i galaktoza.

Nitrati čine 3,5% mlijeka, i to:

- proteini: kazein, albumin i globulin;

- nitrati koji nisu proteini: alurija, alurska kiselina, amonijak i aminokiseline.

Ove proteinske tvari sadrže sve vrste i potrebne količine aminokiseline, posebno imaju usklađen međusobni odnos. Kazein je osnovni element za zgrušavanje mlijeka.

Masti sačinjavaju 3,7% mlijeka. U mlijeku se nalaze masnoće u optimalnoj količini koja može varirati, ali je količina masnoća obično oko 4 mikrona. Među ovim masnoćama nalazimo trigliceride, fosfolipide i kolesterol.

Vitamini koji se nalaze u mlijeku dijele se na dvije skupine:

- vitamini koji se nalaze rastopljeni u masnoćama: vitamini A, D, H i K;
- vitamini koji se nalaze rastopljeni u vodi: vitamin B complex.

Vitamin E je antioksidans, a vitamin B complex omogućava održavanje nekih funkcija, tj. ima ulogu u procesu sirenja i zgrušavanja.

Mineralne soli sačinjavaju 0,7% mlijeka. Polovinu (50%) ovih soli čine kalcij i fosfor. Drugih 50% u najvećoj mjeri čine minerali, u prvom redu sodij, klor, željezo i bakar.

Organske tvari u mlijeku. Najvažniji elementi su karbon, nitrogen i oksigen.

Enzimi sadržani u mlijeku su sljedeći: oksidaza, specifičan po oksidaciji masnoća, proteinaza, specifičan po tome što razlaže proteine tokom sirenja, lipidaza, specifičan po tome što masti pretvara u masne kiseline i gliceride, te fosfataza koji razlaže fosfate.

Hranjive osobine mlijeka

Mlijeko se smatra upotpunjenom hranom u svakom pogledu. Stručnjaci u oblasti ishrane smatraju je najboljom prehrambenom tvari, jer ono sadrži sve elemente neophodne za organizam: sadrži karbohidrate, a isto tako i proteine i masnoće, zatim različite vitamine i

mineralne soli. Sve ove tvari u mlijeku su u uravnoteženoj količini optimalnoj za potrebe organizma, u obliku lagahnom za probavu i odstranjivanje štetnih tvari u bubrezima, jer nakon probavljanja mlijeka ne ostaje nijedna štetna tvar koju bi bubrezi trebali odstraniti i tako povećava kiselost organizma. Zato ne iznenađuje da je to prva hrana za svako mladunče (novorođenče) u svijetu sisara, a odrasla osoba samo od mlijeka može živjeti sedmicama, a da uopće ne osjeti nekakav nedostatak u ishrani.

Proteinske tvari koje se nalaze u mlijeku osiguravaju čovjeku osnovne aminokiseline potrebne za izgradnju tkiva i različitih ćelija u organizmu. To je najvažnija stvar za djecu u dobi njihovog razvoja, ali i za odrasle u periodu oporavka od bolesti. Nemoguće je zamijeniti nečim drugim aminokiseline biljnog porijekla koje se nalaze u mlijeku. Ove proteinske tvari nalaze se u rastopljenom obliku, što olakšava njihovo probavljanje. One, također, pomažu nastanak tijelâ u organizmu koja su neophodna za izgradnju prirodnog imuniteta osobe.

Masnoće se nalaze u rastopljenom obliku, te su lagahne za probavu, a i u takvoj su količini da to odgovara svakodnevnim ljudskim potrebama, tj. u tijelu se neće pohraniti višak slobodnih hranjivih tvari u obliku sala i masti.

Mliječni šećer (laktoza) je šećer sastavljen od dva radikala: glukoze i galaktoze. Njegova slatkoća odgovara jednoj šestini slatkoće saharoze i zato kod bolesnika nema smetnji pri izlučivanju šećera u mokraći, jer je količina glukoze koja se nalazi u mlijeku veoma mala.

Vitamini, također, ulaze u sastav mlijeka, kao što je vitamin E koji se nalazi u rastopljenom obliku u mastima. On je iznimno važan za djecu u razvoju i onu koja ulaze u punoljetne godine, a smatra se i osnovnim elementom za obradu svjetlosti u šarenici oka, čime se upotpunjuje funkcija vida. Zbog toga nedostatak ovih vitamina uzrokuje sljepilo, posebno slabu sposobnost vida noću, zbog čega

se i naziva noćnim sljepilom. Vitamin E je, također, odgovoran za zdravlje kože i površinskog sloja koji štiti organizam i unutrašnje organe. To je prva linija odbrane od napada mikroba i virusa. Zato nedostatak ovog vitamina, tj. ako ga nema u odgovarajućoj, prirodnoj količini, uzrokuje smetnje i oštećenja u kožnim stanicama, kao i u površinskom sloju kože što olakšava mikrobima da oštećuju kožu i prodru u organizam.

Što se tiče vitamina D, njegova važnost se ogleda u tome što je on osnovni element koji gradi spojeve sa kalcijem, pa mi zbog toga možemo razumjeti važnost mlijeka za razvoj djece i novorođenčadi. Dalje, nedostatak kalcija i vitamina D dovodi do zastoja u razvoju skeleta i do njihove lomljivosti (Osteomalcia) ili rahitisa. Prisustvo samo jednog elementa ništa ne koristi bez drugoga, dakle, ništa ne vrijedi kalcij ako nema drugog elementa (vitamina D) u istoj količini, i to u omjeru u kojem je to potrebno u tijelu, a koliko se upravo nalazi u mlijeku.

Fosfor je taj koji omogućuje glukozu da u svom konačnom obliku ulazi u ćelije, kada se upotpunjuje sagorijevanje i stvaranje snage.

* * *

Kako je moguće prepoznati pokvareno (razvodnjeno, neispravno) mlijeko?

Boja mlijeka. Prirodno mlijeko ima bijelu boju i nije prozirno. To je tako zbog nemogućnosti svjetlosnih zraka da prodru kroz elemente u mlijeku, poput masnoća. Zato, ako mlijeko poprimi boju koja nije uobičajena za njega (žutu, crvenu ili plavu) to ukazuje na to da u njemu postoji nešto neprirodno i takvo mlijeko se ne smije koristiti za ishranu ljudi, niti se smije prerađivati.

- Mlijeko plave boje javlja se zbog razvoja mikroba. U početku se javljaju plave mrlje na površini mlijeka, a zatim se ove mrlje proširuju na cijelu količinu mlijeka i mijenjaju boju u plavu. U ovakvim slučajevima je veoma opasno prerađivati mlijeko, kao

i od njega praviti maslo. Mlijeku ne treba dodavati vodu kako bi boja mlijeka bila između bijele (mliječne) i svijetloplave što se može dobiti skidanjem kajmaka.

- Mlijeko crvene boje javlja se zbog pojave određenih bakterija u mlijeku (*prodigiosum*) ili zbog pojave krvi u mlijeku, što može biti rezultat upale vimena ili mliječnih puteva, posebno mliječnih žlijezda, ako mlijeko ne bude pomuženo u odgovarajućem vremenskom roku.
- Mlijeko žute boje javlja se ukoliko u njega dospije mikrob *Bacillus pasteurii*. To je moguće uočiti golim okom kada mlijeko nasipamo u staklenu posudu i pogledamo prema svjetlosti.

Miris mlijeka. Prirodno mlijeko ima blag, prijatan i lijep miris. Ipak, mlijeko je specifično po tome što brzo promijeni miris. Ako se pojavi neki čudan miris, to upućuje na to da se ono pokvarilo. Isto tako, ono lahko upija mirise drugih vrsta hrane koje životinja jede, kao što su, npr., crveni i bijeli luk. Svaki neprirodni miris jeste dokaz nečistoće mjesta ili posude gdje držimo mlijeko.

Okus mlijeka. Okus mlijeka ovisi o elementima koji ga sačinjavaju, šećerima i solima i zato se ono može koristiti i u slatkim i u slanim jelima.

Neprirodni okusi mlijeka su sljedeći:

- gorak okus se javlja zbog nedostatka elemenata koji ga čine blagim ili zbog pojave određenih vrsta mikroba;
- slan okus obično se javlja kod starijih životinja, a također i kada se desi da životinja dobije neku vrstu upale. Takvo slano mlijeko ne smije se koristiti za ishranu ljudi, niti se smije prerađivati. Među čudne okuse mlijeka također se ubrajaju: okus koji vuče na masnoću, okus po truhlini ili okus koji vuče na ribu.

Savjetuje se da se ne konzumira nezdravo mlijeko bojeći se da se time ne izložimo bolestima koje se prenose putem mlijeka, ali je sasvim dovoljno preispitati miris mlijeka, skinuti površinski sloj

(kajmak), a zatim ispitati okus i miris ispod kajmaka; tako će se otkriti pravi miris mlijeka i bit će nam najjasnije kakvo je.

Sastav mlijeka. Mlijeko se odlikuje visokom viskoznošću koja ovisi o količini vode u njemu. Obično se ta viskoznost (masnost) smanjuje ako je veći procenat vode, a manja količina masti. Viskoznost mlijeka i njegov sastav se preispituju kako bi se otkrilo da li se onom čistom, prirodnom mlijeku šta dodavalo.

* * *

Metode koje se koriste pri falsificiranju mlijeka su sljedeće:

1. dodavanje vode u mlijeko ili uzimanje masnoće,
2. dodavanje tvari koje su u vezi s mlijekom poput šećera, brašna ili želatina,
3. vađenje masnoće i dodavanje nekih sastojaka kao, npr., orleanovo drvo,
4. dodavanje određenih tvari koje sprečavaju kvarenje mlijeka.

* * *

Kako čuvati mlijeko? Kada se mlijeko pomuze iz vimena krave ili koze ono je u najvećem broju slučajeva čisto. Kada mlado tele pije mlijeko svoje majke, dobija ga čisto od bakterija, jer ga uzima direktno iz vimena. Što se tiče čovjeka, on mlijeko uzima nekoliko sati nakon muže i zbog toga bakterije mogu dospjeti u mlijeko i razmnožiti se.

Uprkos tome što je mlijeko najbolja hrana, ipak je ono pogodna sredina za razmnožavanje određenih bakterija koje u mlijeko obično dopiju posredstvom muha, prljavih ruku i nečistih posuda, kao što su bakterije tifusa i difterije, a što se tiče bakterija tuberkuloze, one u njega uglavnom dopiju putem bradavica na vimenu. Velike države upozoravaju na opće opasnosti po zdravlje uzrokovane pokvarenim mlijekom i govore da se mlijeko muze putem aparata

za mužu kako bi se osavremenio način muže mlijeka i kako bi se ono dobilo direktno, prirodno i neiskvareno. Općenito gledano, najbolji način za očuvanje kvaliteta mlijeka jeste njegovo prekrivanje ili zatvaranje (posude poklopcem).

Još jedan način očuvanja mlijeka jeste da se ono stavi na vatru i pusti da provre, a zatim ostavi, i to se smatra načinom čuvanja mlijeka, tj. smatra se dobrim za konzumiranje, ali je činjenica da ono ustvari ne dostiže tačku ključanja i da kajmak koji se kasnije formira sadrži mikrobe koji nisu neutralisani. Zato kod prokuhavanja mlijeka treba voditi računa o sljedećem:

- tokom prokuhavanja treba obavezno miješati mlijeko da bi se pokidao površinski sloj koji se uvijek iznova formira i da se spriječi nastanak kajmaka,
- mlijeko treba ohladiti odmah nakon kuhanja i ne smije se ostaviti da se prirodno hladi pa da u njega dospiju i razmnože se bakterije, a to će se postići ako se ono odmah prespe u posudu u kojoj je malo hladne vode.

Mliječni proizvodi

Kajmak (vrhnje) i maslo. Kaže se: Arapi su prvi narod koji je znao proizvoditi kajmak. Imali su običaj sipati mlijeko u kožne mješine na leđima deva. Tako bi se od stalnog treskanja tokom jahanja na vrh izdvojila masnoća koja se nalazi u mlijeku, a koju bi kasnije ostavljali u manjim porcijama.

Kajmak je izvrsna hrana. To je najbolja vrsta masne hrane uopće, bolji je od maslaca ili putera i bolji je od biljnih ulja, jer se dobija iz masti životinjskog porijekla, lagano je za probavljanje, apsorpciju i sagorijevanje u organizmu, za razliku od ostalih masnoća. Kajmak je bogat vitaminima A i D, a ima i optimalnu količinu mineralnih soli.

Stanovnici Egipta veoma rijetko konzumiraju kajmak, jer je zrak vreo većim dijelom godine pa se on konzumira ograničen broj puta. Oni od mlijeka većinom prave maslac i puter i to je veoma omiljena

hrana u Egiptu, iako to neutrališe brojne koristi i odlike kajmaka. Razlog zbog kojeg ljudi kajmak prerađuju u maslac ili puter jeste taj što se oni ne kvare tako brzo kao kajmak. Maslac je moguće čuvati i skladištiti u stanu više mjeseci, čak i bez frižidera, i koristiti ga po potrebi, u željene svrhe.

Šteta u preradi kajmaka ogleda se u tome što se u toku prerađivanja svi vitamini i mineralne soli iz njega, kao i proteini koji učestvuju u procesu pretvaranja kajmaka u maslac.

Iako imamo brojne koristi iz jela koja su porijeklom s Istoka, mi ipak želimo da naš narod čini onako kako čine zapadnjaci u pripremanju određenih vrsta hrane. Kajmak (vrhnje) je jedan od osnovnih sastojaka koji se uvijek nalaze na trpezama u Evropi i Americi. Narod tamo dobro pazi da ne jede kruh na kojeg nije stavio malo kajmaka. Kajmak i puter ne dodaju u hranu za vrijeme kuhanja već ih stavljaju na unaprijed pripremljen grašak ili povrće. Tako se u kajmaku očuvaju svi korisni elementi, posebno zbog toga što je hrana koja se kuha na maslu teška za probavu, uzrokuje teškoće želucu i jetri, malaksalost i neke druge zdravstvene teškoće.

Sir. Sira ima mnogo vrsta, čak oko pet stotina. On je dobra vrsta hrane, jer u sebi sadrži većinu sastojaka mlijeka, a svaka vrsta sira ima svoj specifičan okus. Najvažnije vrste sira su sljedeće:

- *bijeli sir*; tabela 1 pojašnjava hranjive vrijednosti koje se nalaze u 100 grama bijelog sira.

Tabela 1: Hranjive vrijednosti u 100 g bijelog sira

| Element | Količina | Element | Količina |
|------------|-------------------------|---------------------|----------|
| Voda | 51 g | Proteini | 9 g |
| Masti | 39 g | Karbohidrati | 2 g |
| Vitamin E | 1450 o. j. ⁴ | Vitamin B1 | 0,01 mg |
| Vitamin B2 | 0,22 mg | Nikotinska kiselina | 0,1 mg |
| Kalcij | 68 mg | Fosfor | 97 mg |
| Željezo | 0,2 mg | | |

⁴ Osnovnih jedinica

100 grama bijelog sira sadrži 371 kilokaloriju.

- *perzijski sir*; tabela 2 pojašnjava hranjive vrijednosti koje se nalaze u 100 grama perzijskog sira.

Tabela 2: Hranjive vrijednosti u 100 g perzijskog sira

| Element | Količina | Element | Količina |
|------------|------------|---------------------|----------|
| Voda | 40 g | Proteini | 33 g |
| Masti | 30 g | Karbohidrati | 0,2 g |
| Vitamin E | 1400 o. j. | Vitamin B1 | 0,02 mg |
| Vitamin B2 | 0,42 mg | Nikotinska kiselina | 0,4 mg |
| Kalcij | 725 mg | Fosfor | 500 mg |
| Željezo | 0,1 mg | | |

100 grama perzijskog sira sadrži 397 kilokalorija.

- *šejder sir*; tabela 3 pojašnjava hranjive vrijednosti koje se nalaze u 100 grama šejder sira.

Tabela 3: Hranjive vrijednosti u 100 g šejder sira

| Element | Količina | Element | Količina |
|------------|------------|--------------|----------|
| Voda | 37 g | Proteini | 25 g |
| Masti | 33,2 g | Karbohidrati | 2,1 g |
| Vitamin E | 1400 o. j. | Vitamin B1 | 0,02 mg |
| Vitamin B2 | 0,42 mg | Kalcij | 725 mg |
| Fosfor | 495 mg | Željezo | 1 mg |

100 grama šejder sira sadrži 397 kilokalorija.

- *rokfor sir* je sir u koji se stavljaju gljive zbog kojih ima specifičnu zelenu boju i poseban način pripremanja. Tabela 4 na sljedećoj stranici pojašnjava hranjive vrijednosti koje se nalaze u 100 grama rokfor sira.

100 grama rokfor sira sadrži 390 kilokalorija.

Kiselo mlijeko. To je mlijeko koje je fermentiralo pod dejstvom bakterija u njemu koje mijenjaju mliječni šećer (laktozu) koji se nalazi u mliječnoj kiselini.

Tabela 4: Hranjive vrijednosti u 100 g rokfor sira

| Element | Količina | Element | Količina |
|------------|------------|---------------------|----------|
| Voda | 37 g | Proteini | 21,7 g |
| Masti | 32,2 g | Karbohidrati | 1 g |
| Vitamin E | 4010 o. j. | Vitamin B1 | 0,03 mg |
| Vitamin B2 | 0,45 mg | Nikotinska kiselina | 1,24 mg |
| Vitamin H | 1 mg | Kalcij | 700 mg |
| Fosfor | 360 mg | Željezo | 1 mg |

Zbog povećane kiselosti mlijeka, a pod utjecajem ovih kiselina dešava se da proteini iz mlijeka sedimentiraju.

Kiselo mlijeko je izvrsna hrana za zdrave osobe, bolesnike i one koji su u procesu ozdravljenja, jer se u njemu nalaze proteini koji se u velikoj količini probavljaju pod dejstvom bakterija.

Kiselost kiselog mlijeka javlja se bez djelovanja štetnih bakterija, zbog čega je u isto vrijeme lahko probavljivo, blago i prijatno i ima povoljan utjecaj na živce. Neki naučnici smatraju da redovno konzumiranje kiselog mlijeka usporava proces starenja. Zato se kaže da je razlog dugovječnosti Bugara njihova navika da redovno jedu kiselo mlijeko. Kiselo mlijeko sadrži idealne količine vitamina A, D i C, a pored njih sadrži još i: vodu (82,5%), proteine (4,4%), masti (5,7%), mliječni šećer (6,7%), mliječnu kiselinu (0,45%) i mineralne soli (0,5%).

100 grama kiselog mlijeka sadrži 356 kilokalorija.

Meso

Prenosi se od Allahovog Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem, vjerodostojnim putem, da je rekao:

"Vrijednost Aiše nad drugim ženama je poput vrijednosti popare nad ostalom hranom"

– a popara je kruh s mesom.

U *Sunenu* Ibn-Madže je zabilježeno predanje Ebu-Derda'a da je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao:

"Najbolja hrana stanovnika dunjaluka i Dženneta je meso."

Alija ibn Ebi-Talib, r. a., je rekao: "Jedite meso, ono poboljšava ten, prazni želudac (sužava struk) i uljepšava narav."

Nafi' je rekao: "Ibn-Omer, r. a., bi tokom ramazana uvijek konzumirao meso i kada bi putovao uvijek bi jeo meso."

Spominje se da je Alija, r. a., rekao: "Ko ne bude jeo meso četrdeset dana pokvarit će mu se karakter."

Meso je glavni izvor proteina

Meso životinja smatra se jedinim izvorom koji sadrži dovoljno veliku količinu proteina, jer se u njemu nalaze osnovne aminokiseline od kojih se sastoje tkiva i organi u organizmu. Proteina biljnog porijekla u biljkama nema u onoj količini koliko ih ima u mesu i zato se one i smatraju manje hranjivim i ne mogu zamijeniti meso.

Proteini životinjskog porijekla su jedine tvari koje grade anti-tijela neophodna organizmu za borbu protiv mikroba i bakterija. Zbog toga se nedostatak proteina životinjskog porijekla na osobi očituje u vidu slabljenja prirodnog imuniteta, a prevelika količina ga također izlaže podložnosti bolestima.

Najbolje meso

Najbolje je ono meso koje sadrži malu količinu masti (sala). Zato je meso mišića i sa plećki najbolje, najblaže i najukusnije, najmanje uzrokuje smetnje i najbrže se probavi. U dva *Sahiha* se navodi da je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, najviše volio takvo meso (tj. meso sa plećke).

Upozorenje da se ne odričemo konzumiranja mesa

Pošto je meso tako korisno za organizam zbog proteina koje sadrži to znači da je odricanje od konzumiranja mesa štetno po zdravlje

zbog velike potrebe za njim. Određena je krajnja granica koliko proteina je organizmu potrebno svaki dan i kaže se da to iznosi otprilike 60 grama, a ako znamo da 120 grama janjetine, ptičijeg ili ribljeg mesa sadrži 60 grama proteina onda saznajemo da osobe koje se odreknu konzumiranja mesa i druge proteinske hrane nanose svome zdravlju veliku štetu. Jedna od takvih smetnji je i to što veliki krvotok ne može u potpunosti pročistiti krv kroz bubrege i tako im pričinjava veliki teret.

Hranjiva vrijednost mesa

Janjetina, teletina i govedina. Tabela 5 pokazuje hranjive vrijednosti u 100 grama janjetine, teletine i govedine.

Tabela 5: Hranjive vrijednosti u 100 g različitih vrsta mesa

| Element | Količina | | |
|---------------------|-----------|----------|----------|
| | Janjetina | Teletina | Govedina |
| Voda | 63,7 g | 69 g | 47 g |
| Proteini | 18 g | 19,2 g | 22 g |
| Masti | 17,5 g | 11 g | 30 g |
| Vitamin E | 20 o. j. | — | — |
| Vitamin B1 | 0,21 mg | 0,18 mg | 0,08 mg |
| Vitamin B2 | 0,26 mg | 0,27 mg | 0,19 mg |
| Nikotinska kiselina | 5,9 mg | 5,9 mg | 4,8 mg |
| Željezo | 2,7 mg | 2,9 mg | 2,8 mg |
| Fosfor | 194 mg | 207 mg | 158 mg |

100 grama janjetine sadrži 235 kilokalorija, 100 grama teletine sadrži 181 kilokaloriju, dok 100 grama govedine sadrži 364 kilokalorije, što znači da ovo posljednje ima najvišu hranjivu vrijednost.

Jetrica (džigerica) i njena hranjiva vrijednost. Jetrica se smatra mesom jer sadrži dovoljnu količinu vitamina A, B1 i B2, a pored njih u njoj još ima bakra i željeza u obliku koji je koristan za organizam. Savjetuje se da jetrica, poput mlijeka, bude obavezni sastojak

ishrane djece u toku njihovog razvoja i sazrijevanja, a također se preporučuje i trudnicama, dojiljama i osobama koje su u fazi ozdravljenja.

Iz tabele 6 se jasno vidi hranjiva vrijednost u 100 grama goveđe jetrice.

Tabela 6: Hranjive vrijednosti u 100 g goveđe jetrice

| Element | Količina | Element | Količina |
|------------|---------------|---------------------|----------|
| Voda | 70,9 g | Proteini | 19,8 g |
| Masti | 4,2 g | Karbohidrati | 3,6 g |
| Vitamin E | 19200 o. j. | Vitamin B1 | 0,27 mg |
| Vitamin B2 | <i>varira</i> | Nikotinska kiselina | 16,1 mg |
| Vitamin C | 2,8 mg | Kalcij | 8 mg |
| Željezo | 31 mg | Bakar | 2,08 mg |
| Fosfor | 373 mg | Sumpor | 251 mg |

100 grama goveđe jetrice sadrži 136 kilokalorija.

Piletina. Tabela 7 pokazuje hranjive vrijednosti u 100 grama kuhane piletine:

Tabela 7: Hranjive vrijednosti u 100 g kuhane piletine

| Element | Količina | Element | Količina |
|---------------------|----------|--------------|----------|
| Voda | 66 g | Proteini | 20,2 g |
| Masti | 12,6 g | Karbohidrati | – |
| Vitamin B1 | 0,11 mg | Vitamin B2 | 0,18 mg |
| Nikotinska kiselina | 8,6 mg | Kalcij | 16 mg |
| Željezo | 1,9 mg | Fosfor | 218 mg |

100 grama kuhane piletine sadrži 136 kilokalorija.

Jaja

Jaja se, također, smatraju potpunom hranom, jer sadrže sve hranjive elemente potrebne organizmu.

Tabela 8 pokazuje hranjive vrijednosti u 100 grama bjelanceta i žumanceta:

Tabela 8: Hranjive vrijednosti u 100 g jaja

| Element | Količina | |
|------------------------|-----------------|----------------|
| | <i>Bjelance</i> | <i>Žumance</i> |
| Voda | 87,8 g | 49,4 g |
| Proteini | 10,8 g | – |
| Karbohidrati | 1 g | 0,7 g |
| Vitamin B ₁ | – | 0,32 mg |
| Vitamin B ₂ | 0,23 mg | 0,52 mg |
| Vitamin D | – | 100 o. j. |
| Vitamin E | – | 3110 o. j. |
| Nikotinska kiselina | 0,8 mg | 0,2 mg |
| Botasij | 100 mg | 100 mg |
| Kalcij | 6 mg | 147 mg |
| Željezo | 0,2 mg | 7,2 mg |
| Fosfor | 17 mg | 564 mg |
| Sumpor | – | 149 mg |
| Bakar | – | 0,4 mg |

100 grama bjelanceta sadrži 47 kilokalorija, a prosječna masa bjelanceta u jajetu je 30 grama.

100 grama svježeg žumanceta sadrži 355 kilokalorija. Treba znati da je prosječna masa jednog žumanceta 18 grama.

Najbolji je način da se pojede jaje jesti žumance dok je još svježe ili ga jesti napola kuhano. Tako ga je lakše probaviti od potpuno skuhanog jajeta, a ono ne gubi svoju vrijednost.

DATULE

وَهْزِي إِلَيْكَ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رُطْبًا جَنِيًّا ﴿٢٥﴾ فَكُلِي
وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا فَمَا تَرَيْنَ مِنَ الْبَشَرِ أَحَدًا فَقُولِي إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ
صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا ﴿٢٦﴾

”Zatresi palmino stablo, posuće po tebi datule svježe, pa jedi i pij i budi vesela! A ako vidiš čovjeka kakva, ti reci: 'Ja sam se zavjetovala Milostivom da ću šutjeti, i danas ni s kim neću govoriti.'” (Merjem, 25.–26.)

U dva *Sahiha* bilježi se predanje Abdullaha ibn Dža'fera, r. a., da je rekao: ”Vidio sam Allahovog Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem, kako jede krastavac sa svježim datulama.”

U *Sunenu* Ebu-Davuda bilježi se predanje Enesa, r. a., koji je rekao: ”Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, se iftario svježim datulama prije nego bi klanjao. Ako ne bi našao svježe, onda sa suhim, a ako ni njih ne bi našao, onda s nekoliko gutljaja vode.”

Suhe datule se ubrajaju u narodnu hranu koja je ekonomski prihvatljiva. Njihova dobra strana, pored toga što su jeftine, jeste to što se mogu lahko čuvati i sušiti, zbog čega ih većina ljudi konzumira tokom većeg dijela godine.

Analiza sastava suhih datula

Procenat šećera u suhim datulama je oko 70%, proteina ima oko 20% i otprilike 3% masti.

Suhe datule su bogate mineralnim solima kao što su: kalcij i botasij, posebno su bogate željezom, a sadrže i korisne količine vitamina B i C.

Hranjiva vrijednost suhih datula

Čovjek može živjeti dug vremenski period hraneći se samo suhim datulama, jer su one bogate šećerom koji je u takvom obliku da ga je lahko probaviti, apsorbirati i sagorjeti u organizmu. Suhe datule imaju male količine masti i proteina što osobu koja ih konzumira čini vitkijom. Ako se uzimaju sa čašom mlijeka, predstavljaju potpunu hranu, u svakom pogledu, jer mlijeko sadrži lijepo uravnotežene količine proteina i masti.

Velik broj stanovnika pustinje (beduina) žive jedući samo suhe datule i pijući svježe mlijeko. Njihovo zdravlje ne može biti bolje, ne pogađaju ih teške ili zarazne bolesti, a rijetko je vidjeti da je neko od njih malaksao.

Ishrana porodilja

Svježe datule veoma su bogate kalcijem i željezom zbog čega ih je Uzvišeni Allah preporučio porodiljama i naredio Merjemi, koja je bila na porođaju, da ih uzima za vrijeme postporođajnog krvarenja (nifasa). Količina željeza i kalcija koji se nalaze u svježim datulama idealna je i veoma važna za proizvodnju majčinog mlijeka. Datule opskrbljuju majku svim onim elementima koje je izgubila pri porođaju ili prilikom dojenja. Željezo i kalcij su, također, dva životno važna elementa za razvoj dojenčeta i smatraju se najvažnijim elementima za izgradnju krvi i koštane srži.

Lagahan iftar (večera)

Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, imao je običaj iftariti se svježim datulama prije nego bi klanjao. I kada bi se iftario svježim ili suhim datulama, uvijek se radilo o veoma malim količinama. To

je zbog toga što post isprazni želudac. Nešto slatko najbrže stigne do jetre i njoj je najdraže, a to su upravo svježe datule, ona ih bolje iskoristi i brže sagori, te tako organima i probavnom traktu povрати snagu.

Medicina je utvrdila da su šećer i voda najpotrebniji organizmu postača nakon što se post završi, jer nedostatak šećera u organizmu uzrokuje osjećaj tjeskobe u grudima i živčane smetnje, a nedostatak vode u organizmu uzrokuje malaksalost i nemoć. To je zbog toga što postač koji pri iftaru odjednom napuni želudac, hranom i pićem, nije u stanju probaviti šećer tri ili više sati, te mu i dalje djeluju efekti ovih nedostataka i osjeća kao da je nastavio postiti ili biva, kao što to kaže jedan drevni arapski pjesnik:

*"Poput sivkaste deve u pustinji
Kuju žeđ ubije
A na ledima svojim vodu nosi."*

Ljekovita svojstva oprasene nedozrele datule (belah) i svježih datula (rutab)

Neka od ljekovitih svojstava oprasene nedozrele datule i svježih datula su sljedeća:

- u drevnim medicinskim izvorima navodi se da konzumiranje suhih datula neutrališe parazite, a za medinske datule ('adžva) također se kaže da neutrališu parazite u stomaku;

"Datule ('adžva) su iz Dženneta i u njima je lijek od otrova (antidot)";

- drevni Egipćani su koristili oprasene nedozrele datule (belah) u liječenju bolesti mokraćnog mjehura, želuca i crijeva;
- oprasene nedozrele datule (belah) ojačavaju probavni trakt i pomažu u slučaju zatvorenosti, jer sadrže vlakna koja poboljšavaju prohodnost crijeva, jačaju matericu, posebno pri porođaju, što potvrđuju i studije savremenih istraživača. One imaju povoljan

učinak na sposobnost kontrakcije materice. Uzvišeni Allah je ukazao Merjemi, r. a., da jede oprasene nedozrele datule, pa je njena materica mogla snažnije potiskivati plod te je veoma lako rodila dijete.

وَهَزِّي إِلَيْكَ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رَطَبًا حَلِيمًا ﴿٢٥﴾ فَكُلِي وَاشْرَبِي
وَقَرِّي عَيْنًا فَإِمَّا تَرَيِنَّ مِنَ الْبَشَرِ أَحَدًا فَقُولِي إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ
أَكَلَمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا ﴿٢٦﴾

”Zatresi palmino stablo, posuće po tebi datule svježe, pa jedi i pij i budi vesela! A ako vidiš čovjeka kakva, ti reci: 'Ja sam se zavjetovala Milostivom da ću šutjeti, i danas ni s kim neću govoriti'” (Merjem, 25.–26.);

- suhe datule djeluju smirujuće na živce. Zato ljekari savjetuju da se djeci i starim osobama daju datule ujutro, jer je tad njihov utjecaj na duševno stanje najbolji;
- nedozrele datule potopljene u vodu poboljšavaju izlučivanje mokraćne i olakšavaju mokrenje;
- suhe datule su bogate mineralnim solima kao što su kalcij i botasij i zato su one najbolje što se može pojesti za očuvanje uravnotežene kiselosti želuca. To je zbog toga što one neutrališu baze ugljika nakon probavljanja i apsorpcije. Tako se uravnotežava kiselost uzrokovana konzumiranjem proteina kojih ima, naprimjer, u ribi ili jajima;
- suhe datule su dobar izvor vitamina E koji čuva vlažnost oka i njegov sjaj, pojačava vid i sposobnost gledanja i djeluje smirujuće na živce.

Najplemenitija i najbolja vrsta nedozrelih datula za jelo su suhe datule (*temr*), one su jeftina narodna hrana i jedu se u mnogim krajevima.

Jedna od odlika suhих datula jeste i to što se one sporo kvare, pa ih je moguće čuvati i skladištiti sve do nove berbe. Zato se može oslanjati na njih u ishrani sve dok ne dospije novo voće.

Sušenje nedozrelih datula

1. Beru se nedozrele datule koje su napola suhe, zatim se ostave na suncu sedmicu dana ili deset dana i promiješaju se svaka dva dana.
2. Datule se stave na jednu hrpu jedan dan da izgube prirodnu vlažnost, a zatim se pakuju u vreće ili sanduke.

Tabela 9 pokazuje hranjive vrijednosti u 100 grama suhих datula (belah).

Tabela 9: Hranjive vrijednosti u 100 g suhих datula (belah)

| Element | Količina | Element | Količina |
|------------------------|----------|------------------------|----------|
| Voda | 20 g | Proteini | 2,2 g |
| Masti | 0,6 g | Karbohidrati | 75 g |
| Vlakna | 2,4 g | Vitamin E | 60 o. j. |
| Vitamin B ₁ | 0,8 mg | Vitamin B ₂ | 0,05 mg |
| Nikotinska kiselina | 2,2 mg | Kalcij | 65 mg |
| Fosfor | 72 mg | Željezo | 2,1 mg |

VINOVA LOZA (GROŽĐE)

يُنْبِتُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ إِنَّ
فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿١١﴾

”On čini da vam pomoću nje raste žito, i masline, i palme, i grožđe, i svakovrsni plodovi – to je, zaista, dokaz za ljude koji razmišljaju.” (En-Nahl, 11.)

وَمِنْ ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالْأَعْنَابِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَرِزْقًا حَسَنًا إِنَّ فِي
ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ ﴿٦٧﴾

”A od plodova palmi i vinove loze pripremate piće i hranu prijatnu. To je, doista, dokaz onima koji pameti imaju.” (En-Nahl, 67.)

Uzvišeni Allah je spomenuo grožđe na više mjesta u Svojoj plemenitoj Knjizi zajedno sa drugim blagdatima kojima je darovao Svoje robove na ovom i onome svijetu. Ono je jedno od najboljih i najkorisnijih vrsta voća. Grožđe je jedno od tri kraljevske vrste voća (grožđe, datule i smokve).

Analiza sastava grožđa

Grožđe sadrži šećere u procentu od 15%, a otprilike 7% od toga otpada na glukozu, čiji nivo se povećava što god plod bolje uzrije i

ona je šećer koji je najjednostavnije preraditi, najlakše ga je probaviti, apsorbirati i sagorjeti u organizmu.

Isto tako, grožđe sadrži 1,5% proteina i 1,5% masti.

Hranjiva vrijednost grožđa

Grožđe je bogato šećerima koji poboljšavaju rad jetre koja se u velikoj mjeri oslanja na njihove rezerve koje koristi po potrebi, kao, naprimjer, za vrijeme posta. Šećeri su osnovne tvari za sagorijevanje i oni daju snagu i omogućuju razvijanje i vitalnost.

Ljuska grožđa je bogata vitaminom B koji obavlja brojne životne funkcije u organizmu čovjeka i koji je važan faktor u očuvanju nervnog sistema.

Isto tako, grožđe sadrži korisne količine vitamina C koji unapređuje imunološki sistem organizma i smanjuje mogućnosti djelovanja mikroba i bakterija.

Tabela 10 pokazuje hranjive vrijednosti u 100 grama grožđa.

Tabela 10: Hranjive vrijednosti u 100 g grožđa

| Element | Količina | Element | Količina |
|---------------------|----------|--------------|---------------|
| Voda | 81,6 g | Proteini | 0,8 g |
| Masti | 0,4 g | Karbohidrati | 16,7 g |
| Vlakna | 4,3 g | Vitamin E | 80 o. j. |
| Vitamin B1 | 0,05 mg | Vitamin B2 | <i>varira</i> |
| Nikotinska kiselina | 4 mg | Vitamin C | 0,03 mg |
| Kalcij | 17 mg | Botasij | 0,4 mg |
| Željezo | 0,6 mg | Fosfor | 234 mg |

100 grama grožđa sadrži 68 kilokalorija.

Upotreba grožđa u medicinske svrhe

- Grožđe blago djeluje na crijeva (poboljšava prohodnost) i zato se koristi u slučajevima zatvorenosti (konstipacije).

- Ono povećava izlučivanje mokraćne, smanjuje nivo mokraćnih kiselina u krvi koje štetno djeluju na zdravlje, jer uzrokuju bolove u zglobovima (artritis).
- Imajući u vidu sve šećere koje grožđe sadrži (posebno glukozu), ono pomaže očuvanju zdravlja jetre, poboljšanju njenog rada i lučenju želudačnih sokova.
- Sok od grožđa djeluje protiv kihavice i kašlja.

Sušenje grožđa (grožđice)

1. Odabere se zrelo grožđe, ubere se grozdovi koji se nose u posebnim košarama na sušenje koje se obično vrši na drvenim podlogama, veličine 60×90 cm i debljine 5 cm.
2. Posude (s grožđem) se ostave na osunčanom mjestu dvije sedmice, a grozdovi se za to vrijeme promiješaju 2–3 puta.
3. Grožđe se odnese u hlad i ostavi se deset dana dok se potpuno ne osuši tako da u njemu ne bude nikakvog soka.
4. Grozdovi se stave u drvene sanduke i ostave dvadeset dana.
5. Zrna se skinu sa grozdova i stave se u vrećice ili posude.
6. Moguće je skratiti period sušenja tako što će se grožđe namočiti prije sušenja u toplu kaustičku sodu od 0,5%, a zatim ga drugi put oprati vodom.

Također je moguće ubrzati period sušenja tako što će se sve radnje oko sušenja izvoditi na suncu, a povremeno se premjestiti u hlad, ali će tada njihova boja biti tamna.

Suho grožđe (grožđice) zadržava većinu odlika svježeg grožđa i čak organizmu osiguravaju veću količinu kalorija, jer 100 grama grožđica sadrži 268 kilokalorija.

Tabela 11 na sljedećoj stranici pokazuje hranjive vrijednosti u 100 grama grožđica.

Tabela 11: Hranjive vrijednosti u 100 g groždica

| Element | Količina | Element | Količina |
|------------|----------|--------------|----------|
| Voda | 24 g | Proteini | 2,2 g |
| Masti | 0,5 g | Karbohidrati | 71,2 g |
| Vitamin E | 50 o. j. | Vitamin B1 | 0,15 mg |
| Vitamin B2 | 0,08 mg | Kalcij | 78 mg |
| Željezo | 3,3 mg | Fosfor | 139 mg |

BANANA

وَأَصْحَابُ الْيَمِينِ مَا أَصْحَابُ الْيَمِينِ ﴿٢٧﴾ فِي سِدْرٍ مَّخْضُودٍ ﴿٢٨﴾
وَوَطَّلِحِ مَنضُودٍ ﴿٢٩﴾

· "A oni srećni – ko su srećni?! Biće među lotosovim drvećem bez bodlji, i među bananama, plodovima nanizanim."
(El-Vâki'a, 27.–29.)

Prijašnji narodi su bananu nazivali "hranom filozofa", jer su se indijski učenjaci i filozofi oslanjali na nju kao na osnovnu ishranu koja im je pomagala u razmišljanju i meditaciji.

Banana je veoma važan izvor koji organizam opskrbljuje karbohidratima koji tijelu daju snagu i održavaju njegovu toplinu.

Savjetuje se da se uzimaju samo one banane koje su zrele, jer su karbohidrati iz nezrelih banana teški za probavu, neslatke su, a velik procenat škroba iz zrele banane se pretvori u šećer koji je lahko probaviti i prijatnog je okusa.

Tabela 12 na sljedećoj stranici pokazuje hranjive vrijednosti u 100 grama zrele banane.

100 grama banane sadrži 88 kilokalorija.

Banana u životu narodâ

Banana se smatra novim voćem. Prije jednog stoljeća ona se smatrala voćem koje je došlo sa Zapada, tj. hranom zapadne Evrope i Evropske unije. Zato su se države koje graniče sa Njujorkom i

Tabela 12: Hranjive vrijednosti u 100 g zrele banane

| Element | Količina | Element | Količina |
|---------------------|----------|--------------|-----------|
| Voda | 73,5 g | Proteini | 1,3 g |
| Masti | 4 g | Karbohidrati | 24 g |
| Vlakna | 0,5 g | Vitamin E | 430 o. j. |
| Vitamin B1 | 0,09 mg | Vitamin B2 | 0,06 mg |
| Nikotinska kiselina | 0,6 mg | Vitamin C | 10 mg |
| Botasij | 420 mg | Kalcij | 8 mg |
| Mangan | 31 mg | Magnezij | 0,64 mg |
| Željezo | 0,6 mg | Fosfor | 28 mg |

Bostonom na početku devetnaestog stoljeća ujediniše u stavu da banana potječe iz Srednje Amerike.

Danas je banana općepoznata vrsta voća u cijelom svijetu. Ima je dovoljno na svim lokacijama i u svako doba godine. Proizvodi se u ogromnim količinama kod većine naroda na Zemlji. 1979. god. proizvodnja banana je dosegla cifru od 39 miliona tona.

Nakon kravljeg mlijeka, banana je hrana koja se najčešće konzumira i koju poznaju svi narodi. Rusi ne jedu puno banana i oni godišnje proizvedu veoma malu količinu banana po glavi stanovnika. Što se tiče Amerikanaca i Kanađana, koji proizvode oko trećine ukupne svjetske količine banana u svijetu, kod njih jedan stanovnik pojede 10 kilograma banana godišnje. Isti je slučaj sa većinom stanovnika Zapadne Europe, dok ovaj broj sasvim drugačije izgleda kada se uporedi sa slučajem stanovnika Ujedinjenih Arapskih Emirata koji pojedu 40 kilograma banana godišnje.

Banane se, pored toga što se odmah jedu u svom prirodnom stanju, koriste i pri pripremanju salata (voćnih) i kolača. Poznati su i kineski recepti pripremanja banane pržene na ulju, prelivene karamelom (rastopljenim šećerom) i sezamom, navlažene hladnom vodom koja čini da se karamela stvrdne i stvori koru. U nekim krajevima Latinske Amerike banane se isitne i pomiješaju sa svježim ananasom, šećerom i cimetom, zatim se to miješa dok ne postane gusta kaša, ohladi se, a potom doda sir i kajmak. Arapi prave kolače

i poslastice od banane. U istočnoj i zapadnoj Africi banana je temelj života, nije im dovoljno samo da je kuhaju, oni je prže i peku, prave od nje juhu, a stanovnici Ugande i Tanzanije čak je kisele i prave od nje špirit.

Banana je hrana i lijek

Smatra se da su Kinezi koristili ekstrakt korijena drveta banane hiljadama godina kao narodni lijek za liječenje žutice, glavobolje i malih boginja (ospica). Novija istraživanja su pokazala da banana pomaže u liječenju proljeva i nekih probavnih smetnji, a, zahvaljujući svom sastavu, ona djeluje protiv kiselosti. Njena lahka probavljivost učinila je da je ona jedina vrsta voća koja se smije dati ranjenoj osobi.

Kod banane je najvažnije to da ne postoji druga vrsta hrane koja je nadmašuje u pogledu hranjivosti, a, pored toga, ona je bogata botasijem koji preventivno djeluje protiv visokog krvnog pritiska.

Banana sadrži vitamine E, B i C. Samo jedna banana zadovoljava četvrtinu dnevnih potreba djeteta za vitaminom C, a sadrži i dovoljnu količinu nijasina, riboflavina i sijamina. Pored toga, banana sadrži i natrij koji djeluje protiv kolesterola, kao i 50% više prirodnog šećera od jabuke (voća koje joj je po tome najbliže). Treba dodati da banana, pored toga što se smatra izvrsnom, ne uzrokuje gojaznost. Plod čija dužina dostiže 15 cm sadrži samo oko 85 kalorija, tj. isto koliko i limun ili jabuka ili bijeli sir kojeg neko uzme uz obrok.

Kako vrijeme prolazi otkrivaju se nove odlike banane, a javile su se i glasine o osnivanju novih naučnih disciplina na Filipinima o banani i indijskom orahu, pomiješanim u jelo "pankun" kao o hrani drevne Azije, što je štetna vrsta hrane.

Što se tiče omiljenosti i rasprostranjenosti banane u svijetu, to je zbog toga što se u budućnosti uopće ne nazire nekakvo upozorenje da će količine ovog izuzetnog voća biti nedostatne.

KAMFOR I INBIR

إِنَّ الْأَبْرَارَ يَشْرَبُونَ مِنْ كَأْسٍ كَانَ مِزَاجُهَا كَافُورًا ﴿٥٠﴾

”Čestiti će iz pehara piti kamforom začinjeno piće.” (El-Insān, 5.)

Kamfor i inbir se u Kur’anu spominju pri nabranjanju blagodati stanovnika Dženneta. Uzvišeni Allah u suri El-Insān kaže:

وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنْجَبِيلًا ﴿١٧﴾

”U njemu će iz čaše piće inbirom začinjeno piti.” (El-Insān, 17.)

Nema nikakve sumnje da se kamfor i inbir iz Dženneta potpuno razlikuju od kamfora i inbira na ovom svijetu, jer se misli na Džennet kojeg je Uzvišeni Allah pripremio za Svoje bogobožne robove. U njemu je ono što ljudsko oko nije vidjelo, uho nije čulo, niti srce zamislilo.

Zbog toga je Ibn-Abbas, r. a., rekao: ”Sve što je Allah spomenuo u Kur’anu da ima u Džennetu, od toga na dunjaluku ima samo ime.”

Ebu-Se‘id el-Hudri, r. a., prenosi: ”Perzijski car je poslao Allahovom Poslaniku, sallallahu ‘alejhi ve sellem, zdjelu inbira, pa je svako uzeo malo, a i ja sam uzeo malo.”

Arapci su koristili inbir. Stavljali su ga u piće i znali su da inbir ima brojne odlike. Imam Ibn-Kadžim u svojoj knjizi *Poslanikova medicina* kaže: ”Inbir poboljšava probavu, pozitivno djeluje na

stomak, povećava seksualnu moć... dobar je za jetru i želudac... njegova otopina se koristi prije jela kao lijek jakog dejstva protiv grčeva u želucu (kolitisa), reumatizma i artritisa, također se koristi za jačanje glasa, a sastojak je brojnih lijekova.”

Profesor Abdul-Latif Ašur u svojoj knjizi *Liječenje ljekovitim travama i biljem* kaže: "Savremena istraživanja pokazuju da korijen inbira sadrži masnu smolu, škrob i ulje koje ima karakterističan miris. Smola je ulje koje nije tečno i ima oštar ukus (koji peče). Zato inbir ima snažna svojstva, čist je i djeluje protiv malih boginja i temperature.”

Inbir se koristi za proširivanje krvnih sudova, donosi olakšanje, ublažava visoku temperaturu i ima korisno djelovanje protiv bolesti organa u grudnom košu.

Što se tiče drveta kamfora, ono je rašireno u brojnim oblastima, a ima sljedeća ljekovita svojstva:

1. njegovo lišće koristi se kao cigareta u slučaju oboljenja od astme,
2. iz lišća kamfora cijedi se ulje koje je čisto i koristi se u liječenju prehlade i gripe,
3. ulje kamfora koristi se kao mast protiv reumatskih bolova, razvija krvotok, ako se stavi na opeklinu ublažava vrelinu i zaustavlja upale desni,
4. kasnije je utvrđeno da ima svojstvo čistoće (čišćenja, dezinfekcije) i koristi se za liječenje tifusa,
5. otopina kamfora pomaže otklanjanju probavnih smetnji.

PČELINJI MED

وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنْ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا
يَعْرِشُونَ ﴿٦٨﴾ ثُمَّ كُلِّي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا
يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ
لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٦٩﴾

”Gospodar tvoj je pčelu nadahnuo: ’Pravi sebi kuće u brdima i u dubovima i u onome što naprave ljudi, zatim, hrani se svakovrsnim plodovima, pa onda idi stazama Gospodara svoga, poslušno!’ Iz utroba njihovih izlazi piće različitih boja koje je lijek ljudima. To je, uistinu, dokaz za ljude koji razmišljaju.” (En-Nahl, 68.–69.)

Nije ništa novo ako govorimo o medu kao o hrani i lijeku. Ljudi ga poznaju od postanka svijeta. Otkrili su njegove hranjive odlike i ljekovita svojstva i smatraju ga prvom vrstom hrane na koju bi se čovjek trebao osloniti.

Nebeske knjige su ovo također zabilježile. Tako se u Kur’anu kaže: ”...u njemu je lijek ljudima...” Med se spominjao i prije, u Tevratu. Kada je Allahov vjerovjesnik Jakub, a. s., putovao u Egipat sa svojom djecom po drugi put, savjetovao im je da pripreme određenu količinu meda za egipatskog faraona kao dar od naroda Isra’il.

Sulejman el-Hakim navodi da je Jakub, a. s., rekao: ”Idite, raspitajte se o medu i koristite ga.”

Med je nađen u brojnim grobnicama faraona i začuđujuće je to što je nađen nepokvaren nakon proteka toliko mnogo godina, s iznimkom nekoliko promjena u boji koja je počela težiti crnoj. To upućuje na mogućnost dugotrajnog čuvanja meda i njegovih izvornih kvaliteta i svojstava. Ovo, također, ukazuje na sposobnost meda da neutrališe bakterije koje uzrokuju kvarenje hrane te se za njega ustalio naziv "pouzdana čuvar".

Pčele pretražuju cvjetove koji sadrže nektar. One određuju koji cvijet je koristan po mirisu i boji.

Jedna pčelo dnevno dà oko deset grama meda i za to joj je potrebno šezdeset odlazaka i dolazaka.

Meda ima mnogo vrsta. Razlikuju se po sastojcima koji se u njemu nalaze i oblastima u kojima je nastao. Najbolja vrsta meda je ona koja je sakupljena u proljeće.

Prije nego što budemo govorili o važnosti meda, njegovoj hranjivosti i ljekovitosti, pogledajmo tabelu 13 koja pojašnjava hranjive vrijednosti u 100 grama meda.

Tabela 13: Hranjive vrijednosti u 100 g meda

| Element | Količina | Element | Količina |
|--------------|----------|---------------------|----------------|
| Voda | 20 g | Proteini | 0,3 g |
| Karbohidrati | 79,5 g | Vitamin B1 | <i>tragovi</i> |
| Vitamin B2 | 0,04 mg | Nikotinska kiselina | 0,2 mg |
| Vitamin C | 4 mg | Željezo | 0,9 mg |
| Fosfor | 0,16 mg | Bakar | 0,2 mg |
| Kalcij | 0,5 mg | Botasij | 10 mg |

100 grama meda sadrži 294 kilokalorija.

Kada pogledamo podatke u tabeli 13, vidjet ćemo da med sadrži važne hranjive sastojke. Nalazimo da je med daleko bolji od vještačkih napitaka koji se prodaju u apotekama i za koje se navodi da su jaki i da otvaraju apetit, a nije tajna koje štetne efekte oni imaju za zdravlje, koliko su teški za želudac, a, također, nije tajna ni to koliko su opasni. Ako pogledamo njihov sastav vještačkih tvari

i aditiva, vidimo da su te tvari pravi otrov koji iritira organizam i uništava ga.

Što se tiče vitamina koji se nalaze u medu, oni su sljedeći:

1. **vitamin E**; neophodan je za razvoj organizma, održavanje stanica kože, a poznato je da se karoten u jetri pretvara u vitamin E. Ovaj vitamin jako je važan za vid, zdravlje rožnjače i očne spojnice (conjunctiva). Nedostatak vitamina E u najvećem broju slučajeva dovodi do noćnog sljepila, upale kože, opće malaksalosti i zaostajanja u razvoju;
2. **nijasin (vitamin PP ili antipelagrični vitamin)**; to je vitamin koji djeluje protiv bolesti pelagre koja napada kožu i sluzokožu, probavni trakt, a posebno pogađa one dijelove kože koji su izloženi sunčevim zrakama kao što su ruke, noge, šake... Koža postane hrapava (suha i ispucala) zbog čega se javljaju rane. Što se tiče sluzokože, nedostatak ovog vitamina uzrokuje upale sluzokože nosa, usne šupljine i grla, zatim upale jezika i pojavu rana sa strana jezika. Nedostatak ovog vitamina uzrokuje i smetnje u probavnom traktu, želudac proizvodi manje hlorovodonične kiseline, obavljanje velike nužde se vrši uz poteškoće, a postoje i druge smetnje, kao što su živčane smetnje, glavobolja, vrtoglavica, jednostrana oduzetost i spolna nemoć;
3. **vitamin B3**; on je neophodan za stvaranje tvari koje su uvijek potrebne organizmu. Nedostatak ovog vitamina dovodi do prestanka rada nadbubrežnih žlijezda, bijeljenja kose i njenog opadanja, pojave rana na jednjaku, smetnje u nervnom sistemu... U medu se nalaze male količine vitamina H (biotina) koji pomaže pri apsorpciji hrane, a čiji nedostatak dovodi do sušenja, upale kože i nedostatka hemoglobina, zbog čega dolazi do sušenja sluzokože.

U njemu se, također, nalazi mala količina folne kiseline koja pomaže u procesu probavljanja i čini da se svi procesi do kraja izvrše. Učestvuje i u izgradnji crvenih krvnih zrnaca (eritrocita).

Nedostatak vitamina B₃ uzrokuje tešku anemiju (malaksalost) i oboljenja jetre i pankreasa.

Utvrđeno je, također, da pčelinji med sadrži malu količinu vitamina K. Ovaj vitamin je važan i neophodan za stvaranje krvi.

Enzimi su tvari koje su neophodne organizmu. Oni igraju temeljnu ulogu u lagahnom i postepenom upotpunjavanju vitalnih funkcija unutar ćelija, kao i za održavanje uobičajene tjelesne temperature. Najvažniji enzimi koji se mogu naći u medu su sljedeći:

1. **enzim saharoza**; on pretvara obični šećer (saharozu) u fruktozu i glukozu. Otkriveno je da je činjenica da se ovaj enzim uvijek nalazi u medu dokaz konstantnosti ovog pretvaranja čak i kad je med izvan ćelije.

Važno je da znamo da se ovaj enzim kvari na toplom. Utvrđeno je da, ako se med zagrije na 80°C i drži tako 9 minuta, ovaj enzim će se pokvariti;

2. **enzim amilaza**; u med dospijeva iz pčelinje žlijezde koja se nalazi ispod njenog grla (ždrijela) i sadrži različite vrste škroba od kojih se sastoji med.

Također je veoma važno da znamo da zagrijavanje meda do temperature 80°C sat vremena dovodi do kvarenja ovog enzima;

3. **enzim katalaza**; to je oksidacijski enzim koji razlaže vodu s oksigenom na vodu i oksigen.

Upotreba pčelinjeg meda

Ljekar Alija Mu'ennis, profesor za probavni trakt na Medicinskom fakultetu Univerziteta Ajni-Šems, kaže: "Pčelinji med je moguće koristiti kao zamjenu za šećer, ali zbog njegove veće kaloričnosti od kaloričnosti šećera on se ne koristi kao zamjena. Konzumirati ga rastopljenog u vodi u nekim svakodnevnim pićima puno je bolje od šećera, kao i kod pripremanja jaja ili kruha."

Neki ljudi konzumiraju med s kravljim mlijekom ili kajmakom. Također, koriste med kao zamjenu za šećer sa čajem ili kahvom.

Med ima visoka hranjiva svojstva uprkos tome što se o tome malo zna. Smatra se važnom hranom za djecu, starije osobe i bolesnike, jer sadrži škrob koji je lagahan za probavu. Neki smatraju da je med važan za razvoj djece, jer je otkriveno da med s mlijekom poboljšava razvoj i povećava kilažu više nego mlijeko sa šećerom, a pored toga ne uzrokuje proljev.

Med je moguće dovesti u veoma tečno stanje. Njegove molekule šećera lahko prelaze u tečno stanje ako se zagriju na temperaturu od 30°C u toploj vodi.

Med treba pravilno uskladištiti prije dnevne upotrebe. Najbolje ga je držati u staklenim ili plastičnim posudama i treba biti potpuno zatvoren. Posuda ne treba biti veće zapremine od 500 cm³. Med ne treba ostaviti izloženog na zraku da u njega ne bi dospjela vlaga iz zraka. Grabi se čistom, suhom kašikom.

Pčelinji med je lijek ljudima

Drevni Egipćani su pčelinji med smatrali lijekom za brojne bolesti. Med je sastavljen od različitih vrsta šećera. Najvažniji su voćni šećer (fruktoza), groždani šećer (glukoza) i trščani šećer (saharoza). Pored njih, on sadrži i vodu i to u iznosu 17–19% koja čuva odlike meda i njegova ljekovita svojstva, ali ako je ima više od ovoga postotka, med će se pokvariti.

Pčelinji med sadrži i određene probavne enzime koji potpomažu probavu i apsorpciju, a sadrži još i brojne minerale, kiseline i vitamine. Povrh svega toga, on sadrži i važne organske kiseline neophodne organizmu.

Med se odlikuje i time što ima jednaku količinu baza kao i kiseline što odgovara tjelesnim potrebama i pospješuje raspoloženje i živahnost. Zato se nakon konzumiranja meda osoba osjeća vedro, raspoloženo i vitalno.

Zbog svog hemijskog sastava i svojih odlika, med se smatra najboljom i najkorisnijom hranom, najlakšom za probavu i apsorpciju, on je izvor zdravlja i smatra se lijekom za opću malaksalost i nemoć, iako ga nije dobro davati bolesnoj djeci.

Med se dodaje brojnim lijekovima sve dok im ukus ne postane podnošljiv. Med se sipa u čašu mlakog mlijeka i pije prije spavanja radi mirnog sna.

Može se miješati sa limunovim sokom za otklanjanje štetnih djelovanja hladnoće (prehlade), posebno zimi, a koristi se i kao lijek za kašalj i grlobolju.

Može se miješati i sa sokom od narandže i pivskim kvascem i tada ima veliku hranjivost, otvara apetit i općenito daje snagu.

Pčelinji med je koristan za osobe oboljele od uznapredovalog dijabetesa koje u svom liječenju koriste inzulin, ali se u tom slučaju med mora koristiti u malim količinama i ne smije se pretjerivati.

Med se može koristiti za liječenje ovisnosti o alkoholu (alkoholizma), jer sadrži fruktozu koja pomaže oksidaciji alkohola u jetri. Zato se za uklanjanje ovisnosti o alkoholnim pićima koristi med sa limunovim sokom.

Med se koristi i za liječenje oboljenja jetre i pomaže u odstranivanju štetnih tvari, a neke njegove tvari poboljšavaju rad jetre.

On se koristi i za liječenje opekotina. Kaže se da stavljanje meda na opekotinu čini da bolovi brzo prođu i da ne ostaju tragovi (plikovi). Spominje se u nekim knjigama koje govore o ljekovitim tvarima da je u sedamnaestom stoljeću neka žena zadobila opekotine po cijelom tijelu. Nakon što je na njih stavljala med u potpunosti se izliječila za 3–6 dana, a od opekotina na njenom tijelu nije ostalo nijednog traga (ovo je jedna predaja o pčelinjem medu čiju vjerodostojnost ne mogu potvrditi /autor/).

Med se koristi i za liječenje rana i čini da rana brzo zarasta, dezinfikuje je i uklanja bakterije, a pomaže i brzom uklanjanju bolova od rana.

Pčelinji med i uljepšavanje

Med se koristi i za uljepšavanje. U Londonu se 1835. god. proširio trend korištenja meda za uljepšavanje, mazanje i liječenje zdravstvenih problema, a vjerovalo se da on ima povoljan utjecaj na usne i kožu na rukama.

1972. god. Charles Revlon je objavio da med pomiješan sa mlijekom čisti od štetnih i prljavih tvari i obezbjeđuje 100%-tnu ljepotu. On daje koži vitalnost i ljepotu, jer sadrži važne prirodne sastojke. Zato se med koristi pri spravljanju različitih krema i preparata za uljepšavanje. Dvije velike kašike meda dodaju se u litru mlake vode i to se koristi za čišćenje kože i uklanjanje prljavštine.

Koristi se još sa knom na licu i šakama: ostavi se da stoji deset minuta, a zatim se lice i ruke operu mlakom vodom, što koži daje vitalnost i ljepotu. Isto se može postići na licu sa knom, medom, glicerinom i žumancetom: stavi se da odstoji 15–20 minuta, a zatim se opere mlakom vodom.

Navodi se da se 100 ml soka od krastavaca sa 100 cm³ četrdesetpostotnog špirita stavi na hladno i tamno mjesto u trajanju od 8 dana, zatim se procijedi kroz filter, pa se taj preparat pomiješa sa 100 g meda i to se može koristiti na povrijeđenom mjestu na licu sat vremena, nakon čega se lice opere mlakom vodom.

O medu se još spominje da on kosi daje ljepotu i lepršavost. Za njega je napisano da je jedna Holandanka, po imenu Sara, koja je umrla 1744. god., a živjela je 84. godine, imala najljepšu kosu koju čovjek može zamisliti. Za nju se kaže da je kosu prala medom cijeli svoj život. Stavljala je jednu veliku kašiku meda u litru mlake vode. Vidimo, također, da je med sastojak nekih od šampona za kosu.

Kraljevska hrana

Med je produkt posebnih žlijezda na početku glave pčele. Korišten je kao hrana za kraljeve, a sve zahvaljujući sićušnoj pčeli. Naziva se kraljevskom hranom, jer je nađen u kraljevskim odajama u voštanim posudama od šest stopa, koje su kratkog donjeg dijela i du-

gačkog grlića, lijepih i sjajnih boja, napunjene do vrha kako ne bi zrak dopirao do njega i zatvorene plastičnim poklopcima, a nisu se koristile pregrade od pluta ili minerala. Ova kraljevska hrana može se čuvati na temperaturi od 52°C dva mjeseca, a na 18°C nekoliko godina.

Kraljevsku hranu je moguće čuvati u izdrobljenom stanju, kad kristalizira. Čim se ona zagrije na temperaturu 2–45°C, kristali se brzo otope i tako se može čuvati nekoliko sedmica. Njegova boja bude žuta, ima jak miris, a proteini se brže razlažu što je zrak vlažniji.

Načini upotrebe kraljevske hrane

Med se treba uzimati dok smo zdravi, prije iftara (večere) i to 4–5 g dnevno. Treba uzeti jednu malu kašiku, može se staviti pod jezik ili u čvrstom obliku (kristaliziran).

Koristi se kao lijek za probleme loše probave, opće malaksalosti uzrokovane lošom prehranom, spolne nemoći uzrokovane općom malaksalošću, staračkih bolesti, kao i reguliranje neredovne menstruacije kod žena uzrokovane općom malaksalošću.

Također se koristi i u liječenju nekih nervnih i duševnih smetnji, kožnih bolesti, kao i za vraćanje vitalnosti u ćelije u organizmu, uklanjanje sitnih bora, te poboljšavanje rada krvotoka. Zbog svega ovoga ona daje vitalnost i ljepotu i koristi se za mazanje ili oralno, ili, pak, na oba načina.

KRASTAVAC, BIJELI LUK, LEĆA I CRVENI LUK

وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَى لَنْ نَصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا
مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَآئِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصِلِهَا

”I kada ste rekli: ’O Musa, mi ne možemo više jednu te istu hranu jesti, zato zamoli, u naše ime, Gospodara svoga da nam podari od onoga što zemlja rađa: povrća, i krastavica, i pšenice, i leće, i luka crvenoga!’” (El-Bekare, 61.)

Krastavac

Trebalo je puno istraživačkog napora da se pregledaju svi medicinski i arapski izvori, da se provjeri da li govore o krastavcu, ali nisam našao ništa o njemu, pa sam se okrenuo ka onome što su napisali imam Zehebi i Ibn-Kajjim el-Dževzi u svojim djelima *Poslanikova medicina*, a čiji sumarij donosimo u sljedećim recima.

U *Sunenima* se navodi predanje Abdullaha ibn Dža’fera, r. a., da je Allahov Poslanik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, jeo krastavac sa svježim datulama. Bilježe Tirmizi i drugi.

Krastavac je hladan i vlažan, ublažava vrelinu upaljenog želuca, uklanja štetne tvari iz njega i djeluje protiv bolova. Njegov miris je koristan kada osoba padne u nesvijest, njegove sjemenke djeluju na bolje izlučivanje mokraće, njegovo isitnjeno lišće je dobro kod ugriza psa.

Ima blago dejstvo na želudac, a njegova hladna priroda ima i neke štetne posljedice, zbog čega se treba uzimati s nečim što uravnotežava njegovu hladnoću i vlažnost. Ako se jede sa svježim datulama, grožđicama i medom to štetno dejstvo će biti neutralisano.

To što se o njemu ne piše u medicinskim i arapskim vrelima botaničari i nutricionisti smatraju dovoljnim da analiziraju ove biljke i plodove koje Kur'an spominje, kako bi se spoznala njihova vrijednost, otkrile njihove tajne, a moguće je i izmjeriti njihovu hranjivu vrijednost i utvrditi ljekovita svojstva.

Krastavac (*kissā'un*) u velikoj je mjeri sličan krastavcu (*hijār*) kojeg su opisali drevni Arapi i rekli da on gasi žgaravicu, utažuje žeđ, previranje krvi, smiruje kašalj, pročišćuje puteve u jetri, poboljšava izlučivanje urina i smanjuju temperaturu. Ako se iscijedi sok iz njega i popije sa šećerom, djeluje kao laksativ.

Tabela 14 pokazuje šta sve sadrži 100 grama svježeg krastavca.

Tabela 14: Hranjive vrijednosti u 100 g svježeg krastavca

| Element | Količina | Element | Količina |
|---------------------|----------|--------------|-----------|
| Voda | 95,6 g | Proteini | 0,8 g |
| Masti | 0,1 g | Karbohidrati | 3 g |
| Vlakna | 0,6 mg | Vitamin E | 200 o. j. |
| Vitamin B1 | 0,04 mg | Vitamin B2 | 0,05 mg |
| Nikotinska kiselina | 0,18 mg | Vitamin C | 10 mg |
| Botasij | 140 mg | Kalcij | 10 mg |
| Željezo | 0,3 mg | Fosfor | 21 mg |

Bijeli luk

U jednom hadisi-šerifu se kaže:

*"Jedite bijeli luk i liječite se njime, u njemu je lijek od sedamdeset bolesti."*¹

¹ Bilježe Sujuti i Dejlmi

Ljekovita svojstva bijelog luka¹

Jedna od odlika bijelog luka jeste to što je on ljekovit. Uistinu, bijeli luk je veoma ljekovit, sadrži tečna ulja i sumporna jedinjenja. Davud el-Antaki spominje da bijeli luk ima 40 ljekovitih svojstava. Možda u tome ima i malo pretjerivanja, ali je sigurna činjenica da od ove biljke ljudi oduvijek imaju koristi. Mnogi prijašnji narodi imali su običaj da kao dar svojoj djeci vješaju vijenac od bijelog luka oko vrata zbog toga što on djeluje protiv velikog broja bolesti, nametnika u probavnom traktu i kao laksativ.

Historija bijelog luka veoma je stara i seže unazad čak 3000 godina prije nove ere kada su ga koristili u Babilonu kao hranu i lijek. Isto tako činili su i Grci i drevni Egipćani, s tim što su ga Grci nazivali "protuotrovom".

Imajući u vidu važnost ove biljke s medicinskog aspekta, u botaničkim izvorima se navodi da se koristi od bijelog luka ogledaju u sljedećem:

- dezinfikuje želudac;
- pročišćava crijeva;
- zaustavlja proljev uzrokovan mikrobima;
- koristi se kao lijek protiv dizenterije;
- dobar je za živce;
- neutrališe gljivice u crijevima;
- dodaje se u kiselo mlijeko i koristi se za liječenje upale bubrega i olakšava njihovo izlučivanje;
- dobar je protiv različitih vrsta gripe i prehlade; pije se napitak od bijelog luka koji se u košuljici isjecka, dodaju mu se dvije kašike crnog meda i ostavi se tako da odstoji 2–3 sata, zatim se to procijedi i uzima se jedna kašika dok ne nestane kašalj;

¹ Iz knjige *Ljekovito bilje*, dr. Mustafe Kemala

- koristan je za liječenje disajnih organa, kao npr. hripavca; svaka četiri sata djetetu se daje 10–12 kapi soka od bijelog luka sa narandžinim sokom;
- reguliše krvni pritisak, uravnotežava otkucaje srca, pročišćava krvne sudove i koristan je pri liječenju arterioskleroze (zakrečnja arterija).

Njemački profesor Han Reuter pronašao je tvar koja sadrži ulje bijelog luka i koje je stavio u hranu jednoj skupini dobrovoljaca. Utvrdio je da je nivo kolesterola u njihovoj krvi bio znatno manji od nivoa kolesterola drugih osoba koje ga nisu koristile. Pad kolesterola u krvi osoba koje su koristile tu tvar nastavio se dan za danom tokom četiri sedmice i za to vrijeme je potrošeno tri kilograma svježeg bijelog luka.

Profesor Reuter je rekao: "Bijeli luk ne čisti krv samo od masti već on neutrališe i mikrobe, između ostalih mikroba tuberkuloze i difterije, mnogo je korisniji od pencilina i ima življe i blaže dejstvo";

- bijeli luk se koristi sa peršunom, maslinovim uljem i limunovim sokom za odstranjivanje kamenca i upala bubrega;
- bijeli luk blago otvara i zato se koristi kod nekih slučajeva zatvorenosti (konstipacije). Drevni Egipćani su spravljali ulje od bijelog luka i koristili ga za liječenje reumatizma i artritisa (kostobolje), a pravili su i preparat za ublažavanje reumatskih bolova;
- u novije doba od bijelog luka je spravljen lijek u kapsulama koje se mogu probaviti, a lijek se koristi protiv tifusa;
- tečna ulja od bijelog luka i njegov sok imaju svojstvo da neutrališu većinu vrsta mikroba koji uzrokuju različite bolesti i njihovo dejstvo je snažnije od dejstva soka od crvenog luka.

Savremena nauka je utvrdila da u bijelom luku postoji tvar koja se zove elisin i koja čisti organizam od štetnih bakterija tako što im oduzima oksigen i tako ih neutrališe. Ova tvar se u Rusiji

naziva *ruskim penicilinom*. Pošto je u tečnom stanju i lahko se i brzo isparava, ovu tvar je moguće i inhalirati i tako spriječiti brojne bolesti.

Potvrđeno je da je bijeli luk učinkovit lijek za brojne bolesti. 1918. godina bila je godina straha u Engleskoj. Te godine su umrle hiljade ljudi kada se među njima proširila gripa. Tamo je živjela jedna oronula starica koja je imala više od stotinu godina i bila je odličnog zdravlja. Stavljala je bijeli luk u svoju hranu i hranu svoje porodice. I ona i njena porodica mnogo su jeli luk i niko od njih nije obolio od gripe.

1965. god. gripa je poharala SSSR, pa je donesena odluka da se nabavi 500 tona bijelog luka. Ljekari su savjetovali svim stanovnicima da jedu bijeli luk kako bi eliminisali bolest.

1973. god. gripa je opet napala Englesku odakle se proširila na brojne dijelove Evrope. Najmanje je bolešću bila zahvaćena Italija, jer su Talijani poznati po tome što konzumiraju bijeli luk u velikim količinama;

- bijeli luk neutrališe crijevne nametnike kod djece i čisti crijeva od njih. Zato se djeci daje jedna čaša mlijeka ujutru u koju se stavi nekoliko komadića bijelog luka; ovaj napitak neutrališe nametnike koji se izbače u stolici.

Kako se moguće osloboditi mirisa bijelog luka?

Mirisa bijelog luka se moguće, u velikoj mjeri, osloboditi tako što ćemo pojesti jabuku ili tako što ćemo uzeti jednu veliku kašiku meda pola sata nakon što budemo jeli bijeli luk. Isto tako može se uzeti malo anisa ili peršuna.

* * *

Prije nego završimo izlaganje ljekovitih svojstava bijelog luka trebamo znati i štetna dejstva pretjerivanja u njegovu konzumiranju.

Ako se bude uzimala prevelika količina bijelog luka to može uzrokovati povisivanje krvnog pritiska. Također, uzimanje velikih količina bijelog luka može naštetiti trudnicama.

Crveni luk

Ebu-Davud bilježi u svome *Sunenu* predanje Aiše, r. a., koja je upitana o crvenom luku, pa je rekla: "Zadnja hrana koju je Alejhi-sselem jeo bila je ona u kojoj je bio crveni luk." Zbog njegovog specifičnog mirisa u oba *Sahiha* se potvrđuje da je Vjerovjesnik, sallallahu 'alejhi ve sellem, zabranjivao ulazak u džamiju onima koji su jeli crveni luk.

Analiza sastava crvenog luka

Većinu sastava crvenog luka čine vlakna celuloze natopljena tečnim sumpornim uljem; sadrži još i karbohidrate i koloide, izvjesnu količinu fosforne kiseline, nešto vitamina B i C i ima sljedeći sastav: voda (86,8%), proteini (1,3%), masti (0,1%), karbohidrati (10,3%), dok ostatak čine fosfor, kalcij i željezo.

100 grama crvenog luka daje oko 48 kalorija.

Luk kroz historiju

Luk se ubraja u najstarije vrste povrća koje čovjek poznaje i koje je koristio u svojoj ishrani. Poznavali su ga faraoni u Egiptu i smatrali su ga svetim, zaklinjali su se njime i ovjekovječili su njegovo ime u natpisima na zidovima svojih hramova i listovima pergamenta. Stavljali su ga u grobnice, jer su vjerovali da on pomaže umrloj osobi da diše kada se u nju vrati život. Zabranjivali su da se jede za vrijeme praznika, da ne bi nekom potekle suze, jer su praznici za radost, a ne za plač.

Faraonovi ljekari spominju crveni luk kao sastojak jake hrane koja se pripremala za radnike koji su gradili piramide i govorili su

da je on hranjiv, da otvara apetit i da poboljšava izlučivanje mokraćne.

Ibn-Sina je rekao u *Kanunu*: "Njegove sjemenke ostanju lišajevе tako što se stave oko bolesnog mjesta i jako su korisne; sa soli, luk uklanja bradavice, a njegova voda je dobra za inficirane rane. Također, njegova voda se utrlja po tjemenu ili se stavi u uho zbog glavobolje, a uklanja i žutu masu i gnoj iz ušiju."

Egipćani imaju običaj da jedu crveni luk u velikoj količini u većini obroka, posebno stanovnici Rifa, i to zbog toga što ga je lahko čuvati u stanovima, sporo se kvare i lahko ga je nabaviti tokom cijele godine.

Ljekovita svojstva crvenog luka

Crveni luk sadrži čisto i tečno ulje i veliku količinu sumpora. Tokom svoje posjete SSSR-u prof. dr. Mustafa Kemal, šef odsjeka Botanike i dekan Poljoprivrednog fakulteta na univerzitetu El-Azhar, otkrio je da ruski narod mnogo jede crveni luk, a to nije bez razloga, već je zasnovano na zdravoj logici.

Drevni Egipćani su koristili crveni luk za liječenje prehlade, za smirivanje kihavice, i stavljali su ga kao vanjski oblog.

Što se tiče ljekovitih svojstva crvenog luka, ona su sljedeća:

- tečna ulja iz soka crvenog luka neutrališu većinu mikroba stafilokoke, kao i streptokoke, koji uzrokuju bolesti upale ždrijela i grla;
- neutrališe mikrobe difterije, dizenterije i tuberkuloze koje eliminiše za nekoliko minuta;
- njegova isparenja koriste se za dezinfekciju nekih rana što omogućuje njihovo zalječivanje;
- poboljšava pokretljivost crijeva;
- utvrđeno je da sisanje crvenog luka u trajanju od pet minuta dovoljno da neutrališe sve mikrobe u ustima, čak i one koji uzrokuju bolesti kao što su mikrobi difterije;

- inhaliranje isparenja luka ili njegovo konzumiranje rezultira time da u krv dospiju tečna sumporna ulja koja neutrališu mikrobe koji uzrokuju bolesti;
- sadrži tvari slične hormonu inzulinu koje regulišu nivo šećera u krvi;
- četverica prof. dr. medicine Medicinskog fakulteta Victoria i univerziteta New Castle objavila su da su njihova istraživanja potvrdila da uzimanje crvenog luka, svejedno bio on svjež, ili natopljen uljem ili mastima, ili kuhan, smanjuje rizik od tromboze. Utvrdili su to u svojim studijama tako što su 22 pacijenata životne dobi 19–87 godina uz večeru uzimala 60 grama crvenog luka, u različitim oblicima, što im je omogućilo da budu imuni na trombozu. Nastavili su analizirati krv pacijenata i otkrili su da luk sadrži jedinjenja koja sprečavaju trombozu i smanjuju rizik oboljenja od iste, a ne uništavaju se pri kuhanju (pečenju, prženju) i ne otapaju se u vodi.

Ovo otkriva tajnu zašto graditelji i radnici u drevnom Egiptu nisu obolijevali od tromboze – zbog njihovog konzumiranja crvenog luka u velikim količinama.

Utvrđeno je da svaka vrsta crvenog luka, bio on svjež, kuhan, isitnjen ili iscijeđen, smanjuje opasnost od obolijevanja od tromboze i štetna dejstva koja pomažu pojavi tromboze što je jedan od razloga raširenosti crvenog luka kod drevnih Egipćana;

- koristi se kao mehem na gornjem dijelu grudi kod oboljelih od hripavca, na grudima i leđima kod oboljelih od upale pluća, iznad bubrega i mokraćne bešike kod oboljelih od smetnji pri mokrenju, po donjem dijelu stopala, za izbijanje zuba i po čirevima za ubrzavanje istjecanja gnoja iz njih.

Može se koristiti i kao oblog ako se crveni luk izreže na kriške ili se nasjecka, zatim se ugrije (malo uprži bez ulja) te se previje na mjesto koje želimo liječiti i na taj oblog se stavi komad sukna, a onda se preko tog sukna podveže većim komadom vunene

tkanine da bi se održala temperatura. Oblog se mijenja (stavlja se novi) svakih 12 sati;

- kriške crvenog luka se također koriste u liječenju bradavica i kurjih očiju na stopalima; kriške se stave oko mjesta na kojem je bradavica ili kurje oko i ostavi se da tako stoji od večeri pa do jutra; postupak se ponavlja sve dok ne nestanu bradavice ili kurje oči sa stopala tokom kupanja toplom vodom ili nakon upotrebe sapuna;
- ekstrakt crvenog luka koristi se za liječenje jagodica kada se posijećemo i ublažava bolove na njima;
- kada se oljušti i uprži u maslinovom ulju, crveni luk se koristi za neutralisanje i liječenje zatvora, tvrde stolice i hemoroida;
- namočene kriške crvenog luka koriste se za neutralisanje crijevnih nametnika kod djece; kriške luka se malo namoče u vodi i ostave da odstoje tokom noći, ujutro se to procijedi i izmiješa sa malo meda, te se dâ djetetu da popije; ovo se ponavlja svako jutro dok ne budemo sigurni da su svi nametnici neutralisani;
- moguće je neutralisati crijevne nametnike i liječiti hemoroide tako što će se uzeti otopina prokuhanog luka. Kuhat će se središnji dio lukovice u trajanju od tri minute u jednoj litri vode, zatim se procijedi i uzima kroz štrcaljku;
- crveni luk se može inhalirati u slučajevima omamljenosti ili nesvjestice, jer miris luka pojačava protok krvi i oksigena, kao i rad živaca. Zato ga je moguće koristiti pri pružanju prve pomoći kao zamjenu za amonijak.

Tabela 15 na sljedećoj stranici prikazuje hranjive vrijednosti koje sadrži 100 grama suhog crvenog luka.

Svakih 100 grama suhog crvenog luka sadrži 350 kilokalorija.

Tabela 15: Hranjive vrijednosti u 100 g suhog crvenog luka

| Element | Količina | Element | Količina |
|------------|----------|---------------------|----------|
| Voda | 9,9 g | Proteini | 10,1 g |
| Masti | 1 g | Karbohidrati | 75,2 g |
| Vitamin E | 20 o. j. | Vitamin B1 | 0,23 mg |
| Vitamin B2 | 0,15 mg | Nikotinska kiselina | 1,1 mg |
| Vitamin C | 37 mg | Kalcij | 158 mg |
| Željezo | 3,1 mg | Fosfor | 256 mg |

Leća

Leća se ubraja u hranu koja je najbogatija proteinima koji su neophodni čovjeku. Uzgaja se u većini oblasti pored Sredozemnog mora i u njima se smatra osnovnim sastojkom ishrane.

Analiza sastava i hranjiva vrijednost leće

Leća sadrži 8,5% vode, 27,5% proteina, 54,8% karbohidrata i 1,9% masti. Prema ovome, količina proteina u leći je veća nego u grahu. U njoj se, također, nalaze i korisna količina jedinjenja željeza, kalcija i fosfora, zatim vitamin E, a 100 grama leće sadrži 370 kalorija. Tabela 16 daje uporedni prikaz hranjive vrijednosti leće i graha.

Tabela 16: Hranjive vrijednosti u 100 g leće i graha

| Element | Količina | |
|--------------|----------|--------|
| | Leća | Grah |
| Voda | 8,5 g | 12,5 g |
| Proteini | 27,5 g | 0,3 g |
| Masti | 1,9 g | 23 g |
| Karbohidrati | 54,8 g | 46 g |
| Kalcij | 107 mg | 60 mg |
| Željezo | 8,6 mg | 2,5 mg |
| Fosfor | 428 mg | 140 mg |

Tabela 16 pokazuje da je leća bolja od graha i ona se ubraja u proteinsku hranu drugog stupnja, pored mesa koje je na prvom stupnju.

Najbolji način njenog uzimanja jeste u obliku juhe (u tečnom stanju), a ako se iz nje iscijedi njeno mlijeko ili kajmak onda je to potpuna hrana. Od leće, crvenog luka i riže se pravi *kišri* (kušeri, kešeri – vrsta jela), a to je hrana koja je korisna, lagahna i sažima sve odlike koje imaju leća i riža. Leća je proteinska hrana, a riža sadrži škrob, kada se njima doda malo masnoće, onda ta hrana zadovoljava sve uvjete dobre ishrane, posebno ako se jede sa salatam.

Leća u drevnoj medicini

Davud el-Antaki u svojim zapisima spominje da je u leći pohranjena vrućina, ona otklanja posljedice temperature, njen ekstrakt smiruje kašalj, bolove u prsima, a ako se pojede 30 zrna leće to ojačava želudac i probavu. Njen prah s medom dobar je za bubrege, smiruje povišenu temperaturu, a pranje tijela njome jača seksualni nagon i čisti ten.

Još neka ljekovita svojstva leće su sljedeća: ljuska leće uklanja zatvor, poboljšava izlučivanje urina, reguliše slabokrvnost, čuva zube od karijesa, a ako se pomiješa s vodom, izgnječi i stavi na čir otvorit će ga.

RIBA

وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لِتَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُوا مِنْهُ حِلْيَةً تَلْبَسُونَهَا وَتَرَى الْفُلْكَ مَوَاجِرَ فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلِعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

﴿١٤﴾

”On čini da se morem koristite, da iz njega svježe meso jedete i da vadite nakit kojim se kitite – ti vidiš lađe kako ga sijeku da biste nešto iz obilja njegova stekli i da biste zahvalni bili.” (En-Nahl, 14.)

Riba sadrži veliku količinu proteina bogatih aminokiselinama, a sadrži još i veliku količinu fosfora.

وَمَا يَسْتَوِي الْبَحْرَانِ هَذَا عَذْبٌ فُرَاتٌ سَائِغٌ شَرَابُهُ وَهَذَا مِلْحٌ أُجَاجٌ
وَمِنْ كُلِّ تَأْكُلُونَ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُونَ حِلْيَةً تَلْبَسُونَهَا وَتَرَى الْفُلْكَ
فِيهِ مَوَاجِرَ لِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلِعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿١٢﴾

”Ni dva mora nisu jednaka: jedno je slatko i prijatno – voda mu se lahko pije, a drugo je slano i gorko; vi iz svakog jedete svježe meso i vadite nakit kojim se kitite; ti vidiš lađe kako po njemu sijeku vodu da stičete iz obilja njegova, da biste bili zahvalni.” (Fâtir, 12.)

Imam Ahmed ibn Hanbel u svome *Musnedu* i Ibn-Madže u svome *Sunenu* bilježe predanje Abdullaha ibn Omera, r. a., da je Allahov Poslanik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, rekao:

"Dozvoljene su nam dvije vrste strvine i dvije vrste krvi: riba i skakavci, jetra i slezena."

Riba ima brojne odlike, najbolje su njen izvrstan okus, prijatan miris i umjerenost njenog mesa. Ona je krhkih krljušti, njeno meso nije ni suho, ni previše vlažno, živi u čistim tekućim vodama, hrani se biljem, a ne blatom. Najbolje stanište za njih je rijeka čija je voda čista, u kojoj nema nečistoće i fekalija, nema mnogo prepreka i rastinja oko nje i koja je otkrivena suncu i vjetrovima.

Hranjiva vrijednost ribe

Riba sadrži veliku količinu proteina. Ona je visokoproteinska hrana bogata osnovnim aminokiselinama koje ulaze u sastav organa i tkiva.

Riba se odlikuje visokom količinom fosfora, što je karakteristično samo za ribu, jer tolikom količinom fosfora nije bogata nijedna druga hrana. Imajući u vidu njen sastav, smatra se da je riba hrana za mozak. Nedostatak ovog elementa uzrokuje naprezanje mozga i nemogućnost razmišljanja.

Riba je bogata kalcijem koji je neophodan djeci za izgradnju tkiva i skeleta.

Također, među posebnim odlikama ribljeg mesa jeste i to što ono sadrži male količine masti. U svojoj knjizi *Poslanikova medicina* Ibn-Kajjim kaže: "Najbolji dio ribe je njen stražnji dio, dok oboje: meso sa masnoćom i mehka riba povećavaju seksualni nagon i proizvodnju sperme."

Korištenje sastojaka ribe u ljekovite svrhe

Ulje jetre kita iznimno je bogato vitaminom A i čak se smatra izvorom najbogatijim ovim vitaminom koji je neophodan i važan za očuvanje vida, kože, sluznice, kao i za razvoj tkiva i organa kod djece. To je razlog zašto se ona daje osobama koje imaju slab vid,

posebno tokom noći (noćno sljepilo), te u slučajevima upale kože, sluznice kao i kod zastoja u razvoju.

Osobine svježe ribe

Izgled i elastičnost. Svježa riba je čista, elastičnog tijela, nije mlitava ili istrzana, kada se stavi na neko mjesto stoji opruženo, a rep se ne može saviti prema prednjem dijelu (da tako ostane stajati), što je dokaz njene čvrstoće (s izuzetkom ribe morune koja je zmijolika), a ako se pritisne palcem, koža se ne odvaja od mesa i čim se prsti odvoje od nje meso se brzo vraća u prvobitni položaj.

Miris. Svježa riba nema neugodan, već ima izvrstan i prijatan miris. Treba se uzimati u obzir da se, ako se na ribu stave komadi leda (kockice), neće pojaviti njen oštri miris sve dok se led ne otopi, a što se inače dešava ako se riba ostavi na zraku određeno vrijeme.

Čvrstoća. Tijelo ribe mora biti čvrsto (koža mora biti neodvojiva od mesa, a meso se mora držati za kosti). Ovakva riba ima čisto meso koje je fino na dodir, lahko se odvaja od kosti i ima boju sličnu hrđi na željezu.

Boja škrge. Svježa riba ima škrge svijetlocrvene boje, čiste i zdrave, prihvatljivog mirisa.

Sjaj očiju. Svježa riba ima sjajne i bistre oči. Pokvarena riba ima mutne oči, bez sjaja.

Plutanje u vodi. Pokvarena riba pluta po površini vode.

Provjeravanje stanja krvi. Tokom dugog ribolova, krv ulovljene ribe se mijenja i miješa, a ako se još jednom, nakon toga, desi promjena u njenoj krvi, dolazi do kvarenja. Ako je njena krv tečna, njena boja svijetlocrvena i ako je prijatnog mirisa, to upućuje da je riba svježa. Ako je riba pokvarena, onda je njena krv postala gušća i neprijatnog je mirisa, a njena boja je između tamnocrvene i smeđe.

Metode skrivanja znakova kvarenja ribe pri prodaji

- uklanjanje očiju ribe, posebno riba koje su veoma velike,
- bojanje škruga crvenom bojom,
- miješanje riba koje nisu svježije s onima koje jesu, posebno riba koje su male veličine,
- stavljanje velike količine leda na ribu; tako se neutrališe njen miris i povećava elastičnost tijela.

Imajući u vidu raznovrsnost riba, tabela 17 navodi hranjivu vrijednost 100 grama za nekoliko vrsta ribe.

Tabela 17: Hranjive vrijednosti u 100 g različitih vrsta ribe

| Element | Količina | | | | | |
|---------------------|--------------------------|-------------------------|--------------|----------------|---------------------------|--------------------|
| | <i>Mrena^a</i> | <i>List^b</i> | <i>Losos</i> | <i>Sardine</i> | <i>Kozica^c</i> | <i>Riječni rak</i> |
| Voda | 79 g | 83 g | 67.4 g | 47.1 g | 87.8 g | 79 g |
| Proteini | 18.7 g | 14.9 g | 20.6 g | 21.1 g | 0.8 g | 16.2 g |
| Vitamin B1 | – | 0.8 mg | 0.03 mg | 0.05 mg | 15 mg | 0.15 mg |
| Vitamin B2 | – | 0.2 mg | 0.18 mg | 0.01 mg | 18 mg | 0.18 mg |
| Vitamin B3 | – | – | – | – | – | 0.35 mg |
| Vitamin E | – | – | 80 mg | 710 o. j. | 60 o. j. | – |
| Masti | 3.9 g | 0.5 g | 9.6 g | 27 g | 17.8 g | 1.9 g |
| Karbohidrati | – | – | – | 1 g | 0.8 g | 1 g |
| Nikotinska kiselina | – | 3.8 mg | 6.5 mg | 4.3 mg | 4.30–4.35 mg | – |
| Kalcij | 118 mg | 30 mg | 67 mg | 29 mg | 60 mg | 60 mg |
| Željezo | 6 mg | 1 mg | 1.3 mg | 1.5 mg | 0.8 mg | – |
| Fosfor | 157 mg | 160 mg | 286 mg | 299 mg | 280 mg | 280 mg |

^a *Barbus Fluviatilis*, crveni barbun

^b Svolja, *Semeku Musa*

^c Morski račić

Riblje meso sprečava zakrećenje arterija (arteriosklerozu)

Čovjek se često zapita: zašto ljekari savjetuju da se jede hrana koja sadrži ribu?

Neki ljudi su navikli da uzimaju velike količine masti, kolesterola i proteina konzumirajući hranu koja sadrži mnogo vlakana i šećera, a takva hrana je siromašna vitaminima. Ljekari ovo smatraju lošom ishranom koja organizam izlaže opasnosti obolijevanja ili, u najmanju ruku, oslabljuje organizam i oduzima mu snagu. Do kraja prošlog stoljeća eskimski narod je imao najjaču djecu i najbolje zdravlje na planeti. Oni nisu konzumirali nezdravi šećer i brašno i zbog toga su imali izvrsno i daleko najbolje zdravlje i sve do sada nisu obolijevali od raka i srčanih bolesti. Upoređujući ih s ostalim narodima, nivo kolesterola u krvi – koji uzrokuje oboljenja arterija – kod Eskima smatra se idealnim.

Jedno istraživanje, koje je provedeno u ovom narodu, u jednoj posebno odabranoj skupini koja je proučavana nekoliko godina, pokazalo je da korištenje ribe u prehrani preventira brojne bolesti, među kojima su i karcinom, srčane bolesti, gojaznost, upala zglobova i dijabetes.

Riba je hrana za um

Naučnici i ljekari su počeli uviđati da je hrana iz mora zdrava hrana; tačno je ono što se od davnina prenosi – da je riba hrana za um.

Mi danas možemo reći i to da je ona hrana za krv, zube i skelet. Riba je, također, najbolja vrsta hrane u pogledu prevencije srčanih bolesti.

Istraživanja su pokazala da riblje ulje ima brojne koristi, među kojima su i sljedeće:

- ima snažno dejstvo na smanjenje nivoa kolesterola koji uzrokuje arteriosklerozu (zakrećenje arterija),
- djeluje na smanjenje količine masnoće u krvi koja uzrokuje srčane bolesti,
- djeluje protiv nastajanja ugrušaka u krvi (tromboze), što je glavni uzrok infarkta (srčanog udara),
- reguliše krvni pritisak,

- pomaže u prevenciji kožnih upala kao i u njihovom liječenju,
- pomaže u prevenciji upala zglobova.

IV.
HRANA KOJU JE
KUR'AN ZABRANIO

HRANA KOJU JE KUR'AN ZABRANIO

Kur'an je već četrnaest stoljeća učinio zabranjenim svinjsko meso, strvinu, krv, ono što je udavljeno i ubijeno, ono što je strmoglavljeno ili rogom ubodeno i još neke vrste hrane, a zabranio je i vino. Opravdanost toga potvrđuju savremena istraživanja i navode koliko je važno da se čovjek sustegne od svih tih vrsta mesa ako želi sačuvati svoje zdravlje.

Ovaj dio knjige objašnjava kako i kada možemo jesti, a da time ne naštetimo sebi, kao i vrste hrane koju je Uzvišeni Allah dozvolio.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ
إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ ﴿١٧٢﴾ إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخِنْزِيرِ وَمَا
أُهْلَ بِهِ لِغَيْرِ اللَّهِ فَمَن اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَلَا إِثْمَ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ
غَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴿١٧٣﴾

”O vjernici, jedite ukusna jela koja smo vam podarili i budite Allahu zahvalni, ta vi se samo Njemu klanjate! On vam jedino zabranjuje: strv i krv i svinjsko meso, i ono što je zaklano u nečije drugo ime, a ne u Allahovo. A onome ko bude primoran, ali ne iz želje, tek toliko da glad utoli, njemu grijeh nije. – Allah zaista prašta i milostiv je.” (El-Bekare, 172.-173.)

حَرَّمْتُ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخِنْزِيرِ وَمَا أُهْلَ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَنِقَةُ
وَالْمَوْقُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبُعُ إِلَّا مَا ذَكَّيْتُمْ وَمَا ذُبِحَ

عَلَى النَّصَبِ وَأَنْ تَسْتَقْسِمُوا بِالْأَزْلَامِ ذَلِكُمْ يَسْقُ الْيَوْمَ الْيَوْمِ الَّذِينَ
 كَفَرُوا مِنْ دِينِكُمْ فَلَا تَخْشَوْهُمْ وَاخْشَوْنِ الْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ
 وَأَتَمَمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي وَرَضِيْتُ لَكُمْ الْإِسْلَامَ دِينًا فَمَنِ اضْطُرَّ فِي
 مَخْمَصَةٍ غَيْرِ مُتَجَانِفٍ لِإِيْمٍ فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿٣﴾

”Zabranjuje vam se strv, i krv, i svinjsko meso, i ono što je zaklano u nečije drugo, a ne u Allahovo ime, i što je udavljeno i ubijeno; i što je strmoglavljeno – i rogom ubodeno, ili od zvijeri načeto – osim ako ste ga preklali – i što je na žrtvenicima žrtvovano, i zabranjuje vam se gatanje strelicama. To je porok! – Danas su nevjernici izgubili svaku nadu da ćete vi otpasti od svoje vjere, zato se ne bojte njih – već se bojte Mene. Sada sam vam vjeru vašu usavršio i blagodat Svoju prema vama upotpunio i zadovoljan sam da vam islam bude vjera. – A onome ko bude primoran – kad hara glad, bez namjere da učini grijeh, Allah će oprostiti i samilostan biti.” (El-Mā’ide, 3.)

قُلْ لَا أَجِدُ فِي مَا أُوحِيَ إِلَيَّ مُحَرَّمًا عَلَى طَاعِمٍ يَطْعَمُهُ إِلَّا أَنْ يَكُونَ
 مَيْتَةً أَوْ دَمًا مَسْفُوحًا أَوْ لَحْمَ خِنزِيرٍ فَإِنَّهُ رِجْسٌ أَوْ فِسْقًا أُهْلًا لِغَيْرِ اللَّهِ
 بِهِ فَمَنِ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَإِنَّ رَبَّكَ غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿١٤٥﴾

”Reci: ‘Ja ne vidim u ovome što mi se objavljuje da je ikome zabranjeno jesti ma šta drugo osim strvi, ili krvi koja ističe, ili svinjskog mesa – to je doista pogano – ili što je kao grijeh zaklano u nečije drugo, a ne u Allahovo ime.’ A onome ko bude primoran, ali ne iz želje, samo toliko da glad utoli, Gospodar tvoj će doista oprostiti i milostiv biti.” (El-En‘ām, 145.)

إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخِنْزِيرِ وَمَا أُهِلَّ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ فَمَنِ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿١١٥﴾

"On vam zabranjuje jedino strv, i krv, i svinjsko meso, i onu koja je zaklana u nečije drugo, a ne u Allahovo ime. A onome ko bude primoran, ali ne iz želje, samo toliko da utoli glad – pa, Gospodar tvoj će, zaista, oprostiti i samilostan biti." (En-Nahl, 115.)

SVINJSKO MESO

Svinja nema čistu i postojanu narav; ona jede skoro sve što se pred nju stavi, bila to neka nečista hrana ili lešina, pa makar se radilo o lešu druge svinje ili čovjeka.

Svinja je po svojoj prirodi lijena, ne voli sunčevo svjetlo, ne voli se puno kretati, a voli da jede i spava i najproždrljivija je od svih životinja. Kako koju godinu stari, tako postaje sve više proždrljiva i lijena. Ona nema nekih plemenitih osobina, niti želje za ubijanjem i teška je sama sebi.

Svinja je najpodložnija napadima nametnika i štetnih bakterija

Zbog svoje podložnosti napadima nametnika i štetnih bakterija svinja prenosi veliki broj bolesti na čovjeka i smatra se konstantnom opasnošću po ljude, jer izbacuje iz sebe te nametnike. Neki od njih su sljedeći:

Taenia solium (trakavica pantljičara). Ona se nalazi u mišićima svinje u obliku učahurenih larvi, a njena jajašca dospijevaju u crijeva svinje. Te čahure se mogu probaviti u želucu čovjeka tako da oslobođene larve dospijevaju u crijeva čovjeka gdje se razvijaju i mogu dostići dužinu od oko 8 metara. Ona se kači za zidove crijeva hvataljkama koje se nalaze na njenoj glavi. Hrani se probavljenom hranom što uzrokuje slabokrvnost, probavne smetnje i proljev, a tome se još mogu dodati štetne tvari koje ona izbacuje. Neke larve

iz crijeva čovjeka prelaze u krvotok, a zatim se šire različitim dijelovima organizma, posebno kroz mozak, jetru, pluća i neke druge organe što uzrokuje zdravstvene probleme koji mogu dovesti do smrti kao posljedice obolijevanja ovih sistema organa u organizmu.

Trichinella spiralis (trihina). Ovaj nametnik nalazi se u svinjama u obliku malenih larvi, pa kad čovjek pojede svinjsko meso koje nije dobro skuhan, te larve se prikače za organe u ljudskom organizmu, plućnu maramicu i druga mjesta u organizmu što uzrokuje jake bolove, teškoće u kretanju, stajanju i radu. Ako se u velikoj količini prikače na plućnu maramicu, to dovodi do zastoja u disanju i smrti.

Schistosoma japoicum (bilharzija). Ovo je najopasniji nametnik koji je poznat u Egiptu. Svinja se smatra jedinom životinjom koja prenosi ovog nametnika. Čovjek može doći u doticaj s ovim nametnikom kada pije ili se pere vodom u koju su dospjele larve ovog nametnika iz nečistoća svinje koje su dospjele u vodu. One se prvo prikače za kožu, zatim prodiru kroz nju u krv, pluća i jetru. Larve se onda razvijaju, razmnožavaju i žive. Samo jedna larva dnevno položi više od 20.000 jajašaca na zidove crijeva ili na jetru. Zatim napada mozak i centralni nervni sistem što dovodi do paralize i smrti.

Fasciolepis buski. Ovaj nametnik živi u tankom crijevu svinje dug vremenski period. Kada u izmetu svinje napusti crijeva, nalazi se u određenim vodenim tokovima (površinama) odakle se prenosi na čovjeka. Najviše je ima u Kini i Istočnoj Aziji. Ovi nametnici kod čovjeka uzrokuju smetnje u probavnom sistemu, proljev, a cijeli organizam zbog toga osjeti slabost, što na kraju dovodi do smrti.

Ascaris lumbricoides. Dužina ovog nametnika iznosi deset palaca (inča). Ovaj nametnik uzrokuje upalu pluća i nedostatak apsorpcije oksigena, a napada i zidove crijeva koje je, onda, teško isprazniti, a sam taj postupak na njima pravi rane.

Ankylostoma duodenale. Larve ovog nametnika ulaze u organizam kroz pore kože tokom šetnje (hoda), ili za vrijeme kupanja ili putem konzumiranja zaražene vode. Ovaj nametnik uzrokuje proljev i groznicu što dovodi do slabokrvnosti, nedostatku proteina u organizmu, slabosti tijela, zastoja u tjelesnom i intelektualnom razvoju djece, srčanih smetnji i smrti.

Clonorchis sinensis. Ovo je posebna vrsta nametnika koja napada jetru svinje koja je opasan izvor zaraze za čovjeka. Ima ga u Kini i istoku Azije gdje napada i ubija svinje. Ovaj nametnik napada jetru čovjeka i uzrokuje žuticu praćenu jakim proljevom i slabost koja dovodi do smrti.

Paragonimus. Ovaj nametnik živi na plućima svinje. Veoma je poznat u Kini i krajevima istočne Azije. Nametnik uzrokuje upalu pluća kod svinje. Sve do danas nije pronađen način da se on neutrališe kada uđe u pluća svinje. Ne može se naći u mjestima u kojima ne žive svinje, tj. gdje se stanovništvo ne bavi uzgojem svinja. Ovi nametnici kod čovjeka uzrokuju akutne upale pluća, a zaražena osoba osjeti jaku prehladu praćenu lučenjem pljuvačke boje hrđe i naizmjeničnim jakim kašljem iz pluća.

Swine erysipelas. Ovi nametnici nalaze se na svinjskoj koži i uvijek su spremni da prodru kroz kožu čovjeka koji se približi svinjama ili ih dodiruje. Oni kod čovjeka uzrokuju kožne upale koje dovode do crvenila kože i podizanja njene temperature.

Što se tiče bakterija koje svinje prenose, a koje napadaju ljude, njih također ima više vrsta:

Tuberkuloza. Prenosi se pomoću uzročnika bolesti koji sa svinja prelaze na čovjeka putem konzumiranja njihovog mesa koje nije dobro skuhanu ili pečeno.

Ospice (kozice, male boginje). Ovaj virus se na čovjeka prenosi putem dodirivanja ili uništavanja zaraženog svinjskog mesa.

Svrab (šuga). Prenosi se putem dodirivanja svinjske kože.

Vretenaste bakterije. Uzrokuju truljenje (propadanje) stopala i otežavaju njihovo liječenje.

Tifusna kolera.

Blantidium coli.

Bruceloza. Svinje se smatraju glavnim prenosnikom ovog mikroba (*Brucella suis*) i veoma su pogodne za ove uzročnike bolesti koji izazivaju maltešku groznicu kod čovjeka.

Toxoplama gondii. Ovaj mikrob se razmnožava u mjestima u kojima se uzgajaju svinje. Bolest se na čovjeka prenosi putem konzumiranja hrane u kojoj je svinjska mast ili udisanjem prašine u kojoj se nalaze uzročnici. Ovaj mikrob kod čovjeka uzrokuje oticanje limfnih žlijezda, jetre i slezene, dugotrajnu groznicu, slabljenje imuniteta organizma, upale raznih organa i srca, kao i zastoje u disanju uzrokovane obolijevanjem pluća. Javlja se upale oka što dovodi do gubitka vida. Isto se dešava i sa unutrašnjim uhom što uzrokuje gluhoću. Od ove bolesti obolijevaju i trudnice što dovodi do smrti ploda (djeteta) nekoliko dana ili sedmica po rođenju.

* * *

Sada, nakon što smo izložili nešto o nametnicima i bakterijama koje prenose svinje kao i bolesti koje oni uzrokuju, moramo malo zastati da uzmemo pouku i savjet iz islamskog Zakona (Šerijata) koji je došao prije savremene nauke i to na četrnaest stoljeća.

Neko je rekao: "Općenito uzevši, meso životinja, čak i biljke, sadrže opasne bakterije." Ipak, svinjsko meso se smatra prvim nosiocem, jer sadrži najveću količinu nametnika i bakterija u svom mesu koji imaju smrtonosno djelovanje na čovjeka. Kad god nauka sazna nešto i proširi svoju spoznaju, a mi se s tim upoznamo, trudimo se da budemo što dalje od konzumiranja svega onoga što je štetno.

Neznalice kažu: "Savremeni aparati za kuhanje (pečenje) sve su ovo prevazišli." Oni ne smatraju ove nametnike i njihova jajašca opasnim, jer namirnice izlažu visokim temperaturama. Oni zaboravljaju da je za sadašnje njihovo znanje bilo potrebno puno stoljeća, i to da bi se otkrila samo jedna ili dvije bolesti, a ko može garantirati da ne postoje neke bolesti u svinjskom mesu koje još nisu otkrivene? Rutinske provjere mesa nisu u stanju uvijek otkriti postojanje larvi ovih nametnika, niti je još uvijek poznato koja temperatura ubija učahurene larve koje se nalaze u mesu za vrijeme kuhanja.

Treba razmisliti o Allahovoj mudrosti u zabrani svinjskog mesa, jer za ove bolesti još uvijek nije poznat lijek, izuzev odstranjivanja zaraženog dijela (organa) što je bolno, a ako je zaražen neki važan organ kao što su mozak, centralni nervni sistem, srce ili plućna maramica onda je i neizvodivo.

Neko je rekao: "Postoji i drugi nametnik koji je sličan onima što napadaju svinje, a napada krave i zove se *T. saginata*." Međutim, razlika među njima jeste u tome što nametnici uzimaju svinju samo kao nosioca i posrednika i ne mogu zaokružiti svoj životni ciklus u tijelu svinje već moraju preći na čovjeka i u njemu (na njemu) završiti taj ciklus. Što se tiče nametnika koji napada kravlje meso, on se rađa i umire u njemu i nema potrebe za ljudskim tijelom, jer može upotpuniti svoj život, a njegovo postojanje u ljudskom organizmu je kratkotrajno i prolazno. Ovaj nametnik dopijeva u crijeva čovjeka samo putem konzumiranja nedovoljno skuhanog (pečenog) kravljeg mesa.

Zar Šerijat, koji je pretekao ljudsku nauku za deset i više stoljeća, ne zaslužuje da ga se pridržavamo, da mu damo glavnu riječ, da smatramo zabranjenim (haramom) ono što je zabranio i dozvoljenim (halalom) ono što je dozvolio, a on je od Mudrog, Onoga Koji je o svemu obaviješten?

Svinjsko meso teško je za probavu zbog velike količine masti koje sadrži, a u kojima leži uzrok za razne bolesti: zakrećenje arte-

Tabela 18: Količina masti u različitim vrstama mesa

| Vrsta mesa | Masno | Srednje | Nemasno |
|------------|-------|---------|---------|
| Svinjetina | 91 % | 60 % | 29 % |
| Govedina | 35 % | 20 % | 6 % |
| Janjetina | 56 % | 29 % | 14 % |

rija (arteriosklerozu), povišeni krvni pritisak, probadanje u prsima i upale zglobova.

Tabela 18 pokazuje količine masti u različitim vrstama mesa. Iz ovoga je sasvim jasno da svinjsko meso sadrži najveću količinu masti što ga čini teškim za probavu i apsorpciju. Iako se onima koji ga jedu čini ukusno i prijatno ne treba zaboraviti da je ono poput otrova zbog nečistoća koje se nalaze u njemu.

Eksperimentalna proba

Ako uzmemo tri odreska, jedan od svinjskog, jedan od janječeg i jedan od govedeg mesa, od životinja iste starosti, i izložimo ih suncu, šta će se desiti? Prvo će se pokvariti svinjsko meso, zatim janječće, a potom govede. U nekim slučajevima govede meso će se osušiti i neće se pokvariti, već će ostati očuvano. Ako se skuhamo tri pomenuta svježa odreska, svinjsko meso će se posljednje skuhati i niko ne može utvrditi da li u njemu ima još bakterija koje uzrokuju bolesti. Naučna istraživanja su pokazala da janječće i govede meso provedu tri sata u želucu dok se ne upotpuni proces probave, a svinjskom mesu treba više od pet sati.

Svinjsko meso nema veliku hranjivu vrijednost kao što to imaju druge vrste mesa i nema sumnje da je svinjetina veoma štetna, jer ubija onoga ko je jede. Ono je jedan od smrtonosnih otrova i vodi ka ružnom kraju.

Vjere koje zabranjuju konzumiranje svinjskog mesa

Jevrejstvo. U Tevratu se nalazi kategoričan tekst koji zabranjuje konzumiranje svinjskog mesa. U njemu se kaže: "Svinja je jedna od životinja koje ne biraju svoju hranu, ona je nečista i strogo se zabranjuje konzumiranje njenog mesa i njeno doticanje kada je uginula. Ona je opasnost za ljude."

Kršćanstvo. Stari zavjet zabranjuje konzumiranje svinjskog mesa. Kršćani vjeruju u Stari i Novi zavjet i u njihovim očima oni su svete knjige (Sveta pisma). Oni prihvataju učenja oba Zavjeta.

Temeljna učenja svih kršćanskih sekti oslanjaju se na Stari zavjet.

Konfučijanizam. Većina Kineza su konfučijanci koji smatraju zabranjenim konzumiranje svinjskog mesa, oslanjajući se na ono što stoji u njihovoj knjizi koja kaže da čovjek ne smije jesti svinjsko ili pseće meso. A njihova drevna knjiga prenosi se više od tri hiljade godina! Drevni narodi su znali za opasnosti i štetne posljedice konzumiranja svinjskog i psećeg mesa i zato ga smatraju zabranjenim.

Hinduizam. Sljedbenici hinduizma zabranjuju sebi konzumiranje svinjskog mesa i imaju obavezu da ga se klone u svakom pogledu i tako slijede učenje svoje vjere. Konzumiranje svinjskog mesa smatraju odvratnim.

Stavovi nekih istraživača o svinjskom mesu

Rabin Ibn-Hejdž, u svojoj knjizi *Svako putovanje ima početak*, kaže: "Povećao se broj sljedbenika različitih vjera koje žele konzumirati svinjsko meso i postavljaju mi pitanje: 'Hoćemo li mi u pakao ako budemo konzumirali svinjsko meso?' Ja odgovaram: 'Ovo je pitanje preventive od bolesti.'

Onaj koji želi obožavati Uzvišenog Boga zasigurno će pridati potrebnu pažnju i važnost svome zdravlju koje mu služi u njegovom obredoslovlju. Svinjetina nije jedino čega se treba odreći – sigurno je da se treba odreći svega što je štetno po zdravlje.” (Ovaj stav se svakako potpuno podudara sa islamom).

On još dodaje: ”I ja sam jeo svinjetinu i želim da vas upoznam sa nekoliko informacija. Svaki put nakon što bih jeo svinjetinu osjećao sam bol u želucu i svaki put bih se žalio na taj bol. Ali, kad sam prestao konzumirati svinjsko meso ove smetnje su odmah nestale. Svjedočim da nema nijedne osobe koja se pokorava učenjima svoga Boga, posebno onih u pogledu zdravlja, a da to neće unaprijediti njeno zdravlje, kao i to da će se svaka osoba koja ne vjeruje u učenja svoga Boga puno pokajati. Ti imaš slobodu da jedeš svinjsko meso, ali ćeš biti odgovoran i za svoj grijeh ako oboliš od neke od brojnih bolesti. Kada sam odbio da budem bolesnik, odbio sam da jedem svinjsko meso. Jedan moj prijatelj me upitao: ’Ti ne voliš jesti svinjsko meso, a konzumiraš li njihovu mast?’ Odgovorio sam: ’A zar mast nije dio svinje?’ On će: ’Jeste’ – i dodade: ’Ja uopšte ne jedem svinjsko meso, jedem samo but.’ Ovo nam pojašnjava dimenzije problema i prepreka s kojima se suočava moj prijatelj. Bog nam je zabranio da uzgajamo svinje i da trgujemo njima; zabranio nam je da jedemo njihovo meso pa čak i da ih dodirujemo i jasno je rekao u svetoj Knjizi: ’Svako svinjsko tijelo je nečist.’ But je dio njenog mesa i također je zabranjen.”

Rabin još dodaje: ”Imao sam jednog učenika čije je lice bilo prepuno prištića i bubuljica. Rekao sam mu: ’Ova bolest je prirodna posljedica tvoje prevelike želje za konzumiranjem svinjskog mesa.’ Savjetovao sam ga da prestane jesti svinjsko meso ako želi da se izliječi od te bolesti. Dvije godine nakon toga, njegovo lice bilo je zdravo i svijetlo. Obavijestio me da je prestao jesti svinjetinu.”

Rabin spominje i to da su njemački vojnici jeli velike količine svinjskog mesa, zato su njihove rane sporo zacjeljivale, za razliku od ostalih armija čije su rane zarastale u kratkom vremenskom roku, jer nisu jeli svinjsko meso.

Također je rekao: "U prošlosti sam puno volio jesti svinjske noge (butove), mast i krv, i bio sam očajan kada sam u svetoj Knjizi pročitao zabranu konzumiranja svinjskog mesa. (...) Otišao sam jedan dan da posjetim mesara. Vidio sam da su kože stoke iznutra čiste i bijele, samo je svinjska koža bila ispunjena bubuljicama. Zato sam bio potpuno siguran da su one bubuljice na licu moga prijatelja, mladića, uzrokovane konzumiranjem svinjskog mesa. Budući da su naša tijela stvorena za pokoravanje Bogu sasvim je prirodno da sebi zabranimo nečistoću i to i dodirivanje kao i unošenje u to sveto mjesto – tijelo."

Na Istoku velik broj ljudi obolijeva zbog masnih naslaga u organizmu, a uzrok toga su svinje. Vidljivo je da u jevrejskoj književnosti ne postoje izrazi "kesa" ili "vodeni mjehur", a to je zbog toga što njihovi djedovi (preci) hiljadama godina nisu jeli svinjsko meso. Međutim, nove generacije se ne libe da ga jedu i zato se izlažu opasnosti od raznih bolesti.

Pored toga, znamo da izraz "gojaznost" postoji u latinskom jeziku, jer su Rimljani voljeli jesti svinjetinu, a ova riječ u tom jeziku označava malo prase. Neki evropski ljekari kažu: "Oni koji puno jedu svinjetinu imat će djecu koja će imati problema s gojaznošću tri sljedeće generacije."

Rabin je, također, rekao: "Imao sam prijatelja koji je radio kao hemičar u jednoj mesnoj industriji i rekao mi je da poznaje više od devedeset različitih bolesti kod svinja. Pokazao mi je pomoću mikroskopa neke bakterije koje se nalaze u svinjskom mesu i na njenoj koži. Tako mi je pokazao male nametnike koji se, nakon što se pojedu s mesom, razvijaju na ljudskim organima i ostaju tamo sve do smrti (čovjeka).

Postoje nametnici poput dlake koji žive u crijevima čovjeka u koja se unose putem konzumiranja svinjskog mesa. Postoje i razne vrste nametnika koji žive u venama i imaju glave na svakoj strani (bulharsija). Prijatelj mi je također rekao da ima više od 20 vrsta bakterija u svinjskom mesu koje ne umiru ni pri najvećim temperaturama. Onaj ko jede te bakterije (u mesu) nikada ih se ne može

riješiti. Kada bakterije dospiju do očiju, osoba izgubi vid. Isto tako je i sa ušima – izgubi se sluh, kada dospiju do pluća – dođe do zastoja u disanju. Zbog toga je, kada se ove bakterije otkriju u svinjcu, obavezno da se svinje na mjestu unište.

Kada bi neki od mojih drugova saznao za opasnost od konzumiranja svinjskog mesa, odmah bi odlučio da prestane jesti to meso.

Način uzimanja hrane i pića spomenut je u svetoj Knjizi: 'Znate li istinu, jasno vam je mjesto hrane i pića.'"

STRV I KRV

Zdrav razum odbacuje strv, a isto tako i krv. Svaka strvina je zabranjena, izuzev ribe i skakavaca. Svaka krv je zabranjena, izuzev jetre i slezene.

Tijelo uginule životinja pogodna je sredina za razmnožavanje mikroba. Među njima ima i mikroba uzročnika bolesti koji uzrokuju za čovjeka smrtonosne bolesti. Neki samo izlučuju štetne tvari koje uznemiravaju čovjeka i ne mogu se neutralisati kuhanjem, a u njega dospijevaju tako što ih on pojede.

Krv je također pogodna sredina za razvoj mikroba i njihovo razmnožavanje. Kada stručnjaci za bakterije žele vještački uzgojiti i razmnožiti mikrobe, oni uzmu neku vrstu hrane u kojoj ima krvi. Krv u tijelu uginule životinje pomaže razvoju mikroba i ubrzava kvarenje mesa.

Velika količina krvi u crijevima doprinosi nastanku amonijakovih jedinjenja koja djeluju na mozak, zbog čega se dešavaju promjene usljed bolesti koje čak mogu uzrokovati i gubitak pamćenja i sposobnosti zdravog rasuđivanja. Sve ovo se dešava zbog izloženosti osobe velikoj količini krvi koja se izlije u želudac i crijeva. Zato je obavezno očistiti životinju nakon klanja, ukloniti ostatak krvi s njenog tijela i spomenuti Allahovo ime prije klanja, kako bi to meso bilo dozvoljeno (halal). Ne znamo da li postoje neki drugi razlozi koje poznaje savremena nauka u vezi smetnji ili da li postoje neki drugi uzroci zabrane koje ljudi još nisu otkrili.

Pod pojmom "krv" ovdje se misli na krv koja istječe, a to je metod čišćenja životinje, shodno riječima Uzvišenog:

قُلْ لَا أَجِدُ فِي مَا أُوحِيَ إِلَيَّ مُحَرَّمًا عَلَى طَاعِمٍ يَطْعَمُهُ إِلَّا أَنْ يَكُونَ
 مَيْتَةً أَوْ دَمًا مَسْفُوحًا أَوْ لَحْمَ خِنزِيرٍ فَإِنَّهُ رِجْسٌ أَوْ فِسْقًا أُهْلًا لِغَيْرِ اللَّهِ
 بِهِ فَمَنْ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَإِنَّ رَبَّكَ غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿١٤٥﴾

”Reci: ’Ja ne vidim u ovome što mi se objavljuje da je ikome zabranjeno jesti ma šta drugo osim strvi, ili krvi koja ističe, ili svinjskog mesa – to je doista pogano – ili što je kao grijeh zaklano u nečije drugo, a ne u Allahovo ime.’ A onome ko bude primoran, ali ne iz želje, samo toliko da glad utoli, Gospodar tvoj će doista oprostiti i milostiv biti.” (El-En‘ām, 145.)

Što se tiče krvi koja preostane u nekom mesu kao što su jetra i slezena, ona oстане i ne istječe, pa zato i nije zabranjena (haram), a postoji i konsenzus (idžma‘) u vezi njihove dozvoljenosti, u skladu sa hadisom Allahovog Poslanika, sallallahu ‘alejhi ve sellem, koji je rekao:

”Dozvoljene su nam dvije vrste strvine i dvije vrste krvi. Dvije vrste strvina su ribe i skakavci, a dvije vrste krvi su jetra i slezena.”

OSTALE VRSTE MESA KOJE JE KUR'AN ZABRANIO

Munhanikatu: ono što je udavljeno pa je tako usmrćeno i nije se stiglo preklati ga dok je bilo živo.

Mevkūzetu: ono što je snažno udarano štapom (toljagom) ili kamenom sve dok nije usmrćeno.

Mutereddijetu: ono što je palo s nečega visokog i tako usmrćeno.

Mudrost zabrane jedenja mesa ovih životinja jeste u tome što su one usmrćene, a nije ih se stiglo preklati. Ova mudrost je ista kao i ona kod zabrane jedenja strvine.

Mā ekeles-sebu'ū: tj. zabranjeno je ono što su zvijeri načele, te je od rana uginulo. Zvijeri su životinje koje imaju kandže i očnjake, kao što su lav, tigar, gepard, hijena, pa čak i mačke i psi.

Mudrost zabrane jedenja ostatka mesa ovih životinja nakon što su ih načele zvijeri jeste u tome što je i kod odredbe o strvini bitna stvar to što se u njemu (mesu) zadrži krv i ono bude pogodnije za prenošenje bolesti sa životinja koje dolaze u doticaj sa krvlju. Pljuvačka, izmet, tkiva i krv načete životinje sadrže viruse koji su smrtonosni za ljude, čak i virusi od psa. U tome i jeste mudrost zabrane jedenja mesa ovih životinja.

Mā zubiha 'alen-nusubi (ono što je na žrtvenicima/oltarima žrtvovano): to je kamen kojeg su kao žrtvenik postavljali oko Kabe i na njemu klali žrtve kojima su se željeli približiti svojim božanstvima, obožavajući ih tako i veličajući ih. Meni se dopada ono što je

napisao šehid islama profesor Sejjid Kutb, Allah mu se smilovao, u *Zilalu*: "Što se tiče onoga što je zaklano u nečije drugo, a ne Allahovo ime, tj. ono što je vlasnik namijenio nekome mimo Allaha, i ono je zabranjeno i to ne zbog neke bolesti u njemu (mesu žrtve) već zbog toga što je zaklano u nečije drugo, a ne Allahovo ime, zabranjeno je zbog toga što ima duhovnu manu koja narušava duševno zdravlje u grudima čovjeka, ispravnost srca, čistotu duše, smirenost damara, jedinstveno usmjerenje (svih djela prema Allahu); to meso je čisto od nečistoće i prljavštine u fizičkom smislu, ali u ovom smislu ipak uključuje nečistoću vezanu za vjerovanje (akidu) u pogledu prihvatanja nečega što je zabranjeno, a islam podstiče da se sve čini samo u ime Allaha Uzvišenog, bez ikakvog pridruživanja Njemu ravnog."

VINO I ALKOHOLNA PIĆA

يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَا
أَكْبَرُ مِنْ نَفْعِهِمَا وَيَسْأَلُونَكَ مَاذَا يُنْفِقُونَ قُلِ الْعَفْوَ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ
الآيَاتِ لَعَلَّكُمْ تَتَفَكَّرُونَ ﴿٢١٩﴾

”Pitaju te o vinu i kocki. Reci: ‘Oni donose veliku štetu, a i neku korist ljudima, samo je šteta od njih veća od koristiti.’ I pitaju te koliko da udjeljuju. Reci: ‘Višak!’ Eto, tako vam Allah objašnjava propise da biste razmislili.” (El-Bekare, 219.)

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِّنْ
عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿٩٠﴾

”O vjernici, vino i kocka i strelice za gatanje su odvratne stvari, šejtanovo djelo; zato se toga klonite da biste postigli što želite.” (El-Mā’ide, 90.)

Riječ *hamr* izvedena je iz glagola *hamere* i znači prikriti, sakriti, prekriti, pokriti. Od toga je izraz ”pokrivanje žene”. Sve što pokriva nešto ujedno i pokriva to nešto. Vino pokriva razum, tj. pokriva ga.

Po definiciji, vino je voda (sok) iz grožđa koje doživi vrenje ili fermentaciju. Na sve što pokriva razum pored vina primjenjuje se odredba o vinu.

Postepenost u zabranjivanju vina

Neki komentatori Kur'ana kažu: "Uzvišeni Allah nije ispustio nijednu počast niti dobro, a da ga nije podario ovom ummetu. Jedna od Njegovih počasti i dobročinstava prema nama jeste i to što nam nije objavio sve propise odjednom, već ih je propisivao jedan za drugim... Isto tako je i sa vinom. Uzvišeni je rekao:

يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَا
أَكْبَرُ مِنْ نَفْعِهِمَا

'Pitaju te o vinu i kocki. Reci: 'Oni donose veliku štetu, a i neku korist ljudima, samo je šteta od njih veća od koristi.'
(El-Bekare, 219.)

Ovo je prvo što je objavljeno u vezi s vinom. Zatim je uslijedilo:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَقْرَبُوا الصَّلَاةَ وَأَنْتُمْ سُكَارَى حَتَّى تَعْلَمُوا مَا
تَقُولُونَ

'O vjernici, pijani nikako molitvu ne obavljajte, sve dok ne budete znali šta izgovarate...' (En-Nisā, 43.)

I, na kraju, objavljeno je:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِنْ
عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿٩٠﴾ إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ
يُوقِعَ بَيْنَكُمْ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَنْ ذِكْرِ
اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُونَ ﴿٩١﴾

'O vjernici, vino i kocka i kumiri i strelice za gatanje su od-vratne stvari, šejtanovo djelo; zato se toga klonite da biste postigli što želite. Šejtan želi da pomoću vina i kocke une-se među vas neprijateljstvo i mržnju i da vas od sjećanja na Allaha i od obavljanja molitve odvрати. Pa hoćete li se okaniti?!'” (El-Mā'ide, 90.–91.)

Ovo je zbog toga što vino štetno djeluje na razum koji upravlja djelima, zbog čega ga je Uzvišeni Allah zabranio. Neki mudri ljudi su ga sami sebi zabranjivali i prije nego je Kur'an donio njegovu zabranu, rukovodeći se svojom zdravom logikom.

Kajs ibn Asim el-Munkari je pio za vrijeme doba neznanja (dža-hilijeta), a zatim ga je zabranio samome sebi. Razlog tome je bilo to što je ubo u stomak svoju kćerku dok je bio pijan, psovao je svoje roditelje, gledao u Mjesec i pričao nešto sam sa sobom, te pijanci-ma dao mnogo svoga imetka... Kada je sve to trijezan sagledao, zabranio ga je sam sebi i u vezi toga izrekao stihove:

*"Vidio sam da vino nije dobro
U njemu je loša navika koja kvari čovjeka blaga
Zato, tako mi Allaha, pije ga zdrav
A od njega se nikad ne izliječi bolestan
Ja mu neću dati vrijednost života svoga
I nikada se više neću kajati zbog njega
Vino, doista, upropaštava one koji ga piju
Zaluduje ih pa čine velike stvari (grijehe)."*

Pijanac postaje smiješan pametnima i biva igračkom za djecu. On se igra svojom mokraćom i izmetom! Ibn Ebi-Dun'ja prenosi da je nekoliko njih vidjelo čovjeka kako svoju glavu potire svojom mokraćom i govori: "Gospodaru, učini me od onih koji se puno kaju i učini me od onih koji se puno čiste."

Neki od njih (pijanaca) su viđeni kako pas liže njihovo lice, a oni mu govore: "Allah te počastio!"

Vino sa naučne strane

Sastav vina je poznat. S medicinske strane gledano, ono sadrži određenu količinu alkohola i spada u pića koja zanose razum, jer ima dovoljnu količinu alkohola. Procenat alkohola u pivu ne prelazi 3%. Taj procenat se povećava do 25% u jačim pićima, pa sve do 50% u žestokim alkoholnim pićima.

Postoje i neki napici i aerati koji su neophodni za liječenje (kao npr. lijek za kašalj pomiješan sa alkoholom, neke vrste gazirane vode poput Cole). Neke od ovih otopina destilovane su iz alkohola, ali, s naučne strane, one se ne ubrajaju u alkoholna pića, jer alkohol u njima ne izaziva fermentaciju, niti dovodi do pijanstva.

Kako vino utječe na čovjeka?

Utjecaji vina se dešavaju na dva načina:

1. utjecaj količine alkohola i njegove koncentracije u krvi. Kada čovjek popije dvije čaše piva u njegovu krv dospije 5 mg na svakih 100 cm³ krvi. To je dovoljna količina da se postignu željeni efekti (pijanstva) kod početnika. Dejstvo alkohola se postepeno povećava kako se povećava njegova koncentracija u krvi. Kada koncentracija dostigne 50 mg na svakih 100 cm³ krvi, čovjek gubi moć zdravog rasuđivanja, gubi kontrolu nad tjelesnim funkcijama i ne može ih uskladiti, zapada u plač, zatim se počne smijati i sl. Ipak, u većini slučajeva, osoba je u stanju kontrolisati svoje organe i udove za vrijeme hoda u ovakvom stanju. Kada se koncentracija alkohola u krvi popne do 100 mg na svakih 100 cm³ krvi, tada čovjek "lebdi u zraku" zbog pijanstva (zanosi se u hodu i klata se dok stoji), gubi kontrolu nad svojim organima i udovima i uopće nije sposoban razmišljati;
2. različite reakcije nervnog sistema. Utvrđeno je da ljudi osjete smjelost, odvažnost i neustrašivost, ima ih i koji postanu veoma

razdražljivi i osjetljivi, a ima i onih koji postanu mirni i padnu u san.

Velika opasnost od vina leži u tome što nervni sistem postepeno prihvata alkohol. Njegova količina čini da na početku osoba osjeti opuštenost i čilost nakon umora, zadovoljstvo i zaboravlja važne stvari. Kada pije sljedeći put, nije mu dovoljno da uzme neko slabije piće ili tri slabija pića da bi osjetio isti učinak. Ovo vodi ka ovisnosti.

Zato savremena nauka pobija sve navode onih koji govore da se uvijek mogu kontrolisati u piću.

Utjecaj alkohola na organe u organizmu

Nervni sistem. Čovjekov mozak je sastavljen od različitih centara. Glavne funkcije obavljaju se u velikom mozgu, a funkcije manje važnosti obavljaju se u dijelu mozga ispod njega. Najviši centri su oni koji upravljaju voljom i rasuđivanjem, zatim dolaze centri za razumijevanje i razmišljanje, potom slijede centri za donošenje odluka o stvarima, a najniži centri su oni za kontrolu nad organima i osjećajima.

Djelovanja vina idu od gore prema dolje i prvo narušavaju najvažnije funkcije mozga. Zato, prvo što se desi kod pijenja vina jeste da kod osobe poremeti upravljanje voljom i rasuđivanjem. Zbog toga je utvrđeno da se ovisnost o vinu javlja kod labilnih osoba, kod onih plitkog razuma, na njih se nije moguće osloniti (čak ni njihova vlastita porodica) i to su najprevtljivije osobe.

Srce i krvni sudovi. Vino uzrokuje povećanje broja otkucaja srca, jer 1% alkohola dovodi do povećanja broja otkucaja srca i to za 10 otkucaja u minuti iznad normalnog ritma, a također je utvrđeno da alkohol dovodi do grčenja srčanih mišića što može dovesti do smrti.

Krvne stanice. Alkohol dovodi do uništavanja bijelih i crvenih krvnih zrnaca (leukocita i eritrocita) u jednakoj mjeri. Ako se koncentracija alkohola u vodi poveća za 1% u jednoj kapi krvi, crvena krvna zrnca (eritrociti) postaju žuta, jer se smanjuje broj bijelih krvnih zrnaca (leukocita). Ovo dalje znači da se smanjuje količina apsorpcije oksigena, dolazi do odumiranja krvnih stanica, organi se brzo zamaraju i smanjuje se otpornost tijela prema različitim vrstama mikroba.

Jetra. Alkohol uzrokuje bolest poznatu pod nazivom "alkoholna oštećenja jetre", koja je veoma raširena na Zapadu, a veoma je rijetka među muslimanima, zbog Allahove dobrote i milosti. Kao posljedica ove bolesti velika količina stanica jetre odumire i pretvara se u mrtvo tkivo.

Zato smo obavezni da cijenimo svoju vjeru koja nam je zabranila ove odvratne stvari i koja čuva naš razum. Mi trebamo koristiti počasti koje nam vjera daje.

KAKO I KADA JEDEŠ I PIJEŠ?

Štetna dejstva uzrokovana pretjerivanjem u jelu

يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا

”O sinovi Ademovi, lijepo se obucite kad hoćete da molitvu obavite! I jedite i pijte, samo ne pretjerujte; On ne voli one koji pretjeruju.” (El-A’rāf, 31.)

Kako i kada jedeš?

Dr. Ibrahim Fehim u svojoj knjizi *Liječenje samoga sebe hranom* spominje da je jelo prirodna potreba, moramo je izvršavati i moramo je zadovoljavati. Dešava se da, kada god nam se poveća želja za hranom, ona se brže i lakše probavi. Međutim, ako užitak kojeg osjećamo nestane, a mi smo još za sofrom (stolom), osjetimo tjeskobu (zbog prepunjenosti hranom) i smetnje što je dokaz da smo nešto učinili pogrešno. Podrigivanje, zapuhanost i tome sl. su crvena svjetla koja nas upozoravaju na opasnost od onoga s čime ćemo se suočiti ako budemo ponavljali takvo nešto i budemo jeli količine poput one koju smo upravo pojeli ili ako ne prestanemo jesti one vrste hrane koje naš želudac ne podnosi.

Osoba treba da se odrekne bilo koje vrste hrane koju njen želudac ne podnosi. Vrste hrane su brojne, njihovi oblici su raznovrsni

i onda je lahko odreći se jedne ili dvije vrste hrane iako ta vrsta hrane nekom drugom uopće ne škodi, jer se želuci razlikuju isto kao što se razlikuju i ljudi.

Zbog toga uvijek trebaš poznavati karakteristike svog želuca i trebamo znati koja mu vrsta hrane koju voliš odgovara, jer sve što ti voliš, želudac ne mora voljeti, on će šutjeti ako mu ti silom nametneš nešto što on ne voli, ali će ti se na kraju vratiti posljedice: nećeš moći raditi ili ćeš imati smetnje u nekim organima.

Vremena obroka

Uzimanje tri obroka dnevno najbolji je raspored uzimanja hrane za organizam. Izbjegavaj međuobroke i pokušaj večerati najmanje dva sata prije spavanja. Odrasle osobe ovo ne trebaju kršiti izuzev ako imaju prijekne potrebe. Za djecu ne smeta ako jedu više puta, kao što neće smetati ni to da bolesnik jede više puta ukoliko za tim osjeti potrebu.

Nije pametno da čovjek uvijek ima ukusne hrane nadohvat ruke jer bi se moglo desiti da dođe u iskušenje i pojede je između obroka kao što nije dobro ni to da čovjek jede u pola noći ili u sred dana dok obavlja posao. Ovo mu neće puno naškoditi ako se dešava ponekad, ako to nije redovna navika, sve dok zbog toga ne osjeća smetnje u probavnom sistemu. U slučaju bolesti poremećaji u redosljedu zdravog uzimanja obroka ima negativne efekte posebno ako se to dešava nekoliko sedmica ili mjeseci, tada će se bolest pogoršati posebno ako je želudac oštećen i pun rana.

Najbolje što možemo savjetovati u slučaju osjećanja probavnih smetnji uzrokovanih uzimanjem teških vrsta hrane ili pomjeranjem vremena obroka i sl. jeste da osoba prestane dalje uzimati hranu. Tako će želudac lakše probaviti tešku hranu i ukloniti njene negativne efekte i pružit će mu se prilika da povрати svoju sposobnost probavljanja i prirodni ritam, ako mu ne naškodi taj obrok. Ali, obrok koji se uzme dok je želudac u stadiju oporavljanja dovodi do

probavnih smetnji ili do trpljenja bolova velik broj dana ili, možda, čak i sedmica.

Ne jedi dok si ljut

Blag i lijep zrak tokom jela puno pomaže probavi, kao što joj doprinosi i lijepa trpezarija, ukrašena cvijećem, koja navodi na odmor, smijeh i radost. Ovo se ubraja u glavne faktore koji pomažu povećanju apetita i brzine prerađivanja hrane.

Otac koji večera zajedno sa svojom djecom i ženom, nasmijanog lica, mirne duše, vedra i radosna oka čini nešto što se pozitivno odražava na apetit kod svakog člana porodice kao i na brzinu probavljanja hrane koja je pojedena.

Na jednom univerzitetu proveden je eksperiment kako bi se utvrdile posljedice i dejstva vezani za proces probave. Dat je ukusan obrok hrane zdravoj mački u kavezu koja je kasnije zaspala, a zatim je izložena x-zrakama dok je spavala i utvrđeno je da je njen proces probave tekao prirodno. Iznenadujuće, kada je pored kaveza stavljen pas i dat joj isti obrok, ona je bila uznemirena, a proces probavljanja hrane je trajao više od četiri sata.

Strah i neizvjesnost čine isto želucu čovjeka. Svjedoci smo da se ponekad događa da se bolesnicima, koji dolaze u bolnice da izliječe povrede onog jutra kada se povrijede, kao posljedica straha i neizvjesnosti povećća količina šećera u mokraći što se vidi pri analizi.

Žvakanje hrane

Pravilno žvakanje hrane jedan je od važnih faktora koji preventira probavne smetnje. Čovjek ne bi trebao progutati nijednu vrstu hrane prije nego je sažvače u ustima tako da postane isitnjena. Hrana će biti pomiješana sa pljuvačkom te će se škrob početi razlagati na šećer koji je lahko apsorbirati, a dobro žvakanje olakšava želucu da iskoristi želudačne sokove, kako bi se hrana maksimalno iskoristila. Probavnim smetnjama doprinosi i uzimanje obroka na brzinu ili ako se redovni obrok uzima tokom obavljanja posla.

Ako dobro sažvačeš hranu i dobro je natopiš (pljuvačkom), osjetit ćeš veće uživanje i zadovoljstvo čak i kod one hrane za koju je poznato da je ne treba sažvakati kao što je sladoled ili mlijeko. Pravilno žvakanje naročito je neophodno za djecu i osobe u godinama.

Uzimanje čvrste hrane koja se ne sažvače kako treba i uzrokuje probavne smetnje doprinosi grčevima u želucu od kojih posebno pate djeca.

Zdravi i jaki zubi su neophodni za dobro žvakanje hrane. Ustanovljeno je da 90% djece u početnoj fazi obolijeva od karijesa, a to je uzrokovano:

- uzimanjem velike količine šećera i slatkiša koji uzrokuju nastajanje kiselina u ustima i karijesa na zubima,
- nedostatkom vitamina i minerala; hrana bogata vitaminom C i mineralnim solima važan je faktor za prevenciju karijesa i oboljenja desni.

Ako su zubi pokvareni i desni bolesne onda će i sama hrana koja prolazi kroz grlo biti loša i uzrokovat će probavne smetnje.

Pijenje vode

U životu čovjeka voda zauzima središnje mjesto između hrane koju on jede i oksigena kojeg udiše, a koji je važniji od hrane. Voda je od manje važnosti za život od oksigena. Ona pomaže krvi da prenosi hranu, pomaže želudačnim sokovima, poboljšava unutrašnje lučenje i djeluje kao rastvarač hrane.

Poznato je da je uzimanje velike količine vode za vrijeme sna veoma štetno, jer ona razblažuje želudačne sokove tako da se hrana neće probaviti, a utječe i na kretanje hrane u crijevima.

Isti je slučaj i sa uzimanjem hladne vode tokom jela za vrijeme vreljih dana. To je štetna navika za organizam. Ima veliki utjecaj na probavu i prije ili kasnije će se loše odraziti na nju. Hladna voda razblažuje želudačnu kiselinu što uzrokuje upale sluznice želuca.

Nije nam potrebno da u organizam unosimo toliko vode pijenjem. Povrće i voće sadrži 70–80% vode u sebi.

Treba smanjiti količinu vode koju pijemo nakon večere na manju mjeru, posebno kod djece i osoba koje zalaze u godine.

Kuhanje hrane

Hrana se kuha kako bi joj se poboljšao okus, olakšalo probavljivanje i neutralisali mikrobi i nametnici iz nje. Domaćica u kući vodi računa o poboljšavanju okusa hrane i njenom serviranju, kao i o izbjegavanju pripremanja hrane koju njen muž i djeca ne vole.

Ako se hrana ostavi na vatri dug vremenski period nakon što se pristavi, to će uništiti većinu vitamina koje ona sadrži, a, s druge strane, ako se ne skuha dobro, doći će do promjena te se škrob neće razložiti na šećer što će otežati probavu, hrana se neće očistiti, a u njoj mogu preostati štetne bakterije.

Među činjenicama koje su otkrivene istraživanjem jeste i to da podgrijavanje hrane više puta otežava probavu.

Kajmak je bolji od masti i treba se koristiti u pripremanju zdrave hrane. Masnoće životinjskog porijekla treba zamijeniti tečnim biljnim uljima.

Vodu, koja se koristi prilikom pripremanja povrća (zeljastih biljaka), ne treba bacati jer je bogata mineralnim solima koje su važne i dobre za razvoj djece.

”Jedite i pijte, ali ne pretjerujte”

Uzvišeni Allah je rekao:

يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿٣١﴾

”O sinovi Ademovi, lijepo se obucite kad hoćete da molitvu obavite! I jedite i pijte, samo ne pretjerujte; On ne voli one koji pretjeruju.” (El-A‘rāf, 31.)

Ibn-Abbas, r. a., je rekao: "Allah je u ovome ajetu dozvolio jedenje i pijenje u kojem nema pretjerivanja niti gordosti."

Utoliti glad i utažiti žeđ onda kada to potreba nalaže je lijepo i sa stanovišta razuma i sa stanovišta Zakona (Šerijata), jer se time čuva duša i vodi briga o tijelu. Zato što prekomjernost oslabljuje organizam, umrtvljuje dušu, te slabi izvršavanje ibadeta, Šerijat je to zabranio, a razum osudio.

Ograničiti se na onu mjeru hrane koja nam je potrebna nije dobročinstvo ili neki vid odricanja (zuhda). Neki učenjaci kažu da je uzimanje veće količine hrane nego što nam je potrebno zabranjeno (haram), dok drugi tvrde da je pokuđeno (mekruh).

U malim količinama hrane su brojne koristi. Među njima je i to da je čovjek zdravijeg organizma, da se bolje čuva, bolje razumije, manje spava i lakše diše. Ako puno jedemo, oteža nam želudac, pojavi se bezvoljnost, iz toga se izrode različite bolesti i potrebno nam je više liječenja nego kad jedemo malo hrane. Neki mudraci su kazali: "Manje hrane, više lijeka." Vjerovjesnik, sallallahu 'alejhi ve sellem, odlično je pojasnio šta ovo znači i njegove riječi su korisnije od izjava ljekara. On, sallallahu 'alejhi ve sellem, je rekao:

*"Čovjek ne može napuniti goru vreću od svog stomaka. Dosta mu je nekoliko zaloga koji će ga održati sposobnim za rad. A ako već hoće, onda neka bude trećina za hranu, trećina za vodu i trećina za disanje."*¹

Naši učenjaci kažu: "Da je Hipokrat² ovo čuo, zadržala bi ga ova mudrost."

Spominje se da je Er-Rešid imao veoma dobrog ljekara kršćanina, pa je on upitao Aliju ibn Husejna: "U vašoj Knjizi (Kur'anu) nema ništa iz medicine, a postoje dvije vrste znanja: vjersko i medicinsko znanje." Alija mu je odgovorio: "Allah je sazeo svu medicinu u pola ajeta u našoj knjizi." Ovaj je upitao: "A koji je to

¹ Bilježi Tirmizi

² On se smatra ocem medicine, napisao je više od 60 djela iz medicine, najpoznatije su *Zarazne bolesti, Ženske bolesti...* Njemu se pripisuju zasluge za određene načine liječenja

(ajet)?” Alija odgovori: ”Uzvišeni je rekao: **’I jedite i pijte, samo ne pretjerujte...’**” Kršćanin je potom rekao: ”Od vašeg poslanika nije preneseno ništa iz medicine.” Alija je rekao: ”Allahov Poslanik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, sažeo je svu medicinu u jednoj kratkoj izjavi.” Kršćanin je upitao: ”A koja je to?” *”Želudac je kuća lijeka, sustezanje je glava svakog lijeka, dajte svakom tijelu ono na što je naviklo”*, završio je Alija. Kršćanin je rekao: ”Vaša knjiga i vaš poslanik nisu pretekli Džalinusa.”¹

Ja kažem: Rečeno je da liječenje bolesnika ima dvije polovine: pola je lijek, a pola je odricanje. Ako se one spoje, pacijent kao da je ozdravio, a ako ne, onda mu je odricanje preče, jer mu lijek bez odricanja neće pomoći, a odricanje bez lijeka pomaže... Allahov Poslanik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, je rekao:

”Odricanje je temelj svakog lijeka.”

Ovo znači, a Allah najbolje zna, da ono (odricanje) čini da od svakog lijeka ima koristi. Zato se kaže: većina liječenja kod Hindusa sastoji se od odricanja. Bolesniku se ne daje jelo, niti piće i ne razgovara se s njim nekoliko dana. Tako ga bolest prođe i on ozdravi.

”Ne pretjerujte”, tj. u uzimanju velikih količina hrane i pića. Od Avna ibn Ebi-Džuhejfe se prenosi da je njegov otac rekao:

”Jeo sam poparu sa telećim mesom pa sam otišao Vjerovjesniku, sallallahu ‘alejhi ve sellem, a bio sam zapuhan (zadihan od velike količine hrane), pa je on rekao: ’Suzdrži se od podrigivanja, Ebu-Džuhejfe, najviše ljudi koji su bili siti na dunjaluku najduže će gladovati na Sudnjem danu.’”

Ebu-Džuhejfe više nikad nije napunio stomak i preselio je sa ovog svijeta a da se više nikada, kada bi jeo, ne bi zasitio.

Vjerovjesnik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, je pojasnio granice pretjerivanja i rekao:

¹ Džalinus je poznat kao otac farmacije, vješt ljekar, putovac je po brojnim gradovima, među kojima je i Aleksandrija. Napisao je brojna djela iz oblasti medicine i drugih nauka

"Vid pretjerivanja je da pojedješ sve što poželiš."

Lukman je oporučio svome sinu: "O sinko moj, ne jedi kad si već sit, da to baciš psu bolje ti je nego da ti pojedješ."

Zastanimo malo i pogledajmo stav medicine. Šta ljekari kažu o pretjerivanju u uzimanju hrane?

Opasnosti od masti za srce

Ljekari kažu: "Hrana bez masti je na prvom mjestu kod čuvanja srca zdravim." Vidjet ćeš da čovjek ovome savjetu okreće leđa zato što je zdrav, uzima masnoće i masna jela, ne obazire se na posljedice toga i nastavlja tako sve dok, odjednom, ne padne na zemlju bez upozorenja, začuđen: "Otkud ovo kad sam bio jak i zdrav!?" Međutim, ako pogledamo stvarno stanje stvari, vidjet ćemo da je jako ošteti svoj krvotok. I, šta se desilo...?

Ljekari kažu: "Srce ima jaku povezanost sa ishranom... način ishrane jača srce i razvija ga, štetne tvari i masti u hrani oštećuju srce i škode mu."

Velike količine masnoća su prvi krivac za zastoje u radu srca. Nakon probavljanja i apsorpcije masnoća i njihovog prelaska u krv, one se lijepe za zidove arterija. Ako nastavimo da jedemo masnoće, povećava se rizik od gomilanja tih naslaga koje smanjuju prohodnost arterija. Kako vrijeme prolazi, bolest napreduje i arterije se potpuno zatvore što nazivamo zakrečenjem arterija (arteriosklerozom).

Štetne posljedice na arterijama se razlikuju i raznovrsne su, što ovisi o organu koji je obolio. Te se posljedice u organizmu očituju na načine koje iznosimo u nastavku.

Bolest zakrečenja arterija (arterioskleroza)

Ovu bolest uzrokuje konstantno unošenje prevelikih količina masti koje se lijepe za zidove različitih dijelova krvotoka. Zidovi krvnih sudova postaju zakrećeni i nisu u stanju propustiti količinu krvi

potrebnu organizmu, pa se dešava variranje krvnog pritiska. Kako se naslage na zidovima krvnih sudova povećavaju, to dovodi do njihove veće zatvorenosti i sljepljivanja.

Navest ćemo različite negativne učinke ove bolesti na druge organe.

Mozak. Čovjek može pretrpjeti različite štetne posljedice uzrokovane nedostatkom opskrbljivanja mozga dovoljnom količinom krvi i tada će biti oštećeni različiti centri u mozgu koji upravljaju drugim organima i sistemima organa. Može doći do gubljenja pamćenja (amnezije) ili gubljenja sposobnosti rasuđivanja, mogu se desiti promjene u ponašanju i reagovanju kao i iznenadne navale plača ili smijeha, bez ikakvog razloga.

- *Obolijevanje centra za sluh* dovodi do trajne gluhoće koja se ne može izliječiti.
- *Obolijevanje centra za ravnotežu* rezultira gubljenjem osjećaja za ravnotežu.
- *Obolijevanje centra za vid* rezultira gubljenjem čula vida.
- *Obolijevanje centra za kontrolisanje obavljanja male i velike nužde* rezultira gubljenjem kontrole nad ovim funkcijama.

Pojava bubuljica ili ugrušaka na zidovima arterija uzrokuje nastanak bolesti zakrećenja arterija (arterioskleroze) što ima za posljedicu jednostranu oduzetost.

Srce. Obolijevanje krvnih sudova i njihovo začepljenje dovodi do prestanka konstantnog dotoka potrebne količine krvi koja hrani srčana tkiva, što dovodi do zastoja u radu srca i disajnih smetnji.

Bubrezi. Zakrećenje arterija bubrega i njihovo začepljenje uzrokuje nemogućnost dovođenja krvi koja nosi oksigen i hranu i koja ima životno važnu ulogu. Posljedica ovoga je nemogućnost bubrega da obavljaju svoju funkciju izlučivanja i to se naziva zatajenjem bubrega ili uremijom (trovanjem mokraćom) zbog velike količine mokraće u krvi, što uzrokuje prestanak rada svih sistema u organizmu.

Utvrđeno je da su masnoće životinjskog porijekla daleko opasnije od masnoća biljnog porijekla u pogledu ovih oboljenja. Otuda možemo naglasiti opasnost od masnog mesa, kajmaka, sira itd. ako se konzumiraju u pretjeranim količinama. Sve ovo je moguće nadomjestiti biljnim uljima kao što je suncokretovo ulje.

Ove razarajuće posljedice ne dešavaju se samo jednom i ne nastaju odjednom. One započinju prijanjanjem bubuljica masti na zidove arterija i zatim se nastavlja stvaranje masnih naslaga. Kako vrijeme prolazi, dešava se ono što nema dobar ishod – smrt ili potpuna paraliza.

Prevenција počinje od samog početka života čovjeka.

Povišen krvni pritisak

Konstantno unošenje masnoća u krvne sudove čini ove sudove manje prohodnim, pretvara ih u uže kanale što rezultira povišavanjem krvnog pritiska. To je opasno zbog toga što se krvni sudovi mogu potpuno zatvoriti na pojedinim mjestima.

Navest ćemo utjecaj povišenog krvnog pritiska na pojedine organe u tijelu.

Mozak. Visok krvni pritisak u mozgu dovodi do prsnuća krvnih sudova i stvaranja ugrušaka u mozgu što rezultira jednostranom oduzetošću, a mnogi centri u mozgu prestaju obavljati svoju funkciju.

Srce. Visok krvni pritisak povećava napore srčanih mišića što dovodi do zastoja u radu srca i njegove nemogućnosti obavljanja svoje važne funkcije.

Oči. Stvaraju se naslage u unutrašnjosti oka, što dovodi do gubitka vida.

Gojaznost i bolesti zglobova

Kada se pritisak i opterećenje zglobova poveća, taj teret je posebno velik za vrijeme kretanja, zbog velike mase, što ima za posljedicu naprsline na hrskavici koja se nalazi na vanjskom dijelu kostiju (zglobova), tako da se kosti direktno dodiruju i tako se troši njihova površina. To dodirivanje kostiju ima za posljedicu jake i nesnosne bolove, velike poteškoće u pokretljivosti zglobova. Ova pojava se zove "sušenjem zglobova" (osteoartritis).

Artritis (bolest kraljeva)

Ova bolest se javlja zbog konzumiranja prevelike količine mesa, posebno ptičijeg mesa, jer ono sadrži velike količine mokraćne kiseline. Nazvana je "bolešću kraljeva" imajući u vidu obilnost i prekomjernost njihovog konzumiranja proteinske hrane i mesa, za razliku od većine naroda i siromaha koji to mogu jesti samo u malim količinama. Kada se količina ove kiseline (mokraćne) u krvi poveća zbog stalnog unošenja javlja se sušenje zglobova u kojima nastaju kristali u igličastom obliku koji uzrokuju smetnje i nepodnošljive bolove u oboljelim zglobovima. Zglob koji je najpodložniji obolijevanju od ovoga je zglob na velikom nožnom prstu.

Dijabetes

Ova bolest se javlja zbog uzimanja prevelike količine hrane, općenito uzevši, a posebno zbog pretjeranog unošenja šećera i škroba u organizam. Poznato je da žlijezda pankreas izlučuje određenu količinu hormona inzulina koji je hormon zadužen za sagorijevanje glukoze nastale u procesu probave škroba i šećera. Višak glukoze nema se gdje sagorjeti, niti potrošiti i ostaje u krvi tako da se njegova količina poveća na nivo viši od prirodnog. Prirodni nivo šećera u krvi varira od 80 do 120 mg na 100 cm³ krvi. Povišen nivo glukoze u krvi i raznim sistemima organa duži vremenski period uzrokuje

velike smetnje ovim sistemima organa koji ne mogu više obavljati svoje života vrijedne funkcije.

Oko. Dijabetes djeluje na očni živac i na krvne sudove i tako uzrokuje nedostatke kod čula vida.

Uho. Dijabetes djeluje na slušni živac i krvne sudove u unutrašnjem uhu što ima za posljedicu trajnu gluhoću i probleme u održavanju ravnoteže tijela.

Bubrezi. Dijabetes uzrokuje prestanak rada bubrega čime se završava i život.

Mozak. Dijabetes uzrokuje oboljenja krvnih sudova u mozgu i zastoja u obavljanju različitih moždanih funkcija što dovodi do nesvijesti (kome).

Nemogućnost zarastanja rana i povreda. Zbog postojanja šećera i glukoze u velikoj količini dešava se da rane ili oboljenja teže zarastaju/prolaze nego što to obično biva kod drugih ljudi.

Gojaznost i ljudski stas. Da li su istog stasa i držanja osoba koja je vitka i uspravnog držanja i gojazna osoba, s velikim slojevima sala, čiji je stomak obješen?!

So je neprijatelj zdravlja

Slana hrana obezbjeđuje organizmu neophodne elemente. Međutim, šta biva ako se konzumira u prekomjernoj količini?

Časopis *El-Muhtar* u septembru 1981. god. objavio je velik broj članaka vezanih za ovu tematiku. Sažet ćemo ih u sljedećem: povišen krvni pritisak je opasna bolest, većinom nastane bez nekih vidljivih simptoma, dovodi do prestanka rada bubrega i zastoja u radu srca i mozga. Izgleda da je pretjerivanje u konzumiranju soli – koje sadrže više od 40% sodijuma – glavni faktor javljanja povišenog krvnog pritiska. Treba znati da velik broj nas uzima 20–30 puta veću količinu soli nego što je potrebno organizmu.

Organizmu je potrebno nekoliko vrsta soli za obavljanje svojih funkcija na pravi način. Sodijum je, zajedno sa botasijumom i kloridom, glavni sastojak hrane koji reguliše količinu vode i elektrolita koji regulišu energiju u ćelijama unutar organizma i na njegovom vanjskom dijelu. Ako ovi sastojci hrane izostanu, funkcije organizma se brzo gase, jer neophodna količina sodijuma za održavanje ovih funkcija iznosi 220 mg dnevno, tj. količina koju sadrži otprilike desetina jedne male kašike soli!

Ipak, mali broj ljudi pazi na količinu soli i sodijuma koji se obično troši. Ako naša hrana ne sadrži dovoljno slanijih sastojaka, kao što su riba, hladno meso i sl., sodijum dolazi u dovoljnoj količini u pecivima, sirevima i sl.

Otuda uočavamo opasnost koja nam stvarno prijete – pretjerano konzumiramo kiselu i slanu hranu.

Vitamini i opasnost koju oni predstavljaju po zdravlje

Uvijek govorimo: "Nastoj da ti hrana bude bogata vitaminima, oni su najbolji štit i tajni imunitet za čuvanje organizma od bolesti."

Ali, u isto vrijeme govorimo: "Čuvaj se pretjerivanja u uzimanju vitamina, među njima ima i onih smrtonosnih."

Uprkos njihovoj važnosti za organizam, vitamini su neophodni samo u neznatnim količinama. Kada se ta količina prekorači, oni se pretvaraju u tvari štetne za tkiva i opasne za organizam. To je posebno očigledno kada znamo da postoje načini trovanja koji se dešavaju prekomjernom konzumacijom nekih vitamina na sljedeći način: većina vitamina se rastvara u vodi, a nepotrebne količine vitamina organizam izbacuje. Ali, neki vitamini se nalaze rastvoreni u masnoćama i zbog toga se višak vitamina spaja i nakuplja u organizmu u obliku masti, jer ovim nakupinama treba puno vremena da uzrokuju bolest. Ovakvi su vitamin D i vitamin E.

Štetna dejstva vitamina E ogledaju se u gubljenju apetita, povećanju tjelesne mase, nadraženosti kože i drugih pojava koje nisu uobičajene za organizam.

Što se tiče vitamina D, on uzrokuje gubljenje apetita, mučnine, migrenu i proljev.

Meso koje ubija

U jednom od kuvajtskih časopisa u novembru 1980. god. pojavili su se brojni intervjui obavljeni s jednom liječnicom koja je, između ostalog, upitana i o korištenju mesa u ishrani.

Ona je odgovorila: "Tačno je da je meso važan izvor proteina i tvari koje su neophodne za razvoj organizma i obnavljanje oštećenih organa, ali nije i jedini izvor. Postoje, npr., i sir, leća, te jaja, koji su izvori ovih tvari važnih za život."

Dalje je nastavila govoriti o činjenicama koje je nauka otkrila kako bi nam objasnila zašto slon, koji je biljojed, živi duže od lava, koji je mesožder.

Vegetarijanci su one osobe koje ne podnose okus mesa i ne jedu ga cijelog života. Oni žive duže od onih koji uživaju u konzumiranju mesa.

Ako to prenesemo na svijet životinja, vidjet ćemo da slon, koji je biljojed, živi mnogo duže od lava, koji je mesožder.

Meso, ako se uzima u neracionalnoj količini, općenito postaje štetno po organizam, posebno za bubrege, jer su bubrezi zaduženi za filtriranje mokraćne kiseline koja potječe iz velikih količina pojedenog mesa. Dalje, pretjerivanje u konzumiranju mesa je prvi krivac za prestanak rada bubrega.

Čuvaj se aditiva i aromata

Uzimanje odgovarajuće hrane od samog djetinjstva jedan je od najvažnijih faktora koji pomažu čovjeku da iz djetinjstva iziđe snažan, da bude sposoban unaprijediti sredinu u kojoj živi. Uzimanje neadekvatne hrane nije najvažniji problem s kojim se čovjek suočava, uprkos naučnim tvrdnjama u savremenom dobu. Nauka tvrdi da se

broj ljudi povećava brzo i neracionalno. Do kraja devetnaestog stoljeća postojala je prijetnja da se pojave problemi s ishranom ukoliko svaka osoba bude uzimala odgovarajuću količinu proteina, masti i šećera – tvari koje su neophodne za izgradnju tkiva u organizmu, za unapređenje i zamjenjivanje onih što su narušeni, za unapređivanje snage u organizmu i održavanje tjelesne temperature, te za sposobnost obavljanja različitih poslova... Postojao je strah da količina hrane postane nedovoljna za prehranu miliona gladnih usta u različitim krajevima svijeta.

Danas znamo da opasnost u pogledu zdravlja ne leži u nedostatku hrane, već u hrani koja nije zdrava. To znači da je uzimanje odgovarajuće hrane, preporučljive kalorijske vrijednosti u odgovarajuće vrijeme postalo najvažniji faktor vođenja zdravog života i to seže sve do iznenađujuće pojave porasle potražnje za pravilnom i zdravom hranom, posebno u zemljama u razvoju koje imaju problem sa rješavanjem gladi koji se pojavio zajedno s erom industrije i postao teški teret na plećima čovjeka, teret koji ga sputava.

Od tog vremena stvarno je počelo pravljenje prvih koraka u pravcu čuvanja hrane, njene industrijske proizvodnje i transportovanja, odnosno ona se naglo širila po raznim krajevima i mase su je konzumirale. Težilo se ka cilju da se hrana može što duže očuvati, kako bi je ljudi mogli jesti što je duže moguće, a da se ne pokvari i da zadrži prirodna svojstva, hemijski sastav, životna i fiziološka svojstva i da se kvarenje, ako je već neizbježno, svede na najmanju moguću mjeru.

Sama riječ "ishrana" obuhvata hranjive sastojke koji imaju prihvatljiv okus, miris i izgled. Vrsta hrane i njena količina ostavljaju posljedice na zdravlje pojedinaca i zajednica, njihovu radnu sposobnost i život osobe koja tu hranu jede. Pa zar nije postalo jasno nauci, medicini i tehnologiji da treba napraviti novi skok prema proizvodnji dovoljne količine i vrste hrane za čovječanstvo, koja će biti odgovarajuća i odgovarajućeg kvaliteta za sve ljude?

Iz prethodno izloženog jasno se vidi koliko je postalo važno čuvati hranu neophodnu za dugotrajnu ishranu. Postala je očigledna

potreba da se spoznaju efekti aditiva koji se koriste u prehrambenoj industriji s ciljem utvrđivanja faktora koji utječu na kvarenje hrane, svejedno da li se oni javili za vrijeme proizvodnje hrane ili njenog skladištenja. Možda će uvid u te stvari postati potpuniji ako znamo da se one dodaju za vrijeme pripreme hrane za dugo stajanje kako bi se neutralisali faktori koji izazivaju kvarenje, bili oni organske ili neorganske prirode, ili se radilo o hemijskim faktorima. Cilj je očuvanje kvaliteta hranjivih stvari bilo da se radi o kraćem ili dužem skladištenju.

Zbog svega ovoga crni oblak se nadvio nad većinom ljudi, počele su rasprave oko stvari koje se koriste u ove svrhe, jer ti elementi i stvari imaju određen utjecaj na sastav i kvalitet hrane, kao što to ima i sama ambalaža. S izuzetkom nekih vrsta soli, šećera i brašna, sastojci hrane imaju neke duge i čudne nazive, a to nije ništa drugo nego imena za različite hemijske stvari, svejedno da li se radi o aditivima koji se stavljaju u hranu u toku procesa proizvodnje ili neke druge vrste prerade. Njihovo djelovanje je različito zbog same njihove različitosti i različitog efekta koji imaju na hranu.

Ako steknemo uvid u prehrambenu industriju, postaje nam jasno da postoje sličnosti između prijašnjih vremena i novih burnih talasa proizvodnje različitih vrsta hrane, kako u razvijenim, tako i u zemljama u razvoju. Dalje, industrija se zahuktala i to njihove vlasnike tjera da aditive koriste u velikim, zastrašujućim količinama. Njihova prisutnost u većini hrane koju danas kupujemo raste do te mjere da jedna osoba u zemljama u razvoju prosječno pojede 2,5 kg aditiva.

Potrošači gledaju nisku cijenu industrijski proizvedene hrane koja je takva zbog brzine proizvodnje i tako se povećava nivo potrošnje aditiva koji se dodaju u velikim količinama. Ali, dolazi vrijeme kada će se potrošači ovim morati pozabaviti, posebno oni koji vode računa o svome zdravlju. Potruditi će se da saznaju kakve stvari se dodaju u njihovu hranu i kakve su njihove posljedice na organizam.

Šta su to aditivi?

Aditivima se smatraju tvari ili jedinjenja različitih osnovnih tvari od kojih neke čine hranjive tvari i općenito se dodaju u hranu ili su to poljoprivredne tvari i proizvodi koji su prošli kroz posebne korake procesa prerade hrane s ciljem da se postignu određeni ciljevi. Među tim ciljevima najvažniji je produžavanje vremenskog roka za prodaju hrane, posebno ako ova hrana treba da bude dostupna tačno u određeno vrijeme, ako se kvari zbog dugotrajnog transporta u određena mjesta ili ako se skladišti na dug vremenski period koji može iznositi od nekoliko mjeseci, pa do nekoliko godina. Nekada se dešava da roba mora odstojati neko, tačno određeno, vrijeme. U tom slučaju možemo naći brojne i različite aditive koji se koriste u proizvedenoj hrani. Ako želimo upoznati njihova djelovanja vidjet ćemo da su i ona različita i veoma brojna, svaki od njih (aditiva) ima svoje specifičnosti, jednako kao što se razlikuje njihova uloga u procesu proizvodnje zbog čega ih vlasnici fabrika koriste bez ikakvih ograničenja.

Ove aditive ćemo lahko upoznati kada ih vidimo popisane prema vrstama hrane u kojoj se koriste, a što dobro utječe na njenu prodaju. To nas poziva da ih zajedno pogledamo, jedan po jedan, da upoznamo njihove hemijske nazive i posljedice njihovog dodavanja.

Konzervansi

Oni negativno djeluju na mikroorganizme (bakterije), jer sprečavaju njihov razvoj i razmnožavanje. To znači da imaju zadatak da očuvaju hranjive tvari. Među njima su najvažniji prirodni konzervansi kao što su šećer, sol, organska kiselina itd. Ove tvari se mogu dodavati u hranu u bilo kojoj mjeri koja odgovara okusu i prirodi hrane koju želimo čuvati. Što se tiče hemijskih konzervansa, u njih ubrajamo sljedeće:

- benzična kiselina i njene soli, a najvažnija je benzoat sodijum,

- propilna kiselina i njene soli,
- sumporna kiselina i njene soli.

S jedne strane, ove tvari su smrtonosne za mikroorganizme, ali su isto tako smrtonosne i za ljude ako se uzimaju više od određene količine. U ovom slučaju, hrana je i dalje u granicama dozvoljenosti prema pravilima ministarstva privrede ili prehrane, iako je poznata činjenica da benzoat sodijum uzrokuje alergije.

Antioksidansi

To je skupina tvari koje imaju sposobnost da spriječe ili odgode pojavu kvarenja uzrokovane oksidacijom ulja i masti koja dovodi do promjene boje i mirisa hrane i čini je neupotrebljivom u ishrani. Među ovim tvarima su poznate:

- butylated hydroxytoluene,
- butylated hydroxyanisole,
- propyl gallate,
- stannous chloride.

Još nisu provedene studije u dovoljnoj mjeri da bi se otkrilo kakve posljedice ovi konzervansi ostavljaju na čovjeka. Ali, za prve dvije: butylated hydroxytoluene i butylated hydroxyanisole zna se da imaju štetan utjecaj na alergične osobe kao i na razvoj djece.

Emulgatori

Ove tvari održavaju cjelovitost hrane, njenu čvrstoću i postojanost, sprečavaju da se hrana razlaže i razvodnjava i tako je čuvaju od kvarenja. Neki vlasnici tvornica mogu ih koristiti da iza njih prikriju hranu slabijeg kvaliteta i da je predstave kao dobru.

Neke od ovih tvari se dodaju pićima ili hrani kako bi se pojačao proces apsorpcije. Među najpoznatijim emulgatorima su:

- mono i digliceridi,
- poly glycerol esteri,
- lecitin.

Učvršćivači i kondenzatori

Ove se tvari dodaju kako bi se postigla lijepa boja i poseban izgled i kako bi se učvrstila hrana male gustoće. Tvari koje se u ove svrhe najviše koriste su sljedeće:

- gyms,
- cellulose,
- gelatin,
- carrageenan.

Postoje i tvari čija pouzdanost nije poznata u dovoljnoj mjeri. Poznato je da tvar carrageenan povećava upale debelog crijeva.

Aromati

Većinom se koriste za postizanje lijepih svojstava: ukusa, mirisa i lijepog izgleda. Ove tvari se ne mogu pojedinačno dodavati, ali se mogu podijeliti na arome prirodnog i hemijskog porijekla. Zato potrošači i ne poznaju dobro većinu tih tvari koje se dodaju. Ove tvari se većinom koriste da bi se prikrile manjkavosti neke hrane, njena određena svojstva ili sastav.

Pojačivači

To su tvari koje se dodaju kako bi se postigla čvrstoća i punoća hrane, jer se ona dijelom uništi za vrijeme procesa osnovne obrade u proizvodnji.

Najpoznatija hemijska tvar koja se koristi jeste monosodium glutamate. On kod velikog broja ljudi uzrokuje alergije ili još opasnije posljedice. Upozoravamo da ga se trebaju čuvati oni kojima je

zabranjeno da u hrani konzumiraju sodijum, kao i trudnice zbog visoke koncentracije sodijuma u njemu.

Boje

Ove tvari se dodaju skoro svemu što jedemo. Koriste se za postizanje lijepog izgleda hrane. Većina tih tvari spajaju se sa ugljičnom smolom za koju još nije dovoljno poznato da li je štetna ili korisna za ljude.

Vještački šećeri

Ove tvari su važne i mnogo se koriste u proizvodnji u prehrambenoj industriji. Ako se nađu u hrani u velikoj količini, kao što su, naprimjer, prisutni u slatkišima – djeluju kao konzervansi jer, zbog svog sastava, sprečavaju razvoj i razmnožavanje mikroba, čak imaju i antibakterijsko dejstvo i tako čuvaju hranu od kvarenja. Zbog njih raste koncentracija čvrstih tvari rastopljenih u drugim tvarima zbog čega se smanjuje nivo vlažnosti, hranjive tvari postaju suhe zbog prisustva mikroorganizama u njima, a sam njihov razvoj je usporen. Na ovaj način vještački šećeri sprečavaju kvarenje hrane. Među šećerima koji se koriste najpoznatiji je saharin koji se danas koristi u najviše proizvoda. Potvrđeno je da on nekada uzrokuje čak i karcinom, te zbog toga trebamo izbjegavati proizvode u kojima ima saharina. Još uvijek se provode ispitivanja vezana za ovu tvar.

Postoje, također, i neke druge vrste tvari koje se koriste u manjim količinama, kao što su razlagači, tvari koje sprečavaju pojavu pjene i sl.

* * *

Sve ove hemijske tvari daju lijep izgled i okus, čvrstinu i mogućnost dugotrajnog skladištenja. Kao što smo vidjeli, većina njih nije dovoljno poznata i zato se ne smatraju dobrim za ljude, sve dok se ne dokaže suprotno. Utvrđeno je da korištenje aditiva u proizvodnji

hrane smanjuje djelovanje nekih vitamina i soli koje su neophodne organizmu, kao i odumiranje stanica, što dovodi do slabljenja zdravlja i daje priliku napadima bakterija i bolesti. Aditivi imaju utvrđenu određenu količinu u kojoj se dodaju i ta količina se povećava ako je potrebno hranu čuvati duži vremenski period.

Ti, kao potrošač, moraš pridati puno važnosti svome zdravlju, a posebno kod kupovine proizvoda, moraš pogledati njihov sastav, da saznaš od kojih elemenata su proizvedeni, da se čuvaš, koliko god možeš, onih vrsta proizvoda u kojima su velike količine aditiva. Obavezno uzimaj velike količine svježeg voća i povrća (zeleniša) i čistih prirodnih proizvoda.

I, na kraju, postavlja se pitanje koje muči naučnike: Kakva će biti hrana u dvadeset i prvom stoljeću? Kakve će se promjene desiti? Hoće li se povećati broj vegetarijanaca koji se u svojoj ishrani ograničavaju samo na zeljaste biljke (povrće), žitarice i voće? Hoće li se popraviti loša prehrana? Hoće li biti više suhih i laganih vrsta hrane? Kakva će biti hranjiva vrijednost te hrane?

Pitanja su brojna, ali se slažemo da se čovječanstvo suočava sa nadolazećim promjenama u pogledu ishrane, zato što prirodna hrana donosi čovjeku zdravlje i sreću u životu.¹

¹ Preuzeto iz libanonskog časopisa *Sam svoj doktor* (septembar, 1983.)

V.
PROGRAM ČUVANJA
ZDRAVLJA MASA

PROGRAM ČUVANJA ZDRAVLJA MASA

Kao što postoje neispravni načini ishrane, što je brz način obolijevanja, isto tako postoji i ispravan način ishrane i to je najbrži način liječenja. U ovom dijelu ćemo predstaviti neke bolesti koje su uzrokovane lošom prehranom, a na kraju ćemo dati recept liječenja hranom u trajanju od 8 sedmica, praćen veoma detaljnim uputama.

* * *

Ljudsko biće sastoji se od razuma, duše i tijela. Ljudsko zdravlje obuhvata sve ove sastavne dijelove. Zato ih i svako uređenje ili program poboljšanja zdravlja mora imati u vidu i obuhvatati ih.

Poznato je da hemijska jedinjenja imaju veliku važnost za čovjekovo zdravlje, ali nisu važna za razum i dušu, što je postalo jasno i SAD-u, a što mi odavno znamo. Ovi preparati imaju neka negativna djelovanja i ne liječe, već samo prikrivaju simptome, zbog čega neke bolesti prelaze u zarazne. Sve snage okreću se povratku prirodi.

Zato smo odlučili da čitaoca usmjerimo ka prirodnom liječenju koje je u stanju da eliminiše brojne bolesti i različita negativna svojstva i da pomogne u liječenju oboljenja uzrokovanih mikroorganizmima. Prirodno bilje i trave su temelj hemije i samo ono je u stanju da popuni nedostatke fiziologije. Pa, kako da o njemu ništa ne znamo?!

Uravnoteženost ishrane

Ovo je jedan način prirodnog liječenja koji je veoma važan i u kojem i ne moramo imati strogo određen redoslijed uzimanja obroka, kao što je rekao Hipokrat: "Postoji velik broj bolesti koje se mogu liječiti samo putem zdrave ishrane", a mi i ne želimo da ljudima nametnemo neki mrzak režim koji ne vole.

So. Krv sadrži oko 7 g soli u svakoj litri. So je neophodna za očuvanje uravnoteženosti organizma i krvi, s izuzetkom u nekoliko specifičnih slučajeva. Ukoliko uopće ne budemo konzumirali so, to može narušiti zdravlje organizma. Sam organizam sadrži velik broj različitih vrsta soli od kojih svaka ima svoju posebnu funkciju. Neke od njih nekada upotpunjuju funkcije drugih elemenata u organizmu.

Šećer i elementi proistekli iz njega. Organizmu je, slično kao i so, a možda čak i više, prijeko potreban šećer. Vidimo da se šećer nalazi u škrobu, kao, npr., u žitaricama i sl. Nalazimo ga još i u voću i povrću. Zato se savjetuje da se što manje konzumira šećer koji se može naći u prodavnicama. Šećer koji je potreban organizmu treba uzimati putem konzumiranja onih vrsta hrane koje ga sadrže, a koje ćemo jesti svaki dan.

Mlijeko. Mlijeko se, generacijama, smatra potpunom vrstom hrane, jer sadrži sve hranjive sastojke potrebne organizmu koji se mogu apsorbirati iz njega, a sâmo vrijeme potrebno za probavljanje mlijeka veoma je kratko. U današnje vrijeme mlijeko je hrana koja se najviše konzumira.

Pića. Voda je osnovno piće i element neophodan za život. Ona čini da organizam bude sposoban da obavlja svoje prirodne funkcije. Ona otklanja štetne tvari putem mokraćne i znojne. Uzvišeni je rekao:

وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ ﴿٣٠﴾

”...i da Mi od vode sve živo stvaramo? I zar neće vjerovati?”
(El-Enbijā’, 30.)

وَنَزَّلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً مُّبَارَكًا فَأَنْبَتْنَا بِهِ جَنَّاتٍ وَحَبَّ الْحَصِيدِ ﴿٩٩﴾

”Mi s neba spuštamo vodu kao blagoslov, i činimo da, uz pomoć njenu, niču vrtovi i žito koje se žanje.” (Kāf, 9.)

Moramo znati kakvu vodu pijemo. Treba nam biti jasno da mineralna voda ima ljekovita svojstva slična nekim hemijskim preparatima i zato je neophodno ne koristiti je redovito nekoliko mjeseci.

Masti. Potrebe organizma za odgovarajućim masnoćama životinjskog i biljnog porijekla od životne su važnosti. One nisu samo hranjivi sastojak. Ne, one su, također, elementi koji nas čuvaju. One ulaze u sastav ćelijskih omotača.

S druge strane, masnoće životinjskog porijekla sadrže 4 g kolesterola u jednom kilogramu mesa, a velika količina masnoće uzrokuje određene srčane smetnje i probleme sa arterijama jer se kolesterol lijepi za zidove arterija i tako pravi smetnje srcu koje ne dobiva dovoljnu količinu krvi. Što se tiče masnoća biljnog porijekla, tj. biljnih ulja, ona uopće ne sadrže kolesterol. Zato treba koristiti biljna ulja dobivena cijedenjem pod presama (maslinovo, suncokretovo, bademovo, orahovo ulje), a ne ono dobiveno hemijskim putem.

Meso. Pitanje, koje se ovdje samo nameće, glasi: ”Hoćemo li meso potpuno skuhati ili ćemo ga jesti prije nego se u potpunosti skuha?” Oba ova stava imaju dokaze koji im idu u prilog. Kuhanje neutrališe mikrobe, ali povećava broj odumrlih stanica u mesu, a znamo da se tijelo lakše riješi mikroba nego odumrlih stanica.

Riba. Riba i plodovi mora bogati su jodom, sodijumom, kalcijem, fosforom i vitaminima. Nažalost, zagađivanje mora, koje se sve više dešava, uništava plodove mora, posebno školjke, što predstavlja opasnost po zdravlje. Zato savjetujemo da se jede riba iz mora koje nije zagađeno, bila ona svježa ili konzervirana.

Sir. Znamo da ima mnogo različitih vrsta sireva i da oni ne škode zdravom organizmu. Najbolje je koristiti sir koji nije zamotan u najlon.

Žitarice. Žitarice u prirodnom obliku, kao što su pšenica, ječam, raž, riža i druge, ili u prerađenom obliku, kao što su kruh i peciva, smatraju se primarnim izvorom kalorija za organizam. Ipak, savjetujemo konzumiranje žitarica u prirodnom obliku.

Povrće. Povrće koje nije tretirano brojnim hemijskim sredstvima najbolje je konzumirati svježe. Nekada je dobro manje količine jesti skuhane, kao isjeckan crveni luk i sl.

Voće. Voće je bogato vitaminima i šećerima i drugim tvarima neophodnim za organizam. Ono ima visok nivo apsorpcije hranjivih tvari koje su u njemu. Savjetuje se da se uzima prije večere, prije svakog obroka ili nakon što prođe više vremena od obroka.

Liječenje hranom

Prevođenje hrane iz hladnog u toplo stanje (odmrzavanje) ima negativne posljedice, jer to pogoduje razvoju bakterija i mikroba, te tako dolazi do lošeg skladištenja i kvarenja hrane. Trebamo nastojati da hranu čuvamo na najjednostavnije načine.

Postoje osnovna pravila u pogledu ishrane kojih se trebamo držati:

- trebamo uzimati hranu u određene sate u danu,
- ne trebamo preskakati obroke, npr. doručak,
- ne jesti između obroka, izuzev nekog voća,
- obavezno dobro sažvakati hranu,
- ne piti puno vode dok jedemo ili bar piti u malim količinama,
- važno je jesti potpune obroke (one koji sadrže sve što treba organizmu).

Oboljenja jetre. Osobe kojima je jetra oboljela moraju se čuvati masnoća koje su skuhanе, kao i svih jela u kojima ih ima. One mogu povremeno uzimati maslinovo ulje u malim količinama.

Moraju veoma oprezno jesti slatkiše, ne jesti čokoladu i krem od nje (eurokrem) koji sadrži kajmak (vrhnje) i bogat je bjelančevinama.

Što se tiče konzumiranja ribljeg mesa, moraju se čuvati onih riba koje imaju puno masnoće, posebno lososa i sardina. Mogu jesti sve vrste povrća izuzev špinata, maslinice i kiselice.

Isto tako, trebaju se čuvati žitarica i voća, osim banane i kajsije. Trebaju jesti pečenu pačétinu ili makar skuhanu.

Što se tiče pića, vode, sokova i njima sličnih, sva ona su korisna za jetru. Savjetuje se da se ona piju u svakom slučaju, izuzev ako u njima ima aditiva.

Oboljenja crijeva. U slučaju oboljenja crijeva treba se pridržavati pravila uzimanja hrane kojih se drže osobe oboljele od jetre, s dodatkom određenih pravila vezanih za probleme s crijevima. Oboljela osoba treba jesti voće nakon obroka, piti veoma malo vode, prije ili za vrijeme jela i ne treba uzimati zajedno u jednom obroku hranu bogatu škrobom i onu bogatu proteinima.

Oboljeli od upale zglobova (reumatizma). Oboljeli od upale zglobova striktno se trebaju pridržavati pravila pri ishrani. Trebaju jesti neke vrste povrća kao što su, npr., bijeli luk, špinat, kupus, peršun i crveni luk. Ne smije jesti paradajz, a može jesti sve vrste povrća, izuzev leće, graha, leblebije i repe.

Može jesti sve vrste voća bez ikakvih problema, izuzev ako je nedovoljno svježe, jer onda ono sadrži kiseline, kao npr. kajsija. Veoma je korisno da oboljeli od reumatizma jedu određene vrste voća, a najbolje je da jedu jabuke, višnje i smokve.

Savjetuje se da jedu umjerene količine mesa dvaput sedmično. Nedostatak uzimanja mesa može se riješiti konzumiranjem ribe, školjki ili sira. Od ulja može jesti maslinovo ulje, ulje suncokreta,

orahovo ulje, ulje iscijeđeno iz groždica. Kajmak (vrhnje) je pogodan za trajnu potrebu.

Kad su u pitanju pića, najbolje je da pije velike količine vode između obroka pod uvjetom da je ta voda čista i da nema velike količine minerala, zatim lagahni čaj, sok od svježeg voća, a posebno sok od jabuke i kajsije.

LIJEČENJE LJEKOVITIM BILJEM

Djelovanje ljekovitog bilja

Elementi od kojih su građene biljke kompleksni su, a ne jednostavni kao što neki misle. Biljke su bogate vitaminima koji organizmu omogućuju da lahko apsorbiraju hranu. Imajući u vidu njihov sastav i djelovanje vidimo da biljke sadrže elemente neophodne za razvoj čovjeka, kao što su oksigen, sumpor, nitrogen, mangan, fosfor, karbon itd. Isto tako, one sadrže i minerale kao što su botasij, kalcij, sodij, jod, željezo, cink i dr.

Poznato nam je da određene bolesti imaju veze sa nedostatkom neophodnih elemenata, kao što su upala zglobova (reumatizam) i neke vrste alergija koje se javljaju zbog nedostatka bakra i mangana. Svoje djelovanje biljke mogu zahvaliti pigmentima koji se u njima nalaze, viskoznim tvarima i šećerima koji čine građu biljaka. Proizvodnja kinina desila se 1820. god. spajanjem ekstrakta lotosovog ploda i astrokinina iz pasijeg oraha. Tvari natopljene u njega djeluju protiv kvarenja i imaju antibakterijsko djelovanje, a i važan su faktor za otklanjanje proljeva. Pored ovoga, pojačavaju imunitet organizma i sluzokožu. Što se tiče tvari koje obezbjeđuju elastičnost, one su blage i korisne su za grudni koš i želudac.

Bilje koje djeluju putem hormona koje sadrže

Osnovne biljne vrsta i ulja imaju djelovanja slična onom endokrine (hormonske) žlijezde. Tako ekstrakt cvijeta šafrana sadrži hormone koji su važni za obavljanje vitalnih funkcija organizma; za hmelj je, npr., utvrđeno da, ako ga žene redovno uzimaju, on reguliše menstrualni ciklus i nemaju nikakvih tegoba; crna kajsija ima djelovanje slično kortizonu, a to je hormon koji liječi upale zglobova i reumatizam; zeleni anis i nana (menta) poboljšavaju rad hipofize.

Treba spomenuti i to da je većina biljaka korisna zbog njihovog antibakterijskog djelovanja i sprečavanja propadanja (tvari u organizmu). Tako je, npr., majčina dušica bogata mentolom koji je čista tvar i sprečava kvarenje.

Biljke koje jačaju imunološki sistem u organizmu

Kada organizam oboli od neke bolesti nije dovoljno da liječimo samo one organe koji su oboljeli, već moramo ojačati njihov imunitet i otpornost na bolest.

Kada otpornost organizma na bolesti bude potpuna onda joj se obavezno moraju obezbijediti tvari koje je izgubila za vrijeme bolesti. U tu svrhu nam mogu poslužiti biljke koje sadrže prirodna jedinjenja čija dejstva možemo sažeti u sljedećem:

- uklanjanje štetnih i toksičnih tvari iz oboljelog organa;
- poboljšanje obavljanja funkcija organa u organizmu, razvija se i potiče rad žlijezda i vitalnih organa preko hormona (iz biljaka) koji tako djeluju na njih, kao i na rad živaca;
- jačanje organizma, imajući u vidu da biljke sadrže vitamine i tvari koje su neophodne organizmu;

- čiste tijelo od bakterija, sprečavaju odumiranje i pomažu organizmu da poveća otpornost za vrijeme povišene temperature i iznenadnih napada virusa.

Mogućnosti liječenja biljem ima veliku važnost, jer organizam lahko apsorbira tvari iz bilja koje imaju potpuno djelovanje, uspostavljaju prirodnu ravnotežu u organizmu i ojačavaju ga. Zato, kad god smo u mogućnosti, trebali bismo koristiti bilje u sljedećim slučajevima:

- kao zaštitna sredstva,
- kao lijek,
- za ponovno uspostavljanje prirodne ravnoteže u organizmu,
- za druge vrste pomoći,
- za masažu skeleta (vrata i sl.).

Praktična primjena dokazala je da će se bilo koji problem koji pogodi mišiće, kosti ili kičmu, prije ili kasnije, odraziti na ostale organe, jer organi u organizmu osjećaju posljedice obolijevanja bilo kojeg kičmenog pršljena. Fiziološke funkcije organa u organizmu slabe zbog štetnih posljedica koje trpi kičmeni stub.

Masiranje njegovih pršljenova ima odlično dejstvo, posebno na one organe čije vršenje vitalnih funkcija čisti tijelo od štetnih tvari, kao i na one koji tijelu daju snagu i otpornost kao što su bubrezi, jetra i slezena.

Neki pokreti i postupci uzrokuju bolove u leđima. Među njima su: upuštanje vjetra u auto ili stan (otvaranje prozora), ovo dovodi do povećanja vlažnosti mišića koji zatim postaju hladni i zategnuti i takvi ostaju neko vrijeme, a onda se jako ukoče i ne dozvoljavaju kretanje zglobova koji su s njima povezani. U takvom slučaju koristi se masaža skeleta (zglobova) koja pomaže da se ukočeni mišići opuste, smanji njihova zategnutost i da se vrate u prirodno stanje. Oboljela osoba osjeća da masaža čini da se ukočeni mišić opušta, da zategnutost nestaje i da se mišić oporavlja.

Do liječenja prirodnim sredstvima dolazi pomoću njihovog odgovarajućeg sastava; ona pomažu organizmu i oboljelim organima da blokiraju uzročnike bolesti i nadvladaju ih, bez izlaganja organizma opasnosti.

Jedno od stvarnih pozitivnih djelovanja masaže skeleta je vidljivo u slučaju problema s kostima lobanje čime se olakšavaju smetnje kod čula vida. Ova djelovanja javljaju se zato što su kosti lobanje elastične tako da sljepoočnice i čeona kost amortizuju (udare) i sprečavaju lomove.

LIJEČENJE BOLESTI BILJEM I MASAŽOM KOSTIJU

Nesanica

Kada osoba oboli od ove bolesti dovoljno je da uzme zimске lipe (lipolista, igde, dafine) i limunovih cvjetova i da time izmasira kičmeni stub, vrat i lobanju. Ako je nesanicu uzrokovala neka količina štetnih tvari u organizmu savjetuje se bolesniku da koristi bilje koje odstranjuje štetne tvari iz tijela (npr. majčina dušica, kamilica ili maslinovo lišće).

Bilje koje pomaže spavanju i neutrališe efekte nesanice jeste ono koje je bogato magnezijem, željezom, fosforom i botasijem, oni smiruju živce i pomažu boljem spavanju, a posebno kamilica i mačija trava.

Slom živaca

Slom živaca može se u potpunosti izliječiti biljkama koje smiruju živce, kao što su: trnjina, anis, bosiljak, kamilica, ljubičasta (velika) sasa, divlja vrbena (sporiš, čvrstac, ljutovnica) i ljubičica kada se potope u mlaku ili toplu vodu, a zatim to bolesnik pije tri puta dnevno.

Probavne smetnje

Jetra

Jetra ima brojne funkcije. Ona ima vitalnu ulogu u proces probave i preradi hrane. Jetra obezbjeđuje organizmu sve hranjive tvari, a ima i drugu vitalnu ulogu pohranjivanja željeza, otklanja toksične tvari, uravnotežava šećer u organizmu, a samim tim i temperaturu tijela.

U ovom slučaju je važno masirati sve pršljenove u krstima. Korisne su i sljedeće biljke: anis, bosiljak, bijeli luk, celer, peršun i nana.

Žutica

Uspješno liječenje vrši se masažom pršljenova vrata i leđa. Biljke koje se koriste su sve biljke koje olakšavaju i pomažu procesu probave, kao i biljke koje su korisne za jetru: rikula, rasopas (dimnjača), nana i crveni luk.

Ujutru i naveče se uzmu dvije pregršti majčine dušice, dvije pregršti maslina, jedna šaka sladića (slatkog korijena, gospinog bilja), i daju se oboljeloj osobi.

Napuhanost (nadutost, otečenost) želuca

Ovaj zdravstveni problem možemo liječiti masažom prvog i drugog pršljena vrata kao i masažom četvrtog, petog, šestog, sedmog i dvanaestog pršljena leđa.

Što se tiče biljaka koje su najefikasnije kod nadutosti, to su: kopar, zeleni anis, trnjine, cimet i kim.

Uzme se šaka zelenog anisa, šaka zimске lipe, šaka nane i pripravi čaj, te se, nakon što se procijedi, da bolesniku da popije prije uzimanja jela.

Probavne smetnje i upala želuca

Probavne smetnje uglavnom uzrokuju bolove. Osnovno liječenje sastoji se od postizanja uravnoteženosti ishrane i poboljšanja funkcionisanja jetre.

Za liječenje probavnih smetnji vrši se masiranje drugog, trećeg, četvrtog, petog, šestog i sedmog leđnog pršljena. Što se tiče upale želuca, za nju treba izmasirati kosti lobanje, sve leđne pršljenove, drugi pršljen krsta i kost izvora sperme.

Biljke koje su korisne u ova dva slučaja su: pelin, andeoski korijen, zeleni anis, bosiljak, cvijet žutice, kamilica, kim, kantarion, maslačak, cvijet kiselog limuna i zmijska trava.

Povrede

Trebamo se čuvati, koliko god smo to u mogućnosti, različitih vrsta povreda tako što ćemo izbjegavati sve što može uzrokovati ozljede pršljenova vrata i leđa, a što može biti rezultat loših navika dugog stajanja ili sjedenja. Preventiranje pojave ovih ozljeda može se vršiti masiranjem pršljenova gornjeg dijela leđa, te sedmog i dvanaestog pršljena leđa. Rane na želucu i crijevima mogu se liječiti masiranjem istih. Biljke koje su uvijek dobre za liječenje ovakvih rana su: kopar, mažuran, majčina dušica i divlja vrbena.

Zatvor

Zatvor se može liječiti masiranjem donjeg dijela kičmenog stuba, tj. pršljenove krsta i dva pršljena leđa: trećeg i osmog, kao i devetog vratnog pršljena, a najvažnije je baviti se nekim sportom koji ojačava trbušne mišiće, jer to olakšava proces pražnjenja.

Biljke koje su korisne za zatvor su: pelin, bijeli luk, badem, kamilica, kopar, rasopas (dimnjača), jabuka, rabarbara (raved) i mekinje.

Proljev

Za liječenje proljeva mogu se masirati sedmi vratni pršljen, jedanaesti leđni pršljen i prvi pršljen u krtima.

Biljke koje su korisne kod proljeva su: pelin, zvončić, cvijet štipavca, zelenika, dunja i šimširika.

U četvrtinu litre vode stavi se pet šaka zimske lipa i pet šaka majčine dušice, ili se stave tri šake lišća šumskih jagoda, tri šake majčine dušice i šaka šafrana. Ovaj napitak se daje osobi koja pati od proljeva.

Dijabetes (šećer)

To je povišena koncentracija šećera u krvi. Masaža koja pomaže postizanju uravnoteženosti u organizmu također doprinosi i smanjenju ovog pritiska.

Pršljenovi koje treba masirati su: drugi, treći, sedmi, osmi i deveti leđni pršljen kao i drugi pršljen u krtima.

Što se tiče biljaka koje su korisne u ovom slučaju, to su: pelin, zimska lipa, kupine, muška palma, malina, smreka i maslina.

Osjetljivost

Osoba može biti osjetljiva zbog neke male promjene u uravnoteženosti (elemenata) tijela. Ova neuravnoteženost antitijela može uzrokovati da se u organizmu pojave štetni mikroorganizmi, što dovodi do osjetljivosti organizma i nedostatka njegove uravnoteženosti i slabljenja imuniteta organizma spram stranih tijela. Takav je slučaj sa astmom, kijavicom, upalom sinusa, a isto je i sa svrabom, upalom želuca i glavoboljom.

Masiranje kostiju lobanje korisno je u liječenju osjetljivosti. A što se tiče biljaka koje su u tom slučaju korisne, to su: kupine, ruzmarin, glavičasta majčina dušica i obična majčina dušica.

Astma

Kada astma počne uzrokovati osjetljivost, tada je dobra masaža skeleta, posebno kostiju lobanje i prvog, četvrtog i sedmog vratnog pršljena.

Osjetljivost kože

Nekada koža oboli zbog alergičnosti na neki od elemenata koje smo već spomenuli. Za ovu vrstu alergije korisnim se smatra masiranje sljepoočnica, kao i upotrebom posebnih biljkaka za liječenje posebnih vrsta alergija.

Uzmu se dvije šake majčine dušice, dvije šake smreke, dvije šake šumske žalfije, dvije šake šafrana i pripremi se za oboljelu osobu koja to uzima dva puta na dan.

Upala nosa i sinusa

Za liječenje ove vrste osjetljivosti možemo masirati lobanju, prvi i sedmi vratni pršljen, prvi, treći i četvrti leđni pršljen, kao i prva četiri rebra.

Sljedeće biljke je korisno pripremiti da ih oboljela osoba uzima dva puta na dan: tri šake majčine dušice, dvije šake eukaliptusa, dvije šake lavande i dvije šake nane. Korisno je još da oboljela osoba ispira nos cvijetom kamilice.

Glavobolja (polovine glave)

Ovo je vrsta glavobolje koja obično zahvata polovinu lobanje i traje od nekoliko minuta pa do cijelog dana; zato se uzimaju biljke koje ublažavaju jačinu bolova.

Bolovi se koncentrišu oko jednog ili oba oka, gornjem dijelu lobanje i oko uha. Korisno je vršiti masažu kako bi se ublažili nesnosni bolovi, a posebno masažu lobanje, prve vratne pršljenove, pršljenove donjeg dijela leđa, pršljenove u krstima i kost vrele sjemene tekućine.

Uzimaju se sljedeće biljke za stišavanje bolova i daju oboljeloj osobi dva ili tri puta na dan, nakon jela: dvije šake nane sa dvije šake zimске lipe, dvije šake majčine dušice i šaka mažurana.

Nervi glave

Negativno djelovanje na bilo koji živac pogoduje pojavi bolova i jakih glavobolja. Liječenje ovih bolova može se u potpunosti provesti masiranjem lobanje, vratnih pršljenova i prva tri rebra.

Što se tiče liječenja pomoću biljaka, u toploj vodi se potope sljedeće biljke i to se daje bolesniku dva ili tri puta na dan: tri šake mažurana, dvije šake lavande, dvije šake cvjetova žutice i jednu šaku šumske žalfije.

Bolovi u kukovima i bedrima

Na nerve u kukovima imaju utjecaj dva posljednja pršljena kičmenog stuba. Ti nervi idu ka zadnjoj strani bedara, a odatle prema stopalima. Što se tiče bolova u nervu kukova, oni mogu biti uzrokovani uklještenjem između dvije kosti koje ga pritišću. Pored toga, to može dovesti i do mehaničkih problema (problema sa kretanjem). Svi bolovi u nervima imaju za posljedice upale koje traju sve dok pritisak na nerv traje ili dok se ne primijeni odgovarajući liječnički tretman.

Za liječenje bolova u nervu kuka i bedra trebaju se masirati pršljenovi u krstima, a na nervne završetke oboljele osobe stave se namočeni i zagrijani listovi kupusa.

Sljedeće biljke treba potopiti i uzimati ih dva puta na dan: tri šake mažurana, dvije šake nane, jedna šaka majčine dušice, pet ili šest šaka cvijeta kamilice.

Bolovi u nervima vrata i nadlaktice

Za liječenje bolova u nervima vrata i nadlaktice treba masirati pršljenove donjeg dijela vrata, a za liječenje bolova u nervima rebra

treba masirati pršljenove leđa i kičmenog stuba. Treba držati ruke i noge u toploj vodi u koju se stave sljedeće biljke: mažuran, lavanda, glavičasta majčina dušica i zimska lipa (stavi se po šaka svake vrste u zagrijanu litru vode).

Neredovna menstruacija

Ovo se dešava zbog hormonalnih poremećaja, silovitih intimnih odnosa, stresa i sl. Najveći utjecaj na ciklus imaju hormoni estrogen i progesteron, ali njihovo dejstvo nije trajne prirode i oni ne odstranjuju uzroke bolesti. Liječenje ovakvih slučajeva prirodnim sredstvima može se vršiti putem masaže sljepoočnica, sedmog vratnog pršljena, devetog leđnog pršljena, drugog i trećeg pršljena u krstima i kosti vrela (sperme) s lijeve strane.

Sljedeće biljke se stave u vodu i daju se oboljeloj osobi dva puta na dan: tri šake šumske žalfije, dvije šake mažurana, dvije šake kamilice i dvije šake cvijeta štipavca.

Menstrualne tegobe

Bolovi za vrijeme menstruacije, posebno kod djevojaka, imaju za uzrok izlučivanje neuravnoteženo sa kičmenim stubom, a može biti uzrokovano i sa grčevima u ovojnicama pojedinih organa.

Liječenje se može izvoditi putem masaže sljepoočnica, prvog i sedmog vratnog pršljena, desetog leđnog pršljena i pršljenova u krstima.

Sljedeće biljke se stave u vodu i uzimaju dva ili tri puta na dan tokom menstruacije: šaka bosiljka, dvije šake zimске lipe, dvije šake šumske žalfije, dvije šake mažurana i četiri ili pet cvjetova kamilice.

Boranje kože

Kako vrijeme prolazi, kod čovjeka se javljaju smetnje, pojavljuju bore i gubi mladolik izgled, što se može desiti zbog dejstva hormona ili jetre, a mogu biti povezani i sa stanjem živaca. Vanjsko

liječenje ovog problema je neizvodivo, a moguće ga je liječiti samo uzimanjem unutrašnjih lijekova.

Mogu se koristiti klasično poznate biljke za čišćenje koje se nalaze u određenim lijekovima kao što su čičak, vučija trava, rasopas, kopriva i zambak. U slučaju hormonalnih poremećaja uradi/pripremi se sljedeće:

- cvijet štipavca, mažuran, šumska žalfija. U slučaju probavnih smetnji, korisne su sljedeće biljke: gorčica, smreka, glavičasta majčina dušica i obična majčina dušica;
- masaža, koja pospješuje rad krvnih sudova, razmjenu elemenata u organizmu i reguliše rad različitih organa i žlijezda, jer to često dovodi do narušavanja površine kože.

Zbog toga i svega što smo već spomenuli liječenje hranom postaje sve važnije i modernije.

OSAM SEDMICA ZA POSTIZANJE ZDRAVLJA

Zašto osam sedmica? Zato što je ovaj vremenski period dovoljan za ponovno uspostavljanje biološkog uređenja u organizmu, dovoljan je za ojačavanje imunološkog sistema i za pravovremeno reagovanje.

Ovo uređenje također poboljšava reagovanje biološkog sistema i dovodi do povećanja koncentracije hormona prostaglandina, koji se još naziva i "protuupalnim", a dovodi i do regulisanja vremena spavanja i smanjuje osjećaj tjeskobe.

Prva sedmica

Plan

- Riješiti se svih vrsta masti i ulja, izuzev maslinovog ulja.
- Riješiti se svih vrsta vještački proizvedenih i nepotrebnih masti.
- Riješiti se svih industrijskih prerađevina.
- Riješiti se svih proizvoda koji sadrže vještačke tvari u sebi.
- Znati koliko masti sadrži sve što jedemo, posebno šta sadrži zasićene masnoće.

Obroci

- Počni jelo uzimanjem nekog svježeg povrća, posebno onog koje voliš.

- Obezbijedi da jedeš ribu, losos i sardinu, najmanje jednom ili dva puta u ovoj sedmici, jer ove namirnice sadrže omega 3 masne kiseline koje su iznimno važne za organizam, pomažu smanjenju količine masnoća u krvi, djeluju protuupalno i ubrzavaju proces zarastanja tkiva.

Dodaci

Treba uzeti 1000–2000 mg vitamina C uz obroke, tj. uz ručak i večeru, iz prirodnih izvora, jer vitamin C pomaže izgradnju jakih vezivnih tkiva, a pomaže i brzom zarastanju rana.

Bavljenje sportom

- Probaj šetati deset minuta normalnim hodom svaki dan.
- Ako ideš na poseban program aerobika, onda neka šetnja bude dodatak tome.

Duševna i mentalna dimenzija

- Počni praktimirati vježbe opuštanja i disanja pet minuta dnevno. One se sastoje od sljedećeg:
 - sjedi na neko udobno mjesto, ispravi leđa i gledaj pravo, obuci udobnu odjeću koja nije uska;
 - koncentriši se na disanje; duboko udahni na nos, a izdahni na usta, potpuno opusti svaki organ, fokusiraj se na to da opustiš tijelo, razum i dušu.
- Obavezno posjećuj bašče ili mjesta sa zelenilom, a ako ne nađeš takva mjesta, onda obiđi mjesta u kojima ima cvijeća lijepog oblika i mirisa.

Zapažanja

- Zapaženo je da ulja iz zelenih biljaka sadrže brojne nezasićene masti koje oksidiraju kada se izlože zraku i zato se kvare (užeg-

nu), ali ne i maslinovo ulje koje sadrži neke nezasićene masne kiseline, maslinovu kiselinu koja je u izvjesnoj mjeri otporna na oksidaciju i kvarenje, korisna je za organizam u usporedbi sa brojnim zasićenim i nezasićenim masnoćama. Zbog svojih osobina maslinovo ulje ne doprinosi pojavi bolesti srca i karcinoma.

- Masiraj oči i nos svježim maslinovim uljem koje nije skladišteno.

Druga sedmica

Obroci

- Još jednom u ovoj sedmici treba jesti ribu (najmanje dva puta), sa brokulama i karfiolom.
- Pokušaj povećati uzimanje žitarica u obrocima. Zapaženo je da je najbolji način uzimanja veće količine vlakana konzumiranje svježeg povrća i voća.
- Pokušaj jesti proizvode od soje, ona sadrži izoflavin koji čuva organizam od raka, a isto tako i od lošeg rada zglobova.
- Zeleni čaj zamijeni običnim čajem.
- Zapaženo je da je najmanji procenat oboljenja od raka dojke u Kini i Japanu; žene tamo imaju naviku da jedu prirodnu hranu koja ne sadrži hormon estrogen koji se daje životinjama da bi se ubrzao njihov rast. Kada bi te žene prešle na konzumiranje mesa koje sadrži vještački estrogen, povećao bi se broj oboljelih od raka dojke, kao što je slučaj sa brojem oboljelih u Americi. U Kini i Japanu žene koje žive od prirodnih proizvoda puno manje pate od tegoba u menopauzi, a sve to zahvaljujući prirodnim proizvodima koji sadrže prirodni fitoestrogen koji se nalazi u biljkama. On obezbjeđuje zaštitu od vještačkog estrogena i raka dojke i tegoba u klimakteriju.

- Smanjivanje količine kofeina koji se nalazi u kahvi, koka-koli i drugim pićima.

Dodaci

Počni sa uzimanjem karotena iz leblebije, za večeru (čaša soka, ekstrakta leblebije) koji organizmu obezbjeđuje 2500 osn. jed. beta-karotena+ 2000 karotena+zansina.

Trening

Nastavi sa šetanjem i dodaj još pet minuta uz aerobik.

Duševna dimenzija

- Obidi mjesta koja voliš ili neka koja ne poznaješ i u tome provedi što više vremena možeš.
- Pokušaj da u jednom danu u ovoj sedmici ne čitaš i ne gledaš televiziju, da danas ne poslušаш vijesti i živi sa sobom.
- Nastavi izvoditi vježbe disanja pet minuta svakog dana i povećavaj za 30–60 udisaja/izdisaja svaki dan. Nastavi vježbe disanja tako što ćeš na početku duboko udahnuti na nos, a izdahnuti na usta.
- Zapaženo je da obični čaj sadrži tvar sijufilin, a to je tvar koja se u velikoj količini nalazi u kahvi. Zato pokušaj zamijeniti zeleni čaj njime. Poželjno je da se pije jednom ili dva puta na dan.
- U slučaju potrebe da se pije obični čaj ili kahva, pokušaj ih zamijeniti nečim drugim što ne sadrži kofein, jer on u velikoj količini djeluje na koronarne arterije i srce.

Ovo je priča o jednoj ženi koja je podučavala druge muzici. Kaže da joj se vid veoma popravio nakon što je koristila ovaj program osam sedmica. Još kaže da je u drugoj sedmici uzimala leblebiju u

prirodnom obliku ili njen svježi sok. Tokom tih dana njeni problemi s vidom su se primjetno smanjili, a mučili su je već 3–4 godine. Ovo je potvrdio i njen oftalmolog.

Treća sedmica

Program ove sedmice se, u osnovi, oslanja na:

- svježe voće i povrće, uklanjanje iz ishrane voća i povrća koje sadrži ostatke nekih hemijskih sredstava, tj. treba se osloniti samo na ono što je prirodno uzgojeno;
- udaljavanje od izvora zračenja tokom ove sedmice, poput potrebe da se provodi puno vremena uz kompjuter, a isto tako i klonjenje korištenja svega što ima štetan utjecaj na vid ili se zaštititi od ultraljubičastog zračenja.

Obroci

- Pokušaj da u jednom ili više obroka ove sedmice uzmeš dodatne količine povrća i voća.
- Obavezno jedi ribu dva puta ove sedmice.
- Obavezno uzmi, makar jednom ove sedmice, neko jelo od soje ili graha umjesto mesa.

Dodaci

Uz obroke obavezno treba uzeti 400–800 osn. jed. vitamina E i 200–300 mikrograma selena.

Vježbanje

- Povećati šetanje na dvadeset minuta, uz aerobik, svaki dan, ili jedan dan šetati dvadeset minuta, a drugi dan aerobik.
- Treba uvesti još nekoliko vježbi kako bi se smanjilo vrijeme neaktivnosti, a povećala pokretljivost tijela.

Duševna dimenzija

- Pokušaj da dva puta tokom ove sedmice sjedneš sa svojim prijateljima ili rođacima s kojima se osjećaš zadovoljno i sretno.
- Pokušaj da jedan dan u sedmici odvojiš samo za sebe, nastoj raditi ono što voliš i nemoj slušati nikakve vijesti (na TV-u).
- Opusti se osam minuta u danu, zatvorenih očiju, opusti sve organe, diši na nos, izdiši na usta i nemoj se pomjerati. Opuštanje se može povećati i na deset minuta.

Povrće tokom sedmice

- Luk (sve vrste),
- leblebija (slanutak),
- nekoliko kašika maslinovog ulja,
- zeleno lišće (zelje) kao npr. salata ili rikula (divlji kupus),
- kilogram zelenog graška,
- osam komada paradajza,
- jedan veliki krompir,
- jednu punu čašu vrganja,
- četiri pune čaše žitarica kao što su: pšenica, raž, bijeli grah, leća,
- šest mahuna zelenog bibera.

Voće

Svaki dan pola kilograma različitog voća.

Dodaci

- 400–800 osn. jed. vitamina E svaki dan.
- 300 mikrograma selena dnevno.

To je zbog toga što ova dva elementa zajedno imaju idealno dejstvo kao antioksidansi. Još se treba dodati redovno uzimanje vitamina C i karotena u povrću, odnosno leblebiji.

Četvrta sedmica

Plan

- Treba posebnu pažnju dati odmaranju spavanjem, pripremiti sve što treba i namjestiti mjesto za spavanje, vidjeti ima li bilo šta što je neudobno, ima li kakav kamenčić ili nešto drugo što smeta. Pokušaj namjestiti najbolje mjesto.
- Pokušaj obezbijediti nesmetan dovod svježeg zraka u spavaću sobu. Ako to ne možeš, onda redovno ustani i provjetri sobu i spavaj dovoljno vremena.
- Pazi da spavanje po danu ne utječe na spavanju noću.

Obroci

- Tokom ove sedmice obavezno uzmi veće količine bijelog luka.
- Tokom ove sedmice najmanje dva mesna obroka zamijeni proteinima soje.

Vježbanje

Povećaj aerobik i šetanje na dvadeset pet minuta dnevno pet dana u sedmici.

Duševna dimenzija

- Nastavi vježbe disanja i opuštanja, malo povećaj njihovo trajanje po danu, zato što ovo poboljšava duševno, tjelesno i intelektualno stanje.

- Čitaj i druži se s osobama koje vode računa o zdravlju ili žele da se izliječe od neke bolesti, da brzo ozdrave i pomogni im u tome.

Peta sedmica

Plan

Pokušaj sebi obezbijediti kupanje parom ili odi u saunu. Koristi to dvadeset minuta jedan dan u sedmici, pij dovoljne količine tečnosti da nadoknađiš gubitak iste.

Obroci

Nastavi po starom, obrati pažnju na zeleni čaj, mažuran, obojene vrste povrća, a isto tako i voća; jedi meso jednom u ovoj sedmici.

Vježbanje

Povećati vremensko trajanje vježbanja na trideset minuta pet dana u sedmici.

Duševna strana

- Nastavi vježbe disanja i opuštanja svaki dan.
- Slušaj tečno učenje Kur'ana.
- Boravi u vrtovima sa zelenilom ili omiljenim cvijećem.

Šesta sedmica

Plan

Kupanje parom ili sauna, dva puta u ovoj sedmici.

Obroci

Višestruko povećati konzumiranje ribe (općenito) i tune.

Vježbanje

Povećanje vježbanja i provođenja u prirodi na četrdeset minuta pet dana u sedmici.

Duševna dimenzija

- Nastavljanje vježbi disanja i opuštanja.
- Nastavljanje druženja s prijateljima i rođacima.
- Odmaranje u vrtovima.

Sedma sedmica

Plan

- Učini bilo kakvo dobro djelo ove sedmice, kao što je posjećivanje bolnica, pomaganje prijatelju ili komšiji.
- Nastavi kupanje parom ili odlazak u saunu u trajanju od dvadeset minuta.

Obroci

Nastavi s prethodnim načinom uzimanja obroka.

Vježbanje

Povećaj vježbanje i šetanje za dodatnih pet minuta pet dana u sedmici.

Duševna dimenzija

- Povećaj vježbe disanja i opuštanja na dva puta dnevno, svaki put po pet minuta.
- Čini bilo šta što ti prčinjava zadovoljstvo.

Osmo sedmica

Plan

- U potpunosti mijenjanja načina uzimanja hrane ili načina života na kojem si radio, učini ga odgovarajućim i nastavi ga praktimirati.
- Na isti način ponovi program narednih osam sedmica.

Obroci

Možda si već uočio pozitivne efekte praktimiranja ovog načina ishrane na tvoje zdravlje i organizam.

Dodaci

- Nastaviti uzimati karoten iz leblebije i bijelog luka zbog povećanja oksidacije i sprečavanja starenja.
- Povećati unos omega 3 masnih kiselina radi regulisanja masnoće (u krvi).
- Nastaviti uzimati maslinovo ulje, obojeno povrće i obojeno voće, radi prevencije zloćudnih tumora i povećanja sposobnosti ozdravljenja (zarastanja rana).
- Nastaviti sa zelenim čajem i mažuranom.

Vježbanje

Povećati vježbanje na jedan sat pet dana u sedmici.

Duševna dimenzija

- Nastaviti sa vježbama disanja i opuštanja.
- Kloniti se mjesta i osoba koje nas ljute ili nam idu na živce.

VI.
POSEBNA ISHRANA

POSEBNA ISHRANA

Šećer... krvni pritisak... zakrećenje arterija (arterioskleroza)... srce... karcinom... Bolesti počinju od ishrane, a također se i liječe ishranom, jer je hrana uzrok i lijek za ove bolesti... Ovaj dio knjige pojašnjava razloge i načine liječenja onako kako to nauka kaže, s posebnim osvrtom na ishranu ženskih osoba u svakoj fazi svoga života, popraćeno sa programom ishrane koji odgovara svakoj osobi, a da se ne naškodi bilo kojem od organa u organizmu nedostatkom hrane (nezadovoljavanjem svih potreba organizma).

HRANA ZA DIJABETIČARE

Liječenje dijabetesa oslanja se na tri glavne stvari: hranu, lijek (žitarice ili inzulin) i sport. Potrebno je da uspostavimo dobru kontrolu nad bolešću koja ima za cilj regulisanje nivoa šećera (glukoze) u krvi što je moguće za vrijeme cijelog života (a sigurno je izvodivo pomoću ove tri stvari koje stanje bolesti stavljaju pod kontrolu). Staviti bolest pod kontrolu posebno je moguće kod velikog broja oboljelih od dijabetesa u poodmaklom stadiju koji se liječi žitaricama iz kojih se dobija lijek i koji im omogućava da uspostave kontrolu pomoću ishrane i bavljenja nekim sportom. A ako je to preteško oboljelim, onda mogu koristiti inzulin kao lijek, iako nema sumnje da im je važnije da se drže dvaju navednih stvari i to im je bolje od korištenja inzulina.

Žitarice

Sve novosti u pogledu ishrane u današnje vrijeme govore da osobe oboljele od dijabetesa trebaju da se u velikoj mjeri oslanjaju na uzimanje žitarica, jer se one smatraju hranom koja je najbogatija vlaknima. Uprkos tome što u žitaricama ima velika količina škroba, on nije opasan zbog vlakana (od kojih se ona koja su biljnog porijekla ne mogu probaviti) koja čine da organizam apsorbira odgovarajuću količinu glukoze. Time se u organizam unosi mala količina koja djeluje zajedno sa inzulinom. Pored toga, ona povećavaju učinkovitost inzulina u organizmu, smanjuju nivo kolesterola i regulišu zatvor. Čvrsto se vjeruje da sprečavaju i karcinom debelog crijeva. Uz sve ovo, pomažu i regulisanju visokog krvnog pritiska.

U ove žitarice ubrajamo: leću, leblebiju, boraniju, grah, soju, pšenicu itd.

Brojne studije na različitim univerzitetima na Zapadu iznose dokaze o korisnosti žitarica za oboljele od dijabetesa. Među njima je i studija koju je iznio dr. Anderson na sastanku dijabetičara... u kojoj se kaže sljedeće:

"Dijabetes kod djece – dijabetes koji se liječi inzulinom. Oboljela osoba može smanjiti dozu inzulina za 38% nakon što se provede program ishrane koji se temelji na žitaricama.

Dijabetes starijih osoba. Velik broj oboljelih osoba može ostvariti potpunu korist iz žitarica u svojstvu lijeka nakon što provedu isti, prethodno navedeni, program ishrane."

Naučni komentar

Do porasta nivoa glukoze (bolesti) u krvi dolazi postepeno, tj. nema potrebe za velikom količinom inzulina da ga reguliše.

Potreba za djelovanjem inzulina, u odnosu na onaj koji se normalno nalazi u organizmu, povećava se i zato je organizmu potrebno unošenje inzulina izvana. Kako najsavremenije studije kažu, uzročnik su žitarice bogate vlaknima.

Djelovanje žitarica na regulisanje visokog krvnog pritiska

Utvrđeno je da žitarice, tokom prerade, dovode do povećanja izlučivanja sodijuma iz organizma (a poznato je da sodijum podiže krvni pritisak i zato ljekari savjetuju da se u hranu stavlja manje soli u slučaju povišenog krvnog pritiska).

Utvrđeno je da vegetarijanci, koji se u svojoj ishrani oslanjaju na biljke bogate vlaknima, poput žitarica, češće dosežu donju granicu krvnog pritiska, i to oko 18% njih, u odnosu na osobe koje konzumiraju meso.

Zato možemo konstatirati da uzimanje većih količina žitarica bogatih vlaknima može dovesti do jednostavnog snižavanja krvnog

pritiska, kako kod osoba koje boluju od povišenog krvnog pritiska, tako i kod zdravih osoba.

Ove njihove koristi imaju veliku važnost za oboljele od dijabetesa, jer velik broj njih obolijeva od povišenog krvnog pritiska koji je jedan od popratnih efekata dijabetesa.

Odredene količine za lijek

Dnevno se uzima pun findžan suhih žitarica (kao što je vučji bob, grah ili neka druga vrsta koja se voli jesti). Ovako se može regulisati i nivo štetnog kolesterola, ustabiliti nivo glukoze, povećati djelovanje inzulina (unutrašnjeg), sniziti krvni pritisak u manjoj mjeri, poboljšati vršenje funkcije debelog crijeva, regulisati njegova pokretljivost i zaštititi se od karcinoma crijeva.

Jedan australijski istraživač savjetuje, u jednoj savremenoj studiji, da osoba oboljela od dijabetesa ne konzumira konzervirane žitarice (poput konzerviranog graha) budući da to dovodi do potrebe za većom količinom glukoze u krvi. Bolje je uzimati navlažene žitarice ili lagahno prokuhane, poput vučijeg boba. Od zdravih primjera žitarica spomenut ćemo:

- grah skuhan u vodi+maslinovo ulje+limunov sok,
- grah sa limunom,
- skuhana leća+maslinovo ulje,
- vučiji bob (potopljen u vodi),
- pržene sjemenke,
- leblebija (slanutak),
- svinda (biljka) (ili jelo od datula s mlijekom) kao piće.

Povrće i voće

Ovo je također važna ishrana za osobe oboljele od dijabetesa, jer sadrži vlakna i ima visoku hranjivu vrijednost, kao npr. kupus, ar-

tičoka, salata, krastavac, celer, kaki (japanska jabuka), mrkva i bijela gvajava.

Jabuka se smatra najboljom vrstom voća za osobu oboljelu od dijabetesa, jer djeluje na regulisanje nivoa glukoze u krvi, smanjivanje nivoa kolesterola i povišenog krvnog pritiska, a, pored svega ovoga, ima i visoku hranjivu vrijednost.

Iz svega ovoga može se zaključiti da jabuka i bijela gvajava sadrže šećere. Ipak, šećer iz jabuke ili bijele gvajave u organizmu se nalaze u nestalnom obliku, tj. oni potiču pankreas (oboljele osobe) da izluči velike količine inzulina i da reagira s njima. Ako se ovo ne dešava, onda nivo šećera u krvi veoma brzo raste, što je općenito slučaj kada se uzima bijeli šećer ili slatkiši. Zbog svega ovoga i zbog toga što ove dvije biljke sadrže velike količine vlakana, istraživači ih smatraju ravnim suhim žitaricama koje su bogate vlaknima.

U suhom stanju one sadrže sumpor koji povećava količinu inzulina, navodi se na univerzitetu Yale u Americi. Ako se jabuka pomiriše to djeluje veoma smirujuće na osobe i pomaže snižavanje visokog krvnog pritiska.

Iz nepoznatih razloga, navode francuske studije, konzumiranje većih količina jabuka i bijelih gvajava dovodi do snižavanja nivoa kolesterola u krvi i to više kod žena nego kod muškaraca. Dešava se tokom prve tri sedmice uzimanja jabuka da se povisi nivo kolesterola, a zatim se vrati na normalni.

Općenito je poznato da je djelovanje jabuka i bijelih gvajava kao regulatora kolesterola ili povišenog krvnog pritiska različito kod različitih osoba u skladu s hemijskim svojstvima organizma. Ponekad je ovo dejstvo potpuno kod nekih osoba.

Na kraju, savjetuje se da se jabuke i bijele gvajave jedu u potpunosti bez guljenja, zbog samog sastava ljuske koja sadrži velike količine vlakana korisnih za organizam. Što se tiče grožđa, ono se smatra najopasnijom vrstom voća za osobe oboljele od dijabetesa, jer dovodi do naglog porasta nivoa glukoze u krvi i zato se mora jesti u određenoj količini.

Jaja, mlijeko i mliječni proizvodi

Utvrđeno je da žumance sadrži veliku količinu kolesterola. Zato treba biti oprezan pri uzimanju jaja, dovoljno je najviše 2–3 jajeta u toku jedne sedmice.

Vrhnje i kiselo mlijeko smatraju se najboljom ishranom za sve kategorije ljudi općenito, a posebno za dijabetičare. Savjetujem ti da prije pijenja mlijeka (običnog) odstraniš gornji sloj (kajmak), jer je bogat mastima.

Meso

Općenito uzevši, nutricionisti savjetuju da se u određenim slučajevima treba posebno osloniti na uzimanje proteina biljnog porijekla (kao što je iz različitih vrsta soje), ali i na proteine životinjskog porijekla, posebno one iz mlijeka i mliječnih proizvoda. Naročito treba smanjiti uzimanje proteina životinjskog porijekla iz mesa. Od svih vrsta mesa najbolje je bijelo meso (riba i ptice), a treba smanjiti uzimanje crvenog mesa, jer bijelo meso sadrži manje masti i lakše ga je probaviti. Općenito gledano, kod uzimanja mesa treba izbjegavati kožu ptica i svaku vidljivu masnoću.

Masna jela

Potpuno ih izbaciti iz upotrebe, jer ona podižu nivo kolesterola. Takva jela su: životinjska mast (loj, salo – upotrebljavaj biljnu mast ili uljaste biljke kod pripremanja hrane), sir, kajmak i loj s mesa. Masti koje potiču iz biljnih izvora nisu štetne, ali dovode do povećanja tjelesne mase. Takve su masti koje se nalaze u lješnicima, bademima, orasima, kikirikiju, a isto je i sa biljnim uljima.

Kolači i slatkiši

Nastoj da smanjiš konzumiranje bijelog šećera na neku manju količinu ili ga zamijeni posebnim šećerom namijenjenim za oboljele

od dijabetesa (kao što je saharin). Općenito, to ovisi od bolesti koju imaš.

Čuvaj se slatkiša, kolača i sličnih slatkih jela koja se u osnovi u velikoj mjeri oslanjaju na šećer. Zapamti da tvoj organizam ne može dobro preraditi šećer glukoze, ako se on unese u velikoj količini. To dovodi do naglog porasta nivoa glukoze u krvi, a onda se javljaju tegobe koje mogu dovesti čak i do izgubljenosti.

Riža

Savremene studije kažu da je riža posebno korisna za osobe u poodmaklom stadiju dijabetesa. Ona djeluje na smanjivanje nivoa kolesterola i reguliše nivo glukoze. Pored svega ovoga, ona ima još i sljedeće koristi za zdravlje (dokazane rezultatima studija): smanjuje povišeni krvni pritisak, liječi kožne bolesti, olakšava obavljanje velike nužde i djeluje protiv karcinoma. Općenito, ne treba uzimati puno riže.

Makaroni i krompir

Oboje je štetno za osobe oboljele od dijabetesa, posebno krompir, jer njegovo prekomjerno konzumiranje dovodi do brze pojave povišenog nivoa glukoze.

Kruh

Dobro je koristiti kruh koji sadrži mekinje i košuljicu pšenice, jer u njima ima velika količina vlakana, košuljica pšenice sadrži posebno veliku količinu vitamina B i vitamina E i oba jačaju seksualni nagon. Zbog svega ovoga, crni kruh se smatra lijekom za liječenje dijabetesa, jer sadrži veliku količinu vlakana, veću nego bilo koja druga vrsta kruha.

Voda i pića

Uzmi svaki dan onoliko vode koliko ti je dovoljno. Čuvaj se dugotrajne žeđi. Dovoljna količina vode u organizmu otklanja opasnost pojave tegoba u bubrezima, jer se njome izbacuje mokraćna, a sprečava i rastvaranje soli i drugih tvari (utvrđeno je da dijabetičari više od drugih pate od problema sa bubrezima). Dakle, posebna vrijednost vode uočava se kod povišenog nivoa glukoze u krvi, ona djeluje na smanjenje njegove koncentracije i odstranjuje višak glukoze putem urina. Ona se, čak, smatra osnovnim lijekom u slučajevima povišene koncentracije šećera u krvi.

Najbolji način provjere da li se uzima dovoljna količina vode jeste posmatranje boje mokraćne: ako je jako žute boje, treba ti dodatna količina vode.

Što se tiče njenog udjela u čaju, kahvi, koka-koli i sl. ta pića treba uzimati s dozom opreza. Najbolje ju je uzimati u prirodnom obliku kako bi se ona mogla u potpunosti iskoristiti ili je zamijeniti pićima spravljenim od prirodnog bilja koje je korisno (kao što je anis, grejpfrut i dr.). To je zbog toga što ove tri vrste pića sadrže kofein, a otkriveno je da ova tvar podiže nivo glukoze u krvi. Ima i druge posebne štetnosti, ako se prekomjerno uzima, kao što su grčevi, probavne smetnje, žutica i druge bolesti.

Vitamini i minerali

Među najvažnijim mineralima i elementima koji su potrebni osobama oboljelim od dijabetesa su cink, jer on ojačava imunološki sistem organizma i obnavlja tkiva (ima ga u većini hrane); mangan, koji je prijeko potreban za proizvodnju snage u ćelijama, a za dijabetičare je on važan jer nedostatak mangana štetno djeluje na bubrege (ima ga u voću i povrću); krom, to je element koji poboljšava djelovanje inzulina, tj. reguliše visok nivo glukoze (djeluje na šećer, a ima ga dovoljno u pivskom kvascu i pored njega nema potrebe uzimati druge vrste hrane).

Što se tiče vitamina, za dijabetičare je najvažniji vitamin C, jer pojačava otpornost tijela na bolesti, povećava vitalnost tkiva, ubrzava zarastanje rana (utvrđeno je da dijabetičari pate od kožnih rana i kurjih očiju). Ovog vitamina ima u dovoljnoj količini u limunu, narandži, paradajzu, dudu, a grejpfrut se smatra najbogatijim izvorom.

Ovi bolesnici imaju potrebu i za vitaminom B i to svim njegovim vrstama, posebno B₁, jer je on neophodan za zdravlje nerava i preradu šećera. Ima ga u obilju u crnom kruhu, žitaricama koje nisu oljuštene, mahunarkama, hmelju itd. Isto tako, vitamin B₆ učestvuje u obavljanju brojnih ćelijskih funkcija i izgleda kako dijabetičari imaju veću potrebu za njim od drugih. Ima ga u obilju u banani, neoljuštenim žitaricama, mahunarkama i u većini lišća zeljastih biljaka. Tu je i nijasin za kojeg se navodi da ima jače djelovanje od kroma, a ima ga u obilju u neoljuštenim žitaricama, hmelju i mekinjama.

Zaključujemo da povrće i voće, koji sadrže organski sumpor, imaju utjecaj na promjene i uravnoteživanje inzulina kao i tvari koja se naziva C-peptid, a koja, također, djeluje na inzulin. Ove dvije tvari djeluju zajednički ili se spajaju sa sumporom.

U najsavremenijim istraživanjima je utvrđeno da:

- kaki (japanska jabuka) smanjuje koncentraciju šećera u krvi otprilike za 40%;
- vučiji bob (vučika) smanjuje koncentraciju šećera u krvi otprilike za 20%;
- svinda smanjuje koncentraciju šećera u krvi otprilike za 25%;
- gvajava smanjuje koncentraciju šećera u krvi otprilike za 15%;
- crveni i bijeli luk smanjuju koncentraciju šećera u krvi otprilike za 20%;
- maslinovo ulje, kad se uzima po jedna velika kašika (svaki dan), smanjuje koncentraciju šećera u krvi otprilike za 10%;

- zeleni grah smanjuje koncentraciju šećera u krvi otprilike za 10%.

Neke trave (bilje) smanjuju koncentraciju šećera u krvi:

- jedna puna kašika čaja + čaša vrele vode; pije se ujutro i navečer;
- grbač (grbaštica, krecava salata) prema Poslanikovoju, sallallahu 'alejhi ve sellem, medicini, u velikoj mjeri snižava koncentraciju šećera u krvi;
- Čelebijin perčin; izmrvi se 40–60 zrna koja se pojedju prije obroka;
- svinda u dva zrna sadrži gram tvari koja je slična inzulinu i koja potiče njegovo djelovanje;
- puna čaša japanske jabuke smanjuje koncentraciju šećera u krvi otprilike za 40%;
- lišće jagode potopljeno u vodi, jedna mala kašika ujutro i uvečer smanjuje koncentraciju šećera u krvi otprilike za 30%;
- sjemenke tušca (portulka) sprečavaju apsorpciju šećera i masti iz crijeva što dovodi do ojačavanja zidova crijeva.

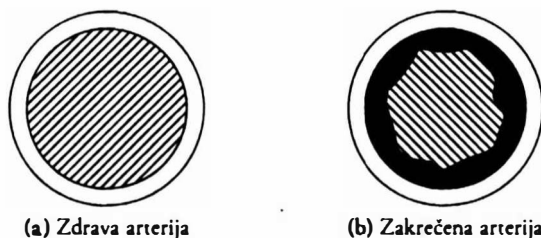
HRANA ZA ZDRAVLJE SRCA

Sprovedena su istraživanja o pitanju utjecaja hrane na zdravlje srca i utvrđeno je da je pretjerano konzumiranje masti glavni uzrok obolijevanja od arterioskleroze (zakrećenja arterija) i stenokardije. Ovdje treba da zastanemo i pojasnimo šta je to zakrećenje. Za šta služe arterije?

Šta je arterioskleroza?

To znači da arterije izgube svoju specifičnu prohodnost, tj. približavaju se začepljenju. Njihov se unutrašnji prostor, kroz koji protiče krv, stješnjava, zbog čega do organa kojem one vode ne dolazi dovoljna količina krvi. Organi počinju da osjećaju smetnje i javljaju se simptomi bolesti u zavisnosti od vrste organa (da li se radi o srcu, mozgu ili nekom drugom organu), a, također, i o stepenu začepljenosti arterija.

Ovo zakrećenje pojavljuje se kao jedna prirodna promjena koja prati zalaženje u poznije godine života. Ipak, utvrđeno je da određeni faktori ubrzavaju pojavu ovog zakrećenja od kojih je najvažniji prekomjerno konzumiranje masnoća, jer se masti vremenom nakupljaju na unutrašnjim zidovima arterija u obliku nataloženih slojeva u koje se veže i kalcij, koji te naslage čini čvršćim. Ovo dovodi (kako pojašnjava slika 1 na sljedećoj stranici) do stješnjavanja unutrašnjeg prostora arterija i nemogućnosti dopiranja dovoljne količine krvi do organa koje arterije hrane.



Slika 1: Presjek arterija koji pokazuje njihovu unutrašnju prohodnost

Ipak, opasnost od zakrečenja ovih arterija se, ustvari, ne zaustavlja ovdje, jer slojevi nataložene masti daju priliku za pojavu vezivanja (tog sloja) sa nekim sastojcima iz krvi tokom proticanja krvi kroz ove zakrečene arterije. Pri ovom vezivanju se zaustavljaju novi i novi sastojci iz krvi i tako se stvara "ugrušak" koji predstavlja veliku opasnost za protok krvi kroz arteriju, sužava je u velikoj mjeri, a može je i potpuno zatvoriti.

Kad kažemo "zakrečenje arterija" pod pojmom arterije mislimo na arterije koje hrane mišić srca i one što nose naziv "koronarne arterije", zatim arterije koje hrane mozak i dvije vratne arterije. Ove arterije su od svih arterija u organizmu najpodložnije zakrečenju. Kada se desi da srce ima smetnje zbog nedovoljnog dovoda krvi, tu pojavu mi ljekari nazivamo *stenokardija* ili manjkavost koronarnih arterija. Srce više nije u stanju da svojim radom prati potrebe organizma u kretanju, dok to može činiti kada je organizam u stanju mirovanja. Kada budeš htio da uočiš simptome i znakove ovog stanja, oni se manifestuju u pojavi jakih bolova za vrijeme kretanja na sredini grudi, preciznije ispod grudne kosti, zatim se šire ka plećima, desnom ramenu i, možda, vratu. To traje nekoliko minuta i odjednom nestaje.

Ako se pojavi ugrušak u koronarnoj arteriji (koju smo već opisali), bolesna osoba u tom slučaju osjeća iste bolove samo su oni jači, nesnosniji i ne prestaju, praćeni su obilnim znojenjem i bljedilom lica. Postoje, također, i drugi jasni simptomi kao što su ubrzano lupanje srca i krvni pritisak.

Ovo je veoma opasno stanje. Ono može imati fatalne posljedice ukoliko se stenokardija ne bi liječila na vrijeme, ako bolesnik ne bi eliminisao sve faktore koji pogoršavaju to stanje, kao i onog najvažnijeg: pretjerivanju u konzumiranju masti.

Neke masnoće su korisne

Ako kažemo da je pretjerivanje u konzumiranju masti opasno, to je bez sumnje tako. Činjenica je da su neke masti korisne. Da bismo to razumjeli, hajde da vidimo šta masnoća radi u organizmu i koje vrste masnoća postoje.

Izvori masnoća i njeni sastojci

Masnoće koje jedemo u hrani koja je biljnog porijekla su biljna ulja, poput suncokretovog, bademovog, maslinovog ili palminog ulja, a masnoće životinjskog porijekla potiču iz životinjskog sala i loja, kajmaka i sira.

Ove su masnoće općenito sastavljene od masnih kiselina, glicerola, a u nekim masnim kiselinama nalaze se atomi karbona kojeg s obje strane okružuju atomi hidrogena, zbog čega ove masne kiseline nazivamo zasićenim. Postoji i druga vrsta u kojoj atome karbona ne okružuju atomi hidrogena i gdje su oni povezni dvostrukim ili trostrukim vezama i te masne kiseline nazivamo nezasićenim masnim kiselinama. Nekima od ovih nezasićenih masnoća nedostaje velik broj atoma karbona, te se nazivaju polinezasićenim masnim kiselinama. Ako im nedostaje samo jedan atom karbona, onda se nazivaju mononezasićenim masnim kiselinama.

Opasnost od kolesterola

Puno slušamo o opasnosti od povišenog kolesterola i njegovoj povezanosti sa arteriosklerozom (zakrečenjem arterija) i stenokardijom, ali šta je to kolesterol?

Kolesterol je glavna vrsta masti koju proizvodi organizam u prirodnom obliku, u jetri, a uzimamo ga i u hrani. Nalazi se jedino u proizvodima životinjskog porijekla, kao što su: salo, meso, mozak, jaja, mlijeko, kajmak i sl. i nema ga ni u jednoj biljci. Smatra se da je žumance najbogatiji izvor kolesterola.

Kolesterol je osnovna tvar u organizmu, koristi se u brojnim funkcijama, npr. u mozgu, ima posebno veliku važnost za vezivna tkiva, kroz nerve donosi znakove slobode i rasterećenja, a bez njega osoba postaje tromba i mlitava. Zato je on posebno koristan za moždana tkiva, ako je u prirodnom obliku, čak je korisniji od drugih tvari, a učestvuje i u procesu proizvodnje muških i ženskih polnih hormona.

Kolesterol se odlikuje, kao jedna vrsta masnoće, time što se ne rastapa u vodi. Zato se vezuje sa proteinima kako bi s njima bio prenesen pomoću krvi gradeći molekule koje se ne rastvaraju u vodi i koje se zovu masni proteini – lipoproteini. Imajući u vidu prirodne specifičnosti ovih masnih proteina, oni se dijele na tri vrste i to:

1. lipoproteini veoma male gustoće i označavaju se VLDL,
2. lipoproteini srednje gustoće i označavaju se LDL,
3. lipoproteini visoke gustoće i označavaju se HDL.

Istraživači su otkrili da postoji uska povezanost između dvije vrste kolesterola: onog srednje i onog visoke gustoće. Kada se desi da se koncentracija ovog prvog u krvi poveća, poveća se i podložnost zakrećenju arterija, jer se on vezuje za njihove zidove. Ako se poveća koncentracija ovog drugog, on smanjuje opasnost od štetnih posljedica onog prethodnog, tj. djeluje protiv zakrećenja arterija jer on odstranjuje nakupine na unutarnjim zidovima arterija i tako ih proširuje.

Dakle, postoje dvije osnovne vrste kolesterola: štetna LDL i korisna HDL. Isto tako, utvrđeno je da monozasićene masne kiseline (kao što je maslinovo ili orahovo ulje) prevladavaju nad polizasićenim masnim kiselinama (kao što je suncokretovo ulje). Zato je uzimanje maslinovog ulja (monozasićenog) jedan od najboljih načina

zaštite od povišenog kolesterola, oboljenja od zakrećenja arterija i stenokardije, a konzumiranje biljnih ulja se ubraja u bolje izvore masnoća od životinjskih.

Nivo kolesterola u bilju

Istraživači su otkrili da nezasićene masne kiseline i one koje su biljnog porijekla, kao što je maslinovo ulje, djeluju na smanjenje štetnog djelovanja kolesterola, a neke od njih čak pomažu u podizanju nivoa korisnog kolesterola. Zato se njihovo konzumiranje smatra prevencijom od opasnosti obolijevanja od zakrećenja arterija (arterioskleroze), za razliku od zasićenih masnih kiselina koje potječu od životinjske masti i koje su više štetne nego korisne, jer podižu nivo štetne vrste kolesterola.

Druga vrsta masnoća

Postoji i druga vrsta masnoća koja je iznimno važna za osobe oboljele od dijabetesa, a zovu se trigliceridi. Ova vrsta ima svoju ulogu u pojavi arterioskleroze i stenokardije, ali je manje opasna od kolesterola. I ona putuje putem krvi u obliku malih molekula, ne spaja se s proteinima kao ostale masnoće, tj. ostaje u svom prirodnom obliku (neutralna masnoća).

Kažemo da ova vrsta ima posebnu važnost za osobe oboljele od dijabetesa, jer u slučaju da dijabetičar nema kontrole nad bolešću povisuje se nivo ove masti u organizmu oboljelog, a isto tako se povećava i nivo kolesterola, čime se povećava opasnost od pojave zakrećenja arterija i stenokardije. U skladu s tim, ako osobe nisu oboljele od dijabetesa trebaju se čuvati povišenog kolesterola, a dijabetičari se moraju čuvati povišenog nivoa triglicerida i voditi računa o njihovom nivou u krvi jednako kao što vode računa o nivou kolesterola.

Koji je normalni nivo masnoća u organizmu?

Normalni nivo kolesterola u krvi varira od između 150 i 250 mg po 100 cm³. Što se tiče triglicerida, njihov nivo varira između 40 i 140 mg po 100 cm³ (ova vrijednost neznatno se razlikuje kod različitih metoda mjerenja), ali ako se, u stvarnosti, kolesterol povisi na 200 mg po 100 cm³ to više nije u normalnim granicama, jer je nekoliko ispitivanja pokazalo da se kod osoba starijih od četrdeset godina i kod onih koje nisu oboljele od zakrećenja arterija ta opasnost oboljenja povećava već kod 180 mg po 100 cm³. Zato se čuvanje od prelaženja ove granice smatra najboljim načinom regulacije nivoa kolesterola u krvi.

Količina masnoće

Neka tvoje konzumiranje masnoća životinjskog porijekla bude u što je moguće manjim količinama. U tome će ti pomoći usvajanje nekoliko korisnih navika u pogledu zdrave ishrane, kao, npr., odstranjivanje kože s mesa peradi (ptica) i skidanje kajmaka s mlijeka.

Ako ne težiš tome da masnoće budu biljnog porijekla i ako voliš jesti meso, onda se drži bijelog mesa, jer je ono zdravije od crvenog mesa i sadrži manje masti. Svako meso: meso kokoši, ptica, a posebno riba, jeste bolje od crvenog mesa (što ćemo pojasniti). Najopasnije crveno meso kojeg se trebaš čuvati (ili smanjiti njegovo konzumiranje) jeste janjetina, jer je ona najbogatija masnoćama. Što se tiče jarećeg mesa, ono je lagahno, lahko za probavu i sadrži malo masnoća, pod uvjetom da se s njega ukloni ona vidljiva.

Jaja su hrana koja je veoma bogata kolesterolom, a posebno žumance, iako se ona nekima čine kao sigurna hrana. Savjetujemo ti da, ako imaš visok nivo kolesterola, smanjiš konzumiranje jaja. Dovoljno ti je dvoje jaja sedmično.

Upotrebljavaj masti biljnog porijekla umjesto onih životinjskog porijekla kad god imaš priliku za to i upotrebljavaj biljnu mast ili mrs kada kuhaš ili pripremaš jela umjesto vještački proizvedene mrsi.

Maslinovo ulje se smatra najboljom vrstom ulja biljnog porijekla za adekvatnu zaštitu od obolijevanja od arterioskleroze (zakrečnja arterija) i stenokardije, jer smanjuje nivo štetnog kolesterola i podiže nivo korisnog. Istraživači savjetuju da se ovaj cilj postigne uzimanjem male kašike maslinovog ulja dnevno, svejedno uzimali ga samog ili u nekom jelu (npr. u zelenoj salati). Pored toga, dodavanje maslinovog ulja nekim masnim jelima smanjuje opasnost od povišenog kolesterola kao rezultata konzumiranja tih masnih jela.

Povećanje tjelesne mase

Drugi važan faktor koji negativno utječe na zdravlje srca jeste povećanje tjelesne mase. Utvrđeno je da je gojaznost usko povezana sa arteriosklerozom i stenokardijom. Ova povezanost ogleđa se u tome što su one u istom obliku, tj. isti je uzrok gojaznosti i ovih bolesti. Ali, isto tako, neki uzroci gojaznosti često imaju negativan utjecaj na zdravlje srca i arterija, kao što su visok nivo kolesterola, povišeni krvni pritisak ili dijabetes.

Za osobu se smatra da ima preveliku masu ako je ona za 20% veća od prosječne, što se određuje prema odnosu visine i krupnoće (kao što se može vidjeti u tabeli prosječne mase) i, kao što je poznato, tjelesna masa se povećava zbog velikog konzumiranja hrane, posebno one hrane koja je bogata velikim brojem kalorija, kao što su masnoće i škrob. Ovo se može umanjiti tako što će se potrošiti energija dobivena iz te hrane.

Tjelesna masa se povećava kada je unos energije u organizam veći od količine energije koja se potroši. U skladu s ovim, traži se da pazimo u svojem načinu ishrane odnos ovih količina i da pazimo koju vrstu hrane jedemo, kako bismo uzeli onoliko hrane koliko nam je potrebno za održavanje različitih vitalnih funkcija (također pogledaj temu o posebnoj ishrani).

Ne pretjeruj u konzumiranju šećera

Savremene studije pokazuju da se pretjerivanje u konzumiranju bijelog šećera (saharoze) ubraja u loše navike u pogledu ishrane koje pomažu obolijevanju od stenokardije... Pored toga, ovo pretjerivanje rezultira i drugim štetnim pojavama kao što je povećanje količine šećera u krvi. Zato, općenito, treba smanjiti konzumiranje slatkiša i kolača.

Ako želiš da budeš umjeren u svojoj ishrani, osloni se na med umjesto bijelog šećera. Postepeno uvedi redovnu naviku da piješ pića zaslađena medom, kao što je i bio običaj prije korištenja šećera za zaslađivanje.

Pčelinji med i zdravlje srca

Brojni nutricionisti se slažu da je pčelinji med najbolja hrana, posebno za srčane bolesnike, jer on ojačava mišićna tkiva srca i općenito pomaže poboljšavanju i obnavljanju tkiva u organizmu, a veoma je lagahna hrana za probavu i apsorpciju. Općenito se savjetuje osobama koje su prešle četrdeset godina života da svakodnevno uzimaju med, jer on usporava starenje, a to se postiže uzimanjem 1–2 kašike pčelinjeg meda dnevno; može se rastopiti u čaši mlakog mlijeka kako bi bio ukusniji i korisniji.

Postoji i poseban recept za srčane bolesnike, a to je da uzimaju čašu pčelinjeg meda sa mlijekom i limunovim sokom svakodnevno i to uvečer prije spavanja. Bolesnik treba uzeti čašu ovog napitka svaki put kada ga probude smetnje zbog bolova ili teškoća pri disanju.

Druge važne tvari

Crveni i bijeli luk

Obje ove biljke veoma su korisne za zdravlje srca i arterija. Ako osoba stekne naviku da jede ove dvije vrste luka, upotpunila je dnevnu

ishranu. Ako se uzimaju u prirodnom obliku, time se obezbjeđuje najbolja zaštita od povišenog nivoa kolesterola, povišenog krvnog pritiska, povišenog nivoa glukoze i pojave krvnog ugruška u arterijama.

Najvažnije odlike bijelog luka su sljedeće:

- čisti crijeva i pluća,
- djeluje antibakterijski,
- općenito jača organizam,
- poboljšava krvotok i rad srca,
- reguliše povišeni krvni pritisak, proširuje arterije i krvne sudove,
- djeluje protiv bolova u stomaku (proljeva),
- djeluje protiv arterioskleroze i rastvaranja mokraćne kiseline,
- poboljšava izlučivanje urina,
- otklanja upale zglobova,
- otvara apetit, pročišćava probavni trakt, otklanja smetnje u debelom crijevu,
- preventira nastanak karcinoma.

Zbog svega ovoga, moguće ga je koristiti u preventiranju, kao i za liječenje sljedećih bolesti:

- tifusa, difterije i gripe,
- liječenje proljeva i dizenterije,
- liječenje akutne upale pluća: tuberkuloze i upale disajnih puteva (bronhija),
- liječenje napada astme kada dođe do izbacivanja sluzi,
- liječenje opće malaksalosti,
- liječenje slabog funkcioniranja probavnog trakta,
- liječenje povišenog krvnog pritiska,

- jačanje srčanih mišića, u nekim slučajevima i za ubrzavanje ot-kucaja srca,
- liječenje hemoroida,
- liječenje vodene bolesti,
- liječenje nadutosti,
- odstranjivanje crijevnih nametnika,
- liječenje nedostatka apetita,
- liječenje začepjenja mokraćnih puteva,
- liječenje reumatičnih bolova, artritisa i upale zglobova,
- koristi se za liječenje i smirivanje bolova u uhu,
- koristi se za liječenje različitih vrsta ujeda.

Korištenje crvenog i bijelog luka

Uvedi crveni i bijeli luk u svoju svakodnevnu ishranu, jer u luku je preventiva i zaštita od onoga što prijete zdravlju srca i arterija.

Za zdravlje srca jede svaki svježi luk (nemoj ga kuhati), jer su u njemu aktivne tvari koje djeluju na povišavanje korisnog i smanjenje štetnog kolesterola i daju luku njegov karakteristični okus, a neutrališu se kuhanjem.

Jedi bijeli luk i prasu i ne oslanjaj se samo na crveni, jer, u pogledu zdravlja, od crvenog luka ima najmanje koristi.

Svaki dan pojedite jednu glavicu luka srednje veličine ili barem malu glavicu. Zapamti da trebaš nastaviti uzimati crveni luk svakodnevno najmanje dva mjeseca da bi se pojavili pozitivni pomoci kao što je smanjenje koncentracije štetnog i povišavanje koncentracije korisnog kolesterola.

Ako se koristi, luk ima i druga ljekovita svojstva, kao što je preventiva i liječenje stvaranja krvnih ugrušaka, smanjuje nivo glukoze i regulisanje krvnog pritiska. Sve ovo se ostvaruje uzimanjem svježeg ili kuhanog crvenog luka. Ne postoji nekakav poseban recept

za ostvarivanje ovih ciljeva, samo ga treba više puta jesti u nekoliko sedmica.

Jedi zdrav i svjež bijeli luk, nemoj ga jesti nakon što je stajao dugo vremena, jer time on gubi određena korisna svojstva. Nemoj se oslanjati na neke preradevine bijelog luka, kao one u kapsulama i sl. Većina istraživača smatra da su one daleko manje korisne od svježeg bijelog luka i da, čak, gube sva svoja ljekovita svojstva.

Skuhan bijeli luk je, također, koristan za regulisanje nivoa kolesterola, djeluje protiv stvaranja krvnih ugrušaka, odstranjuje kašalj i nakupljanje krvi. Dakle, ako želiš da se okoristiš njegovim specifičnim ljekovitim svojstvima, kao što je njegovo neutraliziranje velikog broja mikroba, jedi ga svježeg, jer se stvari koje djeluju antibakterijski uništavaju kuhanjem, a upravo one daju luku njegov specifičan oštri miris.

Nesumnjivo je najbolje kombinovati ove dvije stvari: jesti svjež i kuhan bijeli luk.

Jedi bijeli luk sažvakani ili nesažvakani, može se uzimati i isjeckani i stavljen u čašu vode, ili se može jesti u salati (zelenoj salati).

Savjetuje se da se kriškom bijelog luka lagahno natrljaju zubi kako bi se iscijedilo ulje koje djeluje na njih.

Nema nijednog naučnog upozorenja da je potrebno da se glavice bijelog luka jedu za doručak kako bi se ostvarili najbolji rezultati (kako je rašireno među ljudima). U skladu s tim, dozvoljeno je uzimati ga za doručak ili u bilo koje drugo doba. Isto tako, ne postoji neki određeni recept za uzimanje bijelog luka, samo ga treba uzimati redovno, svaki dan. U bilo kojem slučaju, dovoljno je dnevno uzeti jednu glavicu svježeg ili kuhanog luka.

Da bi se riješio neugodnog mirisa bijelog luka jednostavno uzmi između dva prsta malo peršuna što je dovoljno da se odstrani zadah iz usta.

Riba i zdravlje srca

Savremeni istraživači su pojasnili da masne kiseline, koje se nalaze u ribi, i riblje ulje sadrže omega 3 masne kiseline koje imaju veliku ulogu u prevenciji srčanog udara (infarkta). Također, to je korisna hrana za same srčane bolesnike. Ona ima sljedeća djelovanja:

- sprečava stvaranje naslaga na zidovima arterija (tj. djeluje protiv arterioskleroze – zakrečenja arterija),
- sprečava vezivanje krvnih sastojaka jednih s drugim (tj. djeluje protiv stvaranja krvnih ugrušaka),
- sprečava skupljanje (sužavanje) arterija (tj. djeluje protiv povišenog krvnog pritiska i donosi olakšanje srčanim mišićima).

Različiti rezultati zdravstvenih ispitivanja do kojih su došli istraživači potvrdili su da je rizik od srčanog napada veoma mali ili nikakav među narodima koji se u svojoj ishrani puno oslanjaju na ribu, kao što su Eskimi, Japanci i Norvežani, posebno u seoskim sredinama u pomenutim državama u kojima se stanovništvo u potpunosti oslanja na ribolov.

Studija koja je provedena u Holandiji 1985. godine kaže da osoba, koja jede malu količinu ribe svaki dan (malu ribu, oko 28 grama), ima upola manje šanse da doživi srčani udar od osoba čija ishrana sadrži veoma malo (ili nimalo) ribe.

Koliko ribe treba da jedeš

Neka ti dva obroka u sedmici budu riba i time će se rizik od srčanog udara upola smanjiti (to otprilike znači pojesti jednu manju ribu dnevno).

Pojedi tri ribe (oko 85 grama) lososa dnevno i time ćeš sniziti krvni pritisak za 7%.

Pojedi četiri ribe dnevno i time ćeš poboljšati izlučivanje hemijskih tvari u mozgu koje su zaslužne za intelektualne radnje i razmišljanje. (Zato se kaže: "Riba je hrana za mozak.")

To je tako, a na pijacama na Zapadu se prodaju proizvodi od ribe i njenog ulja koji sadrže masne kiseline na koje smo ukazali (kao što su kapsule omega 3) i uzimaju se prema uputstvima za upotrebu.

Važne napomene

Jedi morsku ribu, a nemoj jesti ribu iz slatkih voda. Ova prva puno je bolja gledano s aspekta kvaliteta ishrane.

U drevnoj narodnoj medicini koristili su se plodovi iz reda lubenice, tikve i dinje za liječenje nekih bolesti. Savremeni njemački istraživači otkrili su da posebno žuta vrsta tikve i dinje sadrži tvar koja djeluje protiv vezivanja sastojaka krvi jednih s drugima i na takav način osigurava protok krvi i sprečava stvaranje krvnih ugrušaka. To je isto djelovanje koje ima i aspirin. Ova tvar je poznata pod imenom *adenozin*. Otkriveno je da je to ista tvar koja se nalazi i u crvenom i bijelom luku, a jedna od njenih istaknutih odlika je djelovanje protiv nastanka krvnih ugrušaka (djeluje kao antikoagulans).

Eksperimenti su pokazali da je davanje dinje sa aspirinom jednoj skupini bolesnika znatno smanjilo rizik od stvaranja krvnih ugrušaka.

Drugo ljekovito svojstvo, koje je o voću otkriveno u savremenom dobu, jeste i to da ono sadrži jedinjenja koja djeluju protiv obolijevanja od karcinoma.

KARCINOM (RAK)

Šta je to karcinom?

Jednostavno kazano, karcinom se javlja zbog poremećaja u razvoju ćelija, kada se one razmnožavaju na neprirodan način sve dok ne postanu masa koja ispušta svoje otrovne supstance u organizam.

Ovo se dešava kao rezultat uzajamnog djelovanja tvari koje uzrokuju karcinom (karcinogenih tvari) ili nasljednih tvari u ćelijama. Ovo se naziva početnim stadijem. Ako se ćelije izlože nekom drugom faktoru, dolazi do razmnožavanja ćelija sve dok tumor ne postane očigledan. Ovaj stadij naziva se stadij aktivizacije.

Nije moguće utvrditi faktore nastanka ili kontrolisanja u ovom stadiju. Postalo je moguće spoznati mnogo toga u vezi razvoja karcinoma i faktora koji pomažu pojavi karcinoma, a isto tako i tvari koje djeluju protiv razvoja karcinoma. Nesumnjivo, moguće je čuvati se nekih stvari koje uzrokuju karcinom ili makar održavati bolest u latentnom stanju koliko god je to moguće prije nego što postane veoma teška.

Uzročnici karcinoma

Uzročnici karcinoma i tvari koje djeluju protiv njega nisu neke tvari koje su daleko od nas, ne, one su nam veoma blizu, nalaze se tu, odmah oko nas, u hrani koju jedemo. Faktori sredine nisu ništa manje važni od faktora ishrane i njegove povezanosti sa karcinomom. Ipak, neki stručnjaci smatraju da faktor ishrane igra najveću

ulogu, kako za nastanak karcinoma, tako i za mogućnost njegove prevencije. Sa aspekta važnosti, postojanje nasljednih faktora smatra se osnovnom pretpostavkom za obolijevanje od karcinoma.

Faktor sredine

Uzročnici karcinoma u sredini, općenito gledano, veoma su slični zagađivačima sredine, kao što je štetno zračenje, izduvni gasovi automobila, emisije tvornica i sl. Zato je utvrđeno da je broj oboljelih od karcinoma općenito veći u gradskim sredinama nego u seoskim.

Možda je zagađivanje okoline i njegova povezanost s pojavom karcinoma uzrokovana bacanjem atomske bombe na Hirošimu u Japanu jedan od uzročnika nastanka karcinoma među žrtvama ove atomske eksplozije čije se posljedice javljaju i danas. Isto se dogodilo i drugi put nakon eksplozije atomskih postrojenja u Černobilu, čime je sredina izložena radioaktivnom zračenju.

U jednoj studiji, koja je provedena u vezi sa slučajevima pojave karcinoma među stanovnicima SAD-a i Japana, otkriveno je da je broj pojave karcinoma među stanovnicima gradova približno jednak. A jasna je razlika u različitim karcinogenim zračenjima... U SAD-u je otkriveno da karcinom dojke, debelog crijeva i prostate zauzimaju prvo mjesto u odnosu na druge vrste karcinoma, kada je u pitanju raširenost, a da je karcinom želuca na prvom mjestu u Japanu.

Kada je sprovedeno istraživanje na nekolicini useljenika iz Japana, koji su doselili u Kaliforniju u Americi, otkriveno je da je broj oboljelih od raka želuca opao, a povećao se broj oboljenja od karcinoma dojke, debelog crijeva i prostate, koje su najizraženije vrste karcinoma u Americi. Naravno, ovdje je došlo samo do promjene sredine (faktora sredine) u početku, ali su, isto tako, Japanci useljenici u Ameriku promijenili navike u pogledu ishrane.

Faktor ishrane

Ovo je naša osnovna tema. U ovom dijelu ćemo zajedno vidjeti koji se uzročnici karcinoma i tvari koje djeluju protiv njega nalaze u hrani i kako savremeni način ishrane ljudi povećava njihovu izloženost karcinomu.

Masnoća uzrokuje nastanak karcinoma debelog crijeva. Općenito uzevši, možemo reći: pretjerivanje u konzumiranju masnoća djeluje pogodno na obolijevanje od karcinoma. Neki vitamini djeluju protiv nastanka karcinoma, npr. vitamini A, C i E.

Postoji jedan stav koji kaže: prekomjerno uzimanje masnoća povećava izlučivanje sumporne kiseline koja pomaže u procesu probavljanja masnoća i njihovoj apsorpciji. Ova kiselina pogoduje nastanku karcinoma koji neprimjetno nastaje u debelom crijevu. Utvrđena je povezanost između konzumiranja masnoća i obolijevanja od raka debelog crijeva, iako to može imati veze s obolijevanjem i od drugih vrsta raka kao što je rak dojke ili prostate.

Otkrivanje činjenica putem eksperimenata

Sprovedena su neka ispitivanja na jednoj skupini štakora, tako što su im istraživači davali hranu koja sadrži 3% ulja iz sjemenki pamuka, te na drugoj skupini kojoj su davali hranu koja sadrži 12% ulja iz sjemenki pamuka. Rezultati su pokazali da je broj obolijevanja od karcinoma daleko veći među štakorima kojima je davana veća količina masnoća iz sjemenki pamuka. Istraživači su utvrdili da je tvar koja pogoduje nastanku karcinoma u masnoj hrani kiselina linulik, koja se nalazi u nekim biljnim uljima, kao npr. u suncokretovom ulju, a nema je u maslinovom i ribljem ulju. Otkriveno je još, pomoću eksperimentisanja na štakorima, da se kao posljedica oksidacije kolesterola (životinjskih masti) stvara određena tvar koja pogoduje nastanku karcinoma.

Također, nedostatak vitamina C pogoduje nastanku karcinoma.

Vitamin A liječi karcinom

Savremene studije su pokazale da postoji posebno uska povezanost između nedostatka vitamina C i E i nastanka raka želuca. Također je otkriveno da vitamin A, ako se uzima u veoma velikoj količini, može zaustaviti razvoj karcinoma, posebno karcinoma kože i dojke. Ali, njegovo uzimanje u ovako velikim dozama ima svoju opasnost, jer dovodi do slabljenja skeleta i zastoja u obavljanju funkcija jetre.

Vlakna sprečavaju rak crijeva

U današnje vrijeme, vlakna su postala veoma važan novi izvor zdravlja u pogledu ishrane, nakon što je otkriveno koje sve koristi imaju za organizam. Pod vlaknima se misli na različite dijelove biljaka koji se ne probavljaju. Naročito su prisutna u žitaricama i mahunarkama kao što su: neoljuštena pšenica, mekinje, gvajava, leća i grah. Isto tako, ima ih i u nekim vrstama voća i povrća: rikuli, salati, kupusu, jabuci, kajsiji i grožđu.

Utvrđeno je da je redovno uzimanje vlakana u manjim količinama korisnije za organizam od uzimanja velike količine odjednom, a najvažnija korist je njihovo djelovanje protiv obolijevanja od raka crijeva. Jedan danski naučnik je pojasnio ovu korist: velika količina vlakana smanjuje izlučivanje sumporne kiseline koja dovodi do povećanja rizika od obolijevanja od raka debelog crijeva.

Šećeri i karcinom

Otkriveno je da su neke vrste šećera, poput škroba, kojeg ima u iznutricama, krompiru, kruhu i makaronima, puno zdravije za organizam od običnog šećera kao što je saharoza (bijeli šećer) koji se koristi u pripremanju kolača i za zaslađivanje pića kao što su čaj i kahva.

U jednom ispitivanju sprovedenom na grupi štakora, u vezi s pojavom raka, injekcijom im je data izvjesna količina bijelog šećera nakon što su se jedno vrijeme hranili škrobnom hranom. Uočen je nagli razvoj karcinoma, čemu je pomogla jedna injekcija običnog šećera. Zato je ustanovljeno da obični šećeri imaju svoju ulogu u nastanku karcinoma kod čovjeka, temeljeći tu tezu na rezultatima ovih ispitivanja.

Konzumiranje uskladištene i konzervirane hrane

Uskladištena i konzervirana hrana imaju posebnu dimenziju u ishrani, jer ove dvije vrste hrane imaju veoma važnu povezanost sa karcinomom: one sadrže hemijske tvari koje su štetne, koje im se dodaju radi čuvanja, poboljšanja okusa ili izgleda.

Treba primijetiti da velik broj ljudi konzumira ovakvu hranu, bilo da se radi o hrani ili sokovima (napicima). Sprovedena su brojna istraživanja i studije za otkrivanje mogućih štetnih djelovanja aditiva – hemijskih tvari koje se dodaju hrani radi njenog čuvanja. Utvrđeno je da određen broj njih ima upitnu sigurnost za konzumiranje. Različiti su stavovi oko stepena opasnosti hemijskih aditiva i njihove povezanosti sa karcinomom. Ipak, općenito uzevši, to ne sluti na dobro, ako se većina istraživača slaže da su ove hemijske tvari opasne za obolijevanje od raka. Pogledat ćemo zajedno neke od ovih objašnjenja.

Konzervansi

To su tvari koje se dodaju konzerviranoj hrani kako bi se spriječilo oksidiranje masti. Neki istraživači kažu: "Nema nikakve opasnosti u ovim tvarima, jer se one dodaju hrani u tačno određenoj količini." Drugi, pak, ukazuju na to da se one, u nekim slučajevima, mogu smatrati karcinogenim, posebno opasnim za nastanak raka

pluća i jetre. Što se tiče eksperimentisanja sa životinjama, većina ispitivanja je pokazala da je rizik obolijevanja od raka puno veći nakon davanja konzervansa životinjama putem injekcije. Postoje i druge vrste konzervansa koji se dodaju hrani radi djelovanja protiv mikroba. Najvažnija tvar je benzoat kiseline koja se najčešće dodaje sokovima i kiselim proizvodima, kao i nitrat koji se obično dodaje mesu, incunima, sudžuku i sl.

Većina ispitivanja na životinjama pokazala je da su ove tvari opasne i kancerogene. Što se tiče djelovanja na čovjeka, neki smatraju da one nisu opasne, osim ako se uzmu u većoj količini od propisane. Drugi, pak, smatraju da su neke od ovih tvari kancerogene za čovjeka, bez obzira u kojoj količini se uzmu.

Tvari za promjenu boje hrane

Obično se dodaju hrani da bi se lakše prodala, tj. kada kupac ne namjerava čuvati hranu, njen kvalitet i svježinu. Tako se dodaju siru kako bi zadržao svoju uobičajenu boju tokom cijele godine, a općenito se dodaju i nekim vrstama hrane i sokova kada se desi da dođe do promjene boje tokom čuvanja ili prerade.

Studije koje su provedene oko ovih hemikalija za bojanje pokazale su da su one općenito opasne po zdravlje čovjeka, uprkos tome što se neki s tim ne slažu.

Savjeti i stavovi istraživača

Dakle, jasno je da većina stavova istraživača ukazuje na opasnost od hemikalija koje se dodaju hrani. One se smatraju kancerogenim, posebno ako se ne vodi računa o količini ovih tvari koje se dodaju hrani.

Uprkos ovome, uskladištena hrana se prodaje na svakom mjestu kao sigurna, konzumira je većina ljudi u svojoj ishrani, ne obazirući se na posljedice toga i na različite vrste hrane koje piju iz dana u dan nude.

Smatram da nema drugog načina da se zaštitimo od mogućih štetnih djelovanja ove hrane osim putem edukacije kako se ljudi trebaju odnositi prema njoj i da se trebaju vratiti starom načinu ishrane koju je pokvarila savremena tehnologija.

Izbjegavanje jela koja su pocrvenjela ili izgorjela (na vatri)

Jasno je da dim od izgorjenog uglja, drva i cigareta, nosi u sebi ugljikovodike koji su kancerogeni. Čovjek je izložen ovim tvarima svejedno radilo se o spaljivanju smeća, uglja ili sagorijevanju cigareta ili se, pak, radilo o hrani koja se peče na uglju, kao što se peku kobasice i ćevapi. Ako se udahnu, ove tvari imaju štetan utjecaj. Isto tako, poznato je da se djelovanje ovih tvari pojačava u prisustvu masnoća.

Dakle, prijeko je potrebno izbjegavati izvore ispuštanja ovih tvari/dima i pripremati hranu na druge načine, na nečemu drugom, a ne na uglju, ili, u najmanju ruku, izbjegavati meso u kojem ima puno masnoće. Isto tako, potrebno je pripremati hranu tako da ona pocrveni pržeći se na loju ili ulju koji ne sadrže tvari koje su kancerogene.

Vrelo ulje

Po drugi put se vraćamo masnoćama. Znamo da je izlaganje ulja visokoj temperaturi jedan od načina pripremanja hrane, posebno ako ne mislimo ponovo koristiti ulje, što se obično dešava u ugostiteljskim objektima i restoranima, radi ekonomske dobiti, ne vodeći računa o svojstvima ulja čiji se atomi dijele i nastaju tvari koje se obično u njemu ne nalaze, kao što su kiseline, aldehidi i druge, kao i one koje su kancerogene ili dovode do nastanka tvari koje izazivaju pojavu raka.

Baci hranu koja je kuhana na previsokoj temperaturi

Ovo je, također, jedan od veoma opasnih izvora obolijevanja! Poznato je da proces kuhanja hrane na previsokoj temperaturi ima za posljedicu nastajanje tvari koje su kancerogene i, ako se hrana priprema na ovaj način, povećava se rizik od nastanka raka, jer se tada odvija proces koji rezultira nastankom tvari koje povećavaju rizik od štetnih djelovanja po ljudsko zdravlje.

Imajući u vidu da je kuhana hrana uobičajena hrana za većinu ljudi, ja ne kažem da se trebamo odreći ovakvog načina pripremanja hrane, ali je dovoljno ne podgrijavati hranu nakon što je jednom skuhana, tj. treba se pojesti kad se skuha i ne ostavljati je za sljedeći dan.

Počni sa kupusom i karfiolom!

Otkriveno je da neke lisnate vrste povrća sadrže antikancerogenu tvar koja se zove indoles. Ova tvar naročito je zastupljena u svim vrstama kupusa, karfiolu i špinatu. Istraživači navode da se kupus ubraja u najbolju hranu koja posebno efikasno i preventivno djeluje na rak dojke.

Ovo su pet posebno korisnih vrsta:

1. obični kupus,
2. tvrdi kupus,
3. brokule,
4. karfiol,
5. špinat.

Neki istraživači smatraju da vlakna, koja se nalaze u navedenim vrstama povrća, imaju preventivnu ulogu za nastanak karcinoma. Smatraju da su one dovoljna preventiva za obolijevanje od raka dojke, jer se tako reguliše količina hormona estrogena čiji previsok nivo u organizmu izlaže osobu opasnosti obolijevanja od raka dojke.

Nadjeveni (punjeni) kupus!

Kako kažu savremeni istraživači: "Zeleni kupus je dovoljna zaštita od obolijevanja od raka", ali isto tako kažu: "Riža sadrži tvari koje djeluju protiv raka." Zato je punjeni kupus (riža i kupus) jedna od najboljih vrsta hrane koja djeluje protiv raka.

Bijeli luk – jako djelovanje

Studije su potvrdile da bijeli luk ima jako antikancerogeno djelovanje i da zaustavlja napredovanje raka. Istraživači smatraju da je to zbog dvije stvari:

1. bijeli luk ojačava imunološki sistem. On se usmjerava na posebne ćelije karcinoma i uništava ih. Poznato je da ćelije karcinoma luče tvari koje se bore protiv ostalih ćelija u organizmu sve dok ćelije raka ne uspiju da se prošire i razviju;
2. istraživači smatraju da prisustvo bijelog luka sprečava razmjenu tvari unutar ćelija karcinoma i na taj način on sprečava jačanje ćelija raka i njihov razvoj.

Bijeli luk preventivno djeluje na obolijevanje od raka crijeva.

U nekim ispitivanjima, provedenim u vezi sa slučajevima oboljenja od raka u dva kineska grada, istraživači su otkrili da se povećao broj oboljenja od raka želuca u jednom gradu onda kada se broj oboljelih u drugom smanjio. Kakva je tajna u tome?

Smatra se da bi uzrok tome mogao biti u vrsti hrane. Stanovnici grada u kojem se broj oboljelih smanjio obično su u hrani uzimali oko 20 grama bijelog luka dnevno i to redovno, dok su stanovnici drugog grada veoma malo jeli bijeli luk, što ukazuje na to da bijeli luk preventivno djeluje protiv ove bolesti.

Kada su istraživači pod mikroskopom pogledali želudačne sokove i studiozno promatrali skupine stanovnika oba grada, postalo im je jasno da je procenat nitrata u želudačnim sokovima kod oboljelih osoba bio znatno viši nego kod stanovnika drugog grada. To

ukazuje na to da bijeli luk preventira obolijevanje od raka želuca tako što neutrališe ovu tvar.

U drugoj studiji, istraživači su proučavali djelovanje nekih sulfatnih jedinjenja, koja se nalaze u bijelom luku, na razvoj ćelija karcinoma u ljudskom oku. Utvrđeno je da je u oku, u koje su stavljane tvari iz bijelog luka, usporen razvoj ćelija karcinoma, dok je njihov razvoj u drugom oku, u koje one nisu stavljane, tekao nesmetano.

Isto tako, ustanovljeno je da bijeli luk djeluje protiv razvijanja karcinoma i ravan je hemijskim lijekovima za njega, ali je među njima velika razlika, kako sa strane štetnih posljedica tako i sa strane ozbiljnog problema njihove nabavke zbog njihove visoke cijene.

Kako ukazuju druge studije, brojna zaustavljanja razvoja tumora, svejedno bilo to kod životinja koje se ispituju ili u ljudskom oku, desila su se zahvaljujući sulfatnim jedinjenjima iz bijelog luka. Ali, postoje različite vrste karcinoma koje zahvataju mokraćne kanale. Iz svih studija zaključujemo da jedinjenja iz bijelog luka njih ne sprečavaju, pa se oboljenja od raka dešavaju. Ipak, ta jedinjenja zaustavljaju napredovanje raka.

Grožđe sprečava obolijevanje od raka

Poznato je da grožđe djeluje protiv obolijevanja od raka, na što ukazuje velik broj studija čiji rezultati su navedeni u brojnim medicinskim djelima i izvorima.

Među najistaknutijim od ovih ispitivanja jeste ono provedeno na jednoj ženi, Amerikanki, koja je bolovala od raka, a zvala se Joanna Brandt. Ovo ispitivanje se često navodi u djelima koja govore o liječenju grožđem. Jedan zagovornik prirodnog liječenja je rekao: "Promatranje u eksperimentima je pokazalo, posebno u slučajevima obolijevanja od raka, da bolesti skoro i nema u područjima u kojim se konzumira velika količina grožđa. Ono se ubraja u osnovne elemente umjerene ishrane. Ovaj eksperiment je započeo nad jednom grupom oboljelih osoba; istraživanje je bilo u vezi s kori-

štenjem grožđa za liječenje raka. Utvrđeno je da su osobe prestale osjećati bolove za nekoliko dana, nakon čega više nisu imale potrebe za sredstvima za smirenje ili spavanje, a u slučajevima dobrog prihvatanja lijeka, oboljela osoba je osjećala sklonost prema liječku zbog djelovanja na pročišćavanje krvi i uklanjanje iznenadnih smetnji u razvoju tkiva u organizmu.”

Zato i ne čudi da po Srednjoj Evropi nalazimo raširene posebne sanatorijume za liječenje grožđem. Oni se u potpunosti oslanjaju na njega (grožđe) u određivanju programa ishrane za liječenje određenih vrsta bolesti, a među njima i različitih vrsta karcinoma. Njemačka se smatra državom koja u Evropi ovome posvećuje najviše pažnje.

Konsumiranje grožđica preventira pojavu raka dojke kod žena

1976. godine pojavio se časopis Nacionalnog instituta za rak i u njemu jedna francuska studija o raku dojke. U njoj se kaže: ”Rizik od obolijevanja raka dojke raste kod žena koje konzumiraju velike količine masnoća koje se nalaze u mlijeku i bijelom masnom siru, a najmanji je kod žena koje jedu grožđice. Ovo djelovanje potiče od bakterija koje se nalaze u grožđanom mlijeku (*Acidophilus*); istraživači su tokom ispitivanja otkrili da ovi mikrobi imaju sposobnost da zaustave napredovanje raka.”

Druge studije navode da konzumiranje grožđica, na određen način, čuva zdravlje tokom cijelog života, Allahovom voljom, a istraživači potvrđuju da one djeluju protiv obolijevanja od raka.

Vrste hrane koje preventiraju obolijevanje od raka:

- bijeli luk,
- crveni luk,
- pšenica,
- koštuničavo voće kao što je lješnjak,
- maslinovo ulje,

- zeljaste biljke (koje imaju lišće koje se može koristiti, posebno pet već navedenih biljaka),
- voće izražene kiselosti, jagode, grožđe, paradajz i suho voće poput groždica i višnja,
- tučeno mlijeko,
- čaj (posebno zeleni čaj); međutim, treba paziti da se ne izloži previsokoj temperaturi, jer zbog toga on gubi ljekovita svojstva i postaje veoma štetan,
- mažuran,
- majčina dušica,
- ribe bogate omega 3 masnim kiselinama kao što su losos i sardina,
- morske trave,
- groždice.

Dakle, radi prevencije karcinoma potrebno je u ishrani koristiti kupus (može i nadjeven rižom), zatim limun, narandžu, grejpfrut (kiseli, bogat vitaminom C), maslinovo ulje, a nastoj da jedeš što više groždica. Nemoj jesti previše masti, konzervirane hrane, niti hrane koja sadrži konzervanse, kao ni hranu koja je ostala od juče i koja je podgrijana. Dobro je kuhati piletinu i meso, koje je iznimno bogato mastima, na druge načine, a ne na drvima ili uglju (tj. ne na otvorenoj vatri pa da dim dospije do hrane). Pokušaj zamijeniti bijeli šećer pčelinjim medom koji će se koristiti kao zaslađivač za pića. Čuvaj se vrelog ulja! Nemoj jesti zrna grahorastog povrća izvađena iz mahuna, bolje ih je ostaviti unutra kako ne bi izgubila ulje tokom izlaganja visokoj temperaturi. Ne pregrijavaj čaj, ne pij ga vrelog, posebno ako se radi o zelenom čaju. Jedi svjež i kuhan bijeli luk. Jedi grožđe u prirodnom obliku i pij sok od njega; oboje je podjednako korisno.

HRANA KOJA ODGOVARA ŽENI

Ishrana trudnica

Trudnica ima posebne potrebe, jer njena ishrana nije samo njena, njeno dijete je dijeli s njom. Sviđalo joj se to ili ne, ona ima obavezu da svom djetetu obezbijedi sve što mu treba od sastojaka ishrane neophodnih za razvoj, makar to što jede išlo i na štetu njenog organizma.

Hrana koju trudnica uzima kruži krvotokom i veoma je važna, jer opskrbljuje tkiva njenog i dječijeg organizma potrebnim hranjivim tvarima neophodnim za razvoj organizma. Ako je ova hrana bogata svim elementima, dijete može dobiti sve što mu treba da se razvije na prirodan način. Ali, ako u hrani nedostaje neophodnih elemenata, to dovodi do pojave slabosti i bolesti, a, isto tako, i njeno se dijete izlaže pojavi slabosti i zastoja u razvoju. Utvrđeno je, također, da se žene, koje uzimaju odgovarajuću hranu tokom trudnoće, lakše porode, a i rjeđe se dešava da se prije vremena porode u odnosu na trudnice koje nisu pridvale dovoljno pažnje ishrani.

Nije važno da trudnica uzima veliku količinu hrane, već je najvažnije da hrana sadrži hranjive sastojke koji odgovaraju potrebama njenog i djetetovog organizma za vrijeme trajanja trudnoće, a među najvažnije ubrajamo: proteine, različite vitamine, te željezo i kalcij.

Proteini su ti koji izgrađuju tkiva u organizmu, kalcij izgrađuje kosti (skelet), željezo je neophodno za proizvodnju krvi, a vitamini su potrebni ćelijama organizma kako bi mogle obavljati svoje prirodne funkcije. Što se tiče ostalih elemenata koje uzimamo u

svojoj svakodnevnoj ishrani, kao što su škrob, šećeri i masti, njih trudnica treba samo kako bi upotpunila količinu kalorija potrebnih organizmu za obavljanje različitih funkcija, ali djetetu uopće nisu potrebni i najbolje je smanjiti njihov unos kako se trudnica ne bi pretjerano udebljala. Trudnica treba nastojati da svakodnevno jede određene vrste hrane kako bi svom organizmu obezbijedila spomenute neophodne elemente.

Mlijeko

Mlijeko je prva vrsta hrane koja je neophodna trudnicama zbog svojeg sastava, jer sadrži veliku količinu kalcija koji održava zdravlje zuba i skeleta djeteta, a još je i važan izvor proteina potrebnih za izgradnju tkiva.

Svaki dan treba uzeti najmanje dvije čaše mlijeka i čuvati se prekomjernog uzimanja kajmaka. Može uzimati i veću količinu mlijeka u obliku mliječnih proizvoda kao što su vrhnje i sir.

Uzimanje mlijeka smatra se najboljim načinom da se organizmu obezbijedi potrebna količina kalcija tj. pogrešno je i nesmotreno da se trudnica oslanja na uzimanje tableta kalcija, nego se treba okrenuti ka konzumiranju mlijeka. U slučaju da se ne uzima mlijeko, to se, uglavnom, može nadomjestiti uzimanjem kakaa ili čaja i to ne remeti ravnotežu hranjivih sastojaka.

Povrće i voće

Voće i povrće se smatra bogatim izvorom vitamina, željeza i kalcija, i zato treba da bude sastavni dio svakodnevne ishrane trudnice. Posebno treba voditi računa da jedan dio povrća bude svjež, a ne skuhan i da jedan njegov dio bude zeljasto povrće, što se može postići uzimanjem povrća od kojeg se spravljaju salate, kao što su: rikula, salata, krastavac, paradajz i sl. Trudnici treba ostaviti na izbor koje još vrste povrća i voća će uzimati. Dobro je uzimati kiselo voće kao što je narandža.

Meso

Ono je bogat izvor proteina, bolje je uzimati bijelo nego crveno meso, tj. ribu i ptičije meso, kao što je piletina. Poželjno je da bude bez masti (loja), a s njega treba odstraniti kožu. Neke vrste mesa imaju posebno veliku hranjivu vrijednost ako se uzimaju svježe (tj. odmah nakon klanja, a prije zamrzavanja), kao npr. jetra, bubrezi, srce ili mozak. Utvrđeno je da je riblje meso jedno od najboljih vrsta mesa, štaviše, možeš konzumirati sve vrste riba i sve morske životinje kao zamjenu za meso općenito, zato što ova vrsta hrane sadrži veliku količinu proteina i minerala neophodnih organizmu, zahvaljujući ulju koje pomaže smanjivanju koncentracije kolesterola u krvi, reguliše krvni pritisak, a veoma ga je lahko probaviti.

Mahunarke i kruh

Za trudnice je korisno da uzimaju određene količine mahunarki kao što je grah zajedno s kruhom (pšeničnim). Ove žitarice organizmu osiguravaju stalni izvor energije potrebne za obavljanje različitih funkcija, jer sadrže hranjive elemente koji su općenito korisni.

Najbolja vrsta kruha je crni kruh (narodni). Utvrđeno je da je on iznimno koristan za organizam, pomaže pri sprečavanju pojave zatvora, jer povećava količinu izbacivanja neprobavljenih tvari. Zato je i veoma koristan za trudnice, posebno zbog toga što velik broj njih ima probleme sa zatvorom tokom trudnoće.

Jaja

Treba se pojesti najmanje jedno jaje dnevno, jer su jaja hrana koja je veoma korisna za trudnice zato što sadrže veliku količinu željeza potrebnog za proizvodnju krvi trudnice i krvi njenog djeteta.

Vitamin D i jod

Trudnica ima povećane potrebe za vitaminom D, posebno tokom zime, kada je manje izložena suncu. Poznato je da sunčeve zrake pomažu stvaranju vitamina neophodnih organizmu.

Ulje kitove jetre smatra se najbogatijim izvorom ovog vitamina. Također se može uzimati putem konzumiranja nekih vrsta povrća. Obavezno treba konsultovati ljekara u vezi sa uzimanjem odgovarajuće doze. U nekim oblastima se potreba organizma za jodom povećava; to su oblasti koje su siromašne vodom. U tom slučaju, trudnice trebaju uzimati dodatne količine joda, bilo u hrani (od koje su najvažnije riba i morske životinje, općenito), ili putem nekih biljaka iz prirode, na što ljekari posebno ukazuju.

Slana hrana

Trudnica treba umanjiti količinu soli u hrani, koliko god je to moguće, a isto tako treba izbjegavati slane vrste hrane općenito, kao što su usoljeni sleđ ili haringa, jer fiziološke promjene, koje normalno zahvataju organizam trudnice, pomažu izdvajanju soli, pa zbog toga nema potrebe za povećanim unošenjem iste, jer to može dovesti do povećanja pritiska krvi, trnjenja stopala i pojavi bjelančevina u mokraći, što se općenito naziva "trudnička sepsa" (trovanje).

Napici (tečnost)

Vrlo je važno da se u napicima uzima ono što je korisno, što se odnosi kako na trudnicu, tako i na sve druge. Od napitaka trudnica treba odabrati ono što voli, kao npr. juhu (radi tečnosti) ili voćne sokove, ali ~~ne treba zapostaviti ni uzimanje određene količine vode, a to bi trebalo biti šest čaša vode dnevno.~~

Voda pročišćava krv od toksičnih i štetnih tvari, pomaže uspostavljanju pravilnog reda u obavljanju različitih funkcija u organizmu, pročišćava bubrege, pomaže izlučivanju urina i pročišćava je od određenih štetnih tvari.

Posebne vrste hrane za trudnice

Korijen blitve. Blitva sadrži veliku količinu željeza neophodnog za stvaranje krvi, bez pojavljivanja zatvora, što se dešava sa većinom izvorâ željeza; zato se trudnicama savjetuje da uzimaju blitvu bilo u prirodnom obliku, ili u vidu soka koji se iscijedi iz korijena, a mogu se osloniti i na kapsule koje se farmakološki proizvode i sadrže ekstrakt blitve u obliku tableta, iako nema sumnje da je najbolje uzimati blitvu u prirodnom obliku.

Napitak od mlijeka sa datulama (namijenjen trudnicama). Mlijeko sa datulama posebno je korisno za trudnoću i porođanje, jer poboljšava pokretljivost mišića materice i povećava snagu kontrakcija; zato se ono uzima u obliku pića od samljevenih plodova ili u obliku kapsula (tableta) od ovih plodova, četiri ili šest posljednjih sedmica trudnoće.

Peršun. Koristan je za trudnice jer je bogat izvor željeza, botasijuma i fosfora, a djeluje i na urinarni trakt. Pored toga, on još poboljšava i odstranjivanje viška vode iz organizma.

Crveni dud. Sok od duda otklanja mučninu i povraćanje koji prate određene stadije početka trudnoće. U ovu svrhu treba osušiti listove crvenog duda i dodati veliku kašiku (tih listova) u findžan vrele vode, zatim ostaviti da se lišće rastopi nekih deset minuta i popiti po jedan findžan ujutro i uvečer.

Ishrana dojilje

Budući da majka nakon poroda treba obratiti dovoljno pažnje na dojenje, da ne bi osjetila slabost zbog proizvodnje mlijeka, ona mora dobro paziti na svoju ishranu u ovom periodu i to i u pogledu njene količine i vrste. Ona treba uvesti red u uzimanju obroka tako da ne bude nedostataka i da vodi računa da uzima hranu bogatu proteinima (meso, jaja i mlijeko), vitaminima (voće i svježe

povrće), kalcijem (mlijeko i mliječni proizvodi) i željezom (jetrica, jaja, povrće i meso). Isto tako, tokom ovog perioda treba izbjegavati upotrebu lijekova (osim onih koje ljekar preporuči), jer se neki od njih izlučuju u mlijeku i kod djeteta izazivaju tegobe. Treba izbjegavati pušenje i hranu koja sadrži tvari za poboljšanje izgleda i okusa, te teške metale.

Treba voditi računa o pravilnom uzimanju tečnosti, svaki dan, jer to poboljšava izlučivanje mlijeka. Isto tako, treba se čuvati tjelesnog naprezanja ili duševnih problema; tokom ovog perioda ženama se ne savjetuje uzimanje kontraceptivnih tableta sve dok ne prođe prvih šest mjeseci nakon poroda, jer one smanjuju količinu mlijeka u grudima.

Možda je najvažniji savjet dojilji kojoj treba stalna količina mlijeka da redovno doji svoje dijete. To znači da ne preskače dojenje, da ne izbjegava i ne odgađa da dijete stavi na grudi, da joj dojenje ne bude dosadno i da se ne boji hoće li biti dovoljno mlijeka za dojenje (pa da zbog toga odbije dijete). Sve ovo je zbog toga što proces izlučivanja (mlijeka) i dojenja koje se redovno ponavlja najbolje djeluje na proizvodnju mlijeka, jer to daje poticaj žlijezdama koje proizvode mlijeko da povećavaju količinu. Isto tako, savjetuje se ženi koja osjeća slabost zbog dojenja da uzima vrste hranjivih napitaka koje povećavaju proizvodnju mlijeka, a koje ćemo u nastavku navesti.

Napitak od leće

Ona je veoma korisna vrsta hrane za dojilje zbog svoje hranjive vrijednosti, jer sadrži visoku količinu kalcija i hranjivih sastojaka neophodnih majci, a, pored toga, utječe i na povećanje proizvodnje mlijeka.

Pijenje mlijeka sa datulama i sa nanom daje mlijeku brojna za zdravlje korisna svojstva, naročito za žene. Među njima se, po ovom pitanju, spominje da je to hrana koja najviše utječe na povećanje proizvodnje mlijeka. Dnevno se uzimaju 1–2 čaše toplog mlijeka,

a dobro je jesti sjemenke uz piće, kao što se savjetuje i pijenje (mlijeka) sa nanom i to 2–3 čaše dnevno.

Napitak od kopra

Uzimanje kopra poboljšava dotok mlijeka u grudi i olakšava menstruaciju, jer se on odlikuje djelovanjem sličnim djelovanju hormona estrogena. Zbog ovoga se uzimaju 1–2 kašike sjemenki, nakon što se rastope u šolji tople vode i tako ostave deset minuta. Pije se jedna ovakva šolja 2–3 puta na dana.

Ishrana žene za vrijeme menstruacije – osvrt na menstrualne tegobe

Česte su menstrualne tegobe kod djevojaka prije braka, bolovi postepeno nestaju nakon udaje, a obično prestaju nakon poroda.

Studije po ovom pitanju ukazuju na to da neke vrste hrane čine djevojke podložnijim ovim menstrualnim tegobama, među kojima su: konzervirana hrana, hrana sa aditivima ili ona koja sadrži vještačke tvari, kao što su sudžuk, hamburger, prženi odresci i incuni, zatim čokolada, koka-kola, bijeli šećer, kao i meso i masnoće općenito. Također, rizik od pojave menstrualnih tegoba će se smanjiti ako se uzima prirodna biljna hrana, kao što su sve vrste voća, povrća i žitarica.

Zbog svega ovoga savjetujemo djevojkama da budu "vegetarijanke" koliko god je to moguće, tokom ovog malog broja dana koje smo spomenuli, dok menstruacija ne prođe, a postoje i različite vrste hrane koje mogu ublažiti ove tegobe, a koje ćemo navesti u nastavku teksta.

Napitak od sezama

Sjemenke sezama se potope u vodi, stavi se pola male kašike zrnaca u čašu tople vode, pije se jedna ovakva čaša dva puta na dan. Ovaj

napitak djeluje kod uklanjanja menstrualnih tegoba kod djevojaka. Pored ovoga, sezam ovako djeluje i kod kupanja u kadi u mlakoj vodi kojoj se doda određena količina sjemenki sezama nakon što se izdrobe ili stave da se malo otope u vodi.

Banane sa sirom – za menstrualne tegobe

Ovo je jedan od korisnih prehrambenih savjeta. Savjetuje se konzumiranje banana skuhanih sa sirom kako bi se ublažile menstrualne tegobe i prevazišle smetnje u istjecanju krvi. Banane povisuju koncentraciju hormona progesterona što umanjuje stepen oslabljenosti (zbog istjecanja krvi).

Toplo mlijeko sa datulama, peršunom i nanom

Ovo su pića poznata kao ublaživači menstrualnih tegoba.

Kikiriki za sprečavanje obilnog istjecanja krvi kod menstruacije

Skupina engleskih istraživača uspjela je iskoristiti kikiriki za liječenje bolesti hemofilije; to je virusna bolest (viroza) koja se prepoznaje po stalnoj anemičnosti (slabokrvnosti). Istraživači, koji su uspjeli pronaći taj lijek, spominju da se isti može koristiti i za oboljenje nosa i menstrualne tegobe. Zato savjetujem svakoj ženi koja pati od prekomjernog otjecanja menstrualne krvi da jede kikiriki.

Povrće poboljšava izlučivanje urina prije samog menstrualnog ciklusa

Poznato je među ženama da postoje tegobe koje se javljaju u nekoliko dana prije menstruacije i to u obliku glavobolje, jake groznice, otečenih stopala, bolova i otečenosti grudi.

Ove tegobe se javljaju zbog izdvajanja vode i soli u organizmu usljed djelovanja hormona estrogena. Kod ovih tegoba je najbitnije da žena ne uzima slanu hranu sedmicu pred početak menstrualnog

ciklusa. Također se savjetuje uzimanje povrća koje djeluje na izlučivanje urina, kao npr.: kupus, salata, peršun i sl. Uzimanje ovih vrsta povrća u velikim količinama tokom sedmice koja prethodi menstruaciji koristi tako što se višak vode izbacuje putem mokraće, a zbog toga se smanjuje oticanje organa i stepen bolnosti tegoba.

Ishrana žene u klimakteriju

Godine klimakterija (menopauze) su godine u kojima dolazi do prekidanja pojave menstruacije (otprilike od 45. do 55. godine života) zbog toga što jajnici prestaju proizvoditi ženske hormone (estrogen) zbog čega, opet, žena trpi izvjesne tegobe, kako one duševne, tako i tjelesne, a najizraženija je pojava temperature i njeno variranje, zatim i pojava drhtavice, suhoće u polnom organu i nemogućnosti vršenja intimnih odnosa (nekada se seksualni nagon pojačava). Kod žene se ove tegobe javljaju otprilike u momentu kada materica i jajnici postanu izranjavani usljed djelovanja različitih uzročnika bolesti (brojnih upala tokom polno aktivnog perioda). Istraživači su pronašli da neke vrste biljaka i trava sadrže tvar koja ima dejstvo slično onom estrogena čiji nedostatak uzrokuje pomenute tegobe. Dalje, ako žena koja ulazi u ovaj period uzima ove vrste hrane (ili hormonsku hranu) u velikoj količini, to može nadoknaditi nedostatak estrogena do izvjesne granice i na takav način ublažiti tegobe. U nastavku ćemo navesti vrste ove hrane.

Žitarice poput graha, soje i hmelja

Soja i neke vrste žitarica poput hmelja i graška smatraju se vrstama hrane koje su najbogatije prirodnim estrogenom i zato se ubrajaju u najprikladnije vrste hrane za nadomještanje nedostatka estrogena u periodu menopauze.

Također je dobro osloniti se na soju kao prirodni sastojak koji sprečava trudnoću jer sadrži visok nivo estrogena (kontraceptivne pilule sadrže hormon estrogen) i na temelju toga savjetujem svakoj

ženi koja pati od tegoba u menopauzi da obavezno uzima dovoljnu količinu žitarica svaki dan, posebno soju, hmelj, grašak i kikiriki.

Pića

Pića spravljena od:

- sladića (slatki korijen, gospino bilje),
- anisa,
- kopra,
- svinde.

Savjetuje se redovno uzimanje jedne od ovih vrsta ili više njih, npr. 2–3 čaše sladića dnevno.

Druge vrste bilja (hormonskog)

Crvena djetelina (trolisna) i zmijski korijen; ove dvije vrste se koriste u rastopljenom obliku (tj. kao čaj).

Vitamin H

Ovo je najvažniji vitamin za ženu nakon što joj prođe menstrualni ciklus. Otkriveno je da redovno uzimanje vitamina H u velikoj mjeri olakšava nagle poraste temperature i tegobe koje se javljaju kod žena u menopauzi. Pretežni je stav da se ovo djelovanje javlja zbog poremećaja proizvodnje ženskih hormona (estrogena) u jajnicima.

Ovaj vitamin se u dovoljnim količinama nalazi u većini vrsta žitarica s kojih nije oljuštena košuljica, posebno u pšenici. Također ga ima u velikoj mjeri u biljnim uljima kao što je suncokretovo ulje, ali i u većini vrsta zeljastih biljaka. Nema smetnje da se uzimaju i farmaceutski proizvodi po preporuci ljekara.

PRAVILNA ISHRANA JE LIJEK ZA ZDRAVSTVENE PROBLEME

Liječenje (njegovanje) tena, kose i noktiju

Pazi se, djevojko i suprugo! Koža je ogledalo tvoga zdravstvenog stanja i stanja ishrane. Kosa se hrani iznutra (iz unutrašnjosti organizma), a ne izvana! Nokti trebaju dobru ishranu kako bi ostali zdravi i jaki.

Ishrana i zdravlje kože

Ljudska koža nije neka čvrsta vreća koja se ne mijenja, kako neki misle. Koža se obnavlja svako malo vremena, otprilike svakih tri sedmice; stvaraju se nove ćelije koje izbijaju na površinu i zauzimaju mjesto odumrlih i oštećenih ćelija.

Koži je potrebna ishrana kako bi se razvijala i obnavljala, isto kao i kosi i noktima. Ovo znači da, kada god obratimo pažnju na konzumiranje zdrave hrane, to omogućava koži da dobije potrebne hranjive sastojke koji joj daju zdravlje, vitalnost i elastičnost.

Kada ishrana bude loša ili nedovoljna, posljedice toga se jasno očituju na koži u različitim oblicima poput tvrdoće, suhoće ili ispu-calosti, povišene masnoće kože, pojave bljedila kože, gubitka elastičnosti i vitalnosti. Na početku ćemo reći koje elemente iz hrane koža treba.

Vitamin A

Ovaj vitamin se smatra najbitnijom hranom za kožu, on joj daje vitalnost i nježnost. Njegov nedostatak dovodi do isušenosti i ispuhalosti kože, kao i do isušenosti očne rožnjače i noćnog sljepila. Datule se smatraju najbogatijim izvorom ovog vitamina. Kaže se da, ako se uzme jedna datula dnevno, ona organizmu daje potrebnu količinu vitamina A. Vitamin A se nalazi u velikoj mjeri u uljima (posebno u ulju od jetre kita), u kajsiji, špinatu i zeljastim biljkama.

Vitamin B2

Još se naziva i riboflavin. Utvrđeno je da njegov nedostatak uzrokuje pojavu masne kože, zbog čega se i savjetuje uzimanje ovog vitamina ili skupine vitamina B spremljenih kao lijek za ovaj slučaj, kao i u slučaju kada se jasno manifestuju hormonske promjene koje se dešavaju u fazi polnog sazrijevanja, a pomaže i u postizanju mladalačkog izgleda.

Nedostatak ovog vitamina dovodi i do pojave bora na uglovima usana, što narušava ljepotu žene.

Vitamina B2 ima u obilju u mlijeku, mesu, jajima, a njegovim najbogatijim izvorom smatraju se neoljuštene žitarice (poput pšenice).

Vitamin B6

Nedostatak ovog vitamina dovodi do pojačanog lučenja masnoće u koži, crvenila kože i crnih prištića. Općenito je potreban organizmu za sagorijevanje masnoća i proteina.

Ima ga u banani i neoljuštenim žitaricama, posebno u pšenici, piletini, repi, jajima, jetrici i sl., kao i u većini zeljastih biljaka.

Nijasin i pantosinska kiselina

Oboje su izvedeni iz vitamina B. Njihov nedostatak dovodi do isušenosti kože, pomaže pojavi bora i ranog staračkog izgleda kože.

Nijasin se nalazi u neoljuštenim žitaricama, u jetrici i mesu, a pantotemske kiseline se nalaze u jetrici, jajima i žitaricama.

Vitamin H

Ovaj vitamin djeluje na sprečavanje starenja stanica u organizmu, a samim tim i stanica kože, te sprečava pojavu bora i pomaže proces obnavljanja stanica. Ima ga u obilju u neoljuštenim žitaricama, lješnjacima, bademima i margarinu.

Imajući u vidu korisna svojstva vitamina H i vitamina A za ten mogu se koristiti i kapsule za uljepšavanje, njegovanje i hranjenje kože.

Boriš li se protiv problema sa noktima?

Zaista su nokti ranjivi, ne jaki, lahko lomljivi i krhki, pucaju i listaju se po krajevima. Ovo je, uglavnom, posljedica loše prehrane ili anemije tj. slabokrvnosti. Zato, osnovni lijek u ovom slučaju je unapređivanje raznovrsnosti ishrane. Posebno se treba uzimati odgovarajuća količina željeza, a isto tako i vitamina B i proteina. Željeza ima u jetrici, mesu i svježem povrću. Nema smetnje da se uzima skupina vitamina, ako u hrani nema željeza i vitamina onoliko koliko je potrebno organizmu.

Za zdravlje i ljepotu noktiju treba smanjiti i njihovo izlaganje vodi i sapunu, jer ih to oslabljuje. Može se koristiti krpa za vrijeme pranja.

Ishrana u slučaju opadanja kose ili pucanja njenih vrhova

Neke djevojke imaju problema sa opadanjem kose ili pucanjem njenih vrhova naizgled bez nekog posebnog razloga. Ipak, obično postoji neki jak razlog (uzrok) zašto je to tako, ali, kako saznati

koji je to? Taj uzrok je opća slabost organizma koju uzrokuje pojava anemije, nedostatak željeza uzrokovan gubitkom određene količine krvi svakog mjeseca putem menstruacije, posebno ako se radi o obilnom krvarenju ili ako djevojka ne vodi računa o tome da krvi treba dobra hrana i vitamini. Pored ovoga, velik broj djevojaka je nemaran prema konzumiranju zdrave i korisne hrane i okreću se ka uzimanju brze hrane kao što je hamburger i sl., a sva ta jela nisu nimalo zdrava.

Mnogo djevojaka pogrešno vjeruje da kosa ovisi o vanjskom omotaču glave koji se može mijenjati pomoću ulja, krema i sl. Zaboravljaju da je to dio organizma koji se hrani i razvija na osnovu onoga što dobije od hrane i oksigena koji donose krvna zrnca kao i svim ostalim organima u organizmu.

Moj savjet svakoj djevojci jeste da posveti pažnju ishrani svoje kose "iznutra", tj. kroz organizam, a to se može postići pravilnom ishranom čiji će se rezultati vidjeti na kosi.

Ne vjeruj, draga djevojko, da postoji šampon ili krema koja kosi može dati vitamine i hranjive sastojke koji su joj potrebni. Za ishranu kose najvažnije je uzimati željezo kojeg ima u jetrici, mesu i svježem povrću, zatim vitamin A, kojeg ima u mlijeku, datulama, ulju kitove jetre i sl., vitamin H, kojeg ima u ulju zeljastih biljaka, lješnjacima, bademima, neoljuštenim žitaricama, poput pšenice te vitamin B kojeg ima u raznim vrstama hrane.

Moj drugi savjet svakoj djevojci, koja ima problema sa opadanjem kose ili pucanjem njenih vrhova, jeste da izbjegava sve što šteti kosi, a toga ima mnogo: pravljenje frizure, korištenje boja, sušenje fenom i sl. Sve ove stvari pomažu isušivanju kose, njenom pucanju i lahkoj lomljivosti.

DIJETALNA ISHRANA

Uzroci gojaznosti (pretilosti)

To što neki ljudi imaju velika tijela može biti uzrokovano nasljednim ili strukturalnim faktorima. Dokaz tome je to što uviđamo da je gojaznost redovna pojava među članovima određenih porodica. Pod ovim nasljednim ili strukturalnim faktorima podrazumijevamo pojavu da se svaki čovjek rađa s određenim unutrašnjim rasporedom gena koji određuju njegovu tjelesnu građu, kao što je visina, količina masti koja će se nakupiti u njegovom organizmu ili mjesta na kojima će se one pohraniti. Na temelju toga, također, možemo protumačiti sklonost nekih porodica ka pretilosti.

Gojaznost se isto tako objašnjava na temelju strukturalnih faktora da neki organizam teži ka pohranjivanju hrane više nego što može sagorjeti (potrošiti), tj. više nego je potrebno organizmu za obavljanje funkcija. Ove funkcije obuhvataju proces upotpunjavanja prerade hrane koju jedemo u jednostavna jedinjenja koja ćelije u organizmu mogu sagorjeti i iskoristiti, a, na temelju toga, također, mogu se objasniti i uzroci gojaznosti u nekim slučajevima kada se određeni organizmi odlikuju sposobnošću brze prerade i brzog sagorijevanja hrane, bez prilike da se ona pohrani. Na isti način možemo pojasniti nemogućnost pojave gojaznosti kod određenih osoba uprkos tome da li imaju pravilnu ishranu ili ne.

Mi, ustvari, znamo da jednostavno postoji velika povezanost između gojaznosti i pretjerivanja u konzumiranju hrane, ili, gledano s naučne strane, uzimanja velike količine kalorija putem ishra-

ne koje nadmašuju potrebe organizma, zbog čega dolazi do pojave njihovog pohranjivanja u obliku masti (sala). Ovo pretjerivanje u konzumiranju hrane ima različite uzroke koji mogu biti i društveni, jer određena društva puno više jedu od drugih. Gojaznost može imati psihološke uzroke, što znači da osoba, koja je u problemima ili je zabrinuta, nekada pretjeruje u konzumiranju hrane i u tome nalazi utjehu od tuge i brige.

U manjem broju slučajeva gojaznost može biti uzrokovana drugom bolešću sličnom hormonalnom poremećaju u organizmu, tj. poremećaju rada endokrinih žlijezda. U ovim slučajevima gojaznost je popratna pojava, pored drugih, koja se javlja kao posljedica ovog poremećaja, a lijek je ustvari lijek za ovaj hormonalni poremećaj koji se može liječiti ili hirurškim putem ili medikamentima.

Savjeti u pogledu prehrane za smanjivanje tjelesne mase

Da smanjiš svoju tjelesnu masu moraš jesti malo ili kretati se puno. Naravno, najbolje je pravilno kombinirati ovo dvoje, tj. smajiti hranu, a povećati aktivnost i kretanje putem redovnog bavljenja sportom. Tako će unos energije u organizam biti manji od one (koja se troši), pa počinje proces gubljenja tjelesne mase.

Kada uvidiš da se možeš pridržavati izvjesnog režima ishrane s određenim brojem kalorija, drži ga se, a ako ne možeš, onda pazi na dvije stvari u svojoj svakodnevnoj ishrani:

1. općenito smanji količinu hrane koju jedeš; npr.: pojedi pola lepinje kruha umjesto cijele lepinje, pojedi pola tanjira riže umjesto cijelog tanjira i sl.;
2. smanji konzumiranje visokokalorične hrane kao što su masti, šećer i škrob, riža, makaroni, kruh, obično maslo, a izbjegavaj i pretopljeno i poprženo, te druge vrste masnih jela.

Zatim treba povećati aktivnost i kretanje kako bi se trošile kalorije, a to se može postići putem bavljenja nekom vrstom sporta, makar to bilo šetanje (ulicom) pola sata dnevno.

Vrste dijeta

Prethodno navedeni vid dijete ostaje kao najbolji i najzdraviji način za smanjivanje tjelesne mase i ubraja se u najranije vrste dijete. Potrebno je da ostvariš rezultat postepene dijete (da izgubiš dva kilograma sedmično), a da organizmu ne uskratiš neki hranjivi sastojak. Na temelju toga, ne odobravamo uzimanje samo jedne vrste hrane kao vida dijete, umjesto više vrsta hrane, smatrajući to dietom, kao što su dijeta bananom, dijeta grejpfrutom, dijeta jajima i dr. Pomoću ovakvih načina ishrane može se brzo izgubiti tjelesna masa, ali oni, također, organizmu uskraćuju neke neophodne hranjive sastojke što dovodi do slabosti i poremećaja u normalnom funkcionisanju organizma. To se dešava zbog toga što ovi vidovi dijete ograničavaju (ishranu) na samo jednu vrstu hrane duži vremenski rok.

Da pomogneš sebi da brzo izgubiš tjelesnu masu držeći se prethodno navedenog vida dijete kojeg smo objasnili, obrati pažnju na važne upute i savjete u pogledu ishrane koje u nastavku teksta iznosimo.

Grejpfrut (Grape fruit). Napravi punu posudu soka od grejpfruta, stavi ga u frižider i uzimaj jednu čašu nekoliko puta na dan. Grejpfrut pomaže organizmu da se oslobodi viška masti, kao i da u većoj mjeri sagori šećer i škrob. Zato se ovo ubraja u najbolje načine gubljenja tjelesne mase, a time se, također, reguliše i nivo šećera u krvi, kada je u pitanju dijabetes. Pored svega ovoga, grejpfrut ima i velike koristi kao najbogatiji izvor vitamina C neophodnog za vitalnost organizma.

Vlakna. To su dijelovi biljne hrane koji se ne mogu probaviti. Imaju ih u povrću kao što su kupus, salata, rikula, zeleni grašak i sl., kao

i u voću poput jabuke, kruške, narandže, te u žitaricama općenito. Njihova korisnost, u pogledu smanjivanja tjelesne mase, jeste u tome što ona ispunjavaju želudac i smanjuju želju za uzimanjem većih količina hrane, a ne sadrže velik broj kalorija. Na osnovu toga, savjetujem ti da što više jedeš povrće i voće bogato vlaknima. Dobro bi bilo kada bi to bilo na dvadeset minuta prije svakog obroka, kao npr. da pojedеш cijelu jabuku, bez guljenja kore (ovo je najbolje voće za tu svrhu), nekoliko listova salate ili jednu glavicu zelene salate.

Pij vodu. Radi istog cilja kao i maloprije, savjetujem ti da popiješ čašu ili dvije vode malo prije obroka, jer to smanjuje želju za jelom i ne dozvoljava pretjerivanje u hrani.

Čuvaj se slatkiša (i koštuničavog voća). Konzumiranje ovakvih biljaka poput badema, kikirikija, lješnjaka i čokolade najgore su prehrambene navike koje dovode do gojaznosti, uprkos tome što one izgledaju kao male stvari. Izbaci to, čak i ako ne želiš izgubiti masu. Npr. nemoj ih jesti onda kada se to većini dešava – tokom gledanja televizije. Kako je poznato, većina pomenutih vrsta hrane sadrži velik broj kalorija koje se unose u organizam, što je suprotno dijetalnom načinu ishrane. Također, treba smanjiti pijenje gazirane vode, jer ona sadrži šećere koji su visokokalorični.

Biljna dijeta. Postoje vrste biljaka na koje se možemo osloniti ako želimo izgubiti tjelesnu masu. One djeluju na rad organizma, tj. povećavaju sagorijevanje hrane i njenu potrošnju. Ove vrste biljaka ulaze u sastav različitih medicinskih preparata koji se prodaju na ulicama (pijacama), ali se nije dovoljno osloniti na njih kao na osnovno sredstvo za smanjenje tjelesne mase, jer se obavezno moramo pridržavati pravila općeg smanjivanja konzumiranja hrane, posebno onih visokokaloričnih vrsta. Neke od ovih biljaka su: sjemenke gorušice, lišće vrbe, smreka, mahunica, mažuran i ekstrakt od lika drveta (unutrašnje kore).

Dijeta gljivama. Gljive su izvrsna biljna hrana u zapadnim zemljama, a u novije vrijeme počinju se širiti i u arapskim krajevima. Gljive imaju posebne odlike, jer imaju visoku hranjivu vrijednost, a nisku kaloričnost, što ih čini odgovarajućom hranom za smanjenje tjelesne mase.

Gljive sadrže optimalnu količinu proteina i nekih vitamina među kojima su najvažniji: vitamin B, vitamin C, neki minerali kao što su željezo, botasij, kalcij, fosfor, a sadrže i izvjesnu količinu karbohidrata, vlakana i masti. Masnoće koje se nalaze u gljivama odlikuju se time što se nalaze u obliku citrolata, a ne u obliku kolesterola. Otkriveno je da biljni citrolat reducira apsorpciju kolesterola i zato je koristan posebno za prevenciju arterioskleroze (zakrečenja arterija).

Gljive se uspješno koriste za držanje dijete putem različitih režima ishrane. Ova dijeta pruža otprilike 850 kalorija dnevno.

U nastavku ćemo izložiti program ishrane za smanjenje tjelesne mase (također pogledati tabelu 19 na stranici 330).

Program ishrane za smanjenje tjelesne mase

Obezbeđuje otprilike 1200 kalorija dnevno.

Doručak:

| | |
|--------------------------------|--------------|
| Pola šolje mlijeka (100 g) | 65 kalorija |
| Čaj ili kahva bez šećera | 0 kalorija |
| Četvrtina lepinje kruha (30 g) | 71 kalorija |
| Kuhano jaje (50 g) | 81 kalorija |
| Ukupno | 219 kalorija |

(Jaje se može zamijeniti sirom /100 g/, 78 kalorija ili skuhanim graham, pola finđžana, 80 g /bez ulja/).

Ručak:

| | |
|---|---------------------|
| Crveno meso bez masti (skuhano ili pečeno), komad od 100 g | 300 kalorija |
| Tanjir salate (paradajza, krastavca, rikule, luka), pola kg | 105 kalorija |
| Četvrtina lepinje kruha (30 g) | 70 kalorija |
| Voće kao što je narandža, srednje veličine (200 g) | 76 kalorija |
| Ukupno | 551 kalorija |

(Meso se može zamijeniti prženom četvrtinom pileta, zeca ili ribom, 200 g).

Čaj (u 17 sati):

| | |
|-----------------------------|---------------------|
| Mlijeko: pola šolje (100 g) | 67 kalorija |
| Čaj ili kahva bez šećera | 0 kalorija |
| Biskvit, dva komada | 50 kalorija |
| Ukupno | 117 kalorija |

Večera (20 ili 21 sat):

| | |
|-----------------------------------|---------------------|
| Četvrtina lepinje | 71 kalorija |
| Srednje pakovanje kajmaka (100 g) | 50 kalorija |
| Salata, četvrt kilograma | 50 kalorija |
| Ukupno | 171 kalorija |

Prije spavanja:

| | |
|----------------------------|--------------------|
| Pola šolje mlijeka (100 g) | 67 kalorija |
| Ukupno | 67 kalorija |

Ukupan iznos kalorija u toku dana:

| | |
|----------------|--------------|
| Doručak | 219 kalorija |
| Ručak | 551 kalorija |
| Čaj | 117 kalorija |
| Večera | 171 kalorija |
| Prije spavanja | 67 kalorija |

| | |
|--------|---------------|
| Ukupno | 1125 kalorija |
|--------|---------------|

Mogu se dodati još i četiri kašike šećera napicima u toku dana. Svaka kašika šećera nosi 20 kalorija, što ukupno iznosi 80 kalorija.

Stoga ovo, otprilike, sveukupno iznosi 1205 kalorija dnevno.

Za postizanje najboljih rezultata...

Uz ovaj program ishrane možeš postići najbolje rezultate ako se dodatno potrudiš svaki dan, kao da prošetáš, makar pola sata dnevno, ili da trčiš deset minuta svaki dan. Utvrđeno je da svaka minuta trčanja sagori oko 143,5 kalorija, tj. tako možeš potrošiti 1435 kalorija.

Tabela 19: Program ishrane za smanjenje tjelesne mase

| Obrok | Recept | Vrijednost | | | | |
|---------------|--|---------------------|-----------|-----------|--------------|------------|
| | | Mjera | Proteini | Masti | Karbohidrati | Kalorije |
| Doručak | Pržene gljive s vrhnjem i limunom (250 g+10 g+10g) | 170 | 6,1 | 4,8 | 12 | 80 |
| | Kahva ili čaj | 200 cm ³ | | | | |
| | Kahva ili čaj s mlijekom | 20 cm ³ | 3,6 | 0,7 | 0,9 | 22 |
| | Kahva ili čaj s peksimetima | 50 g | 3,1 | 0,25 | 2,50 | 117 |
| | Sok od narandže ili grejpfruta | 100 g | 0,36 | | 12 | 51 |
| | Pržene gljive sa lukom | 500 g | 13 | 1,5 | 20 | 90 |
| Ručak | Kuhano povrće | 200 g | | | 10 | 58 |
| | Voće | 80 g | 4,3 | | 6,9 | 41 |
| | Crni kruh | 50 g | 4,5 | 1,3 | 24,5 | 120 |
| | Kahva s mlijekom | 170 cm ³ | 0,6 | 0,7 | 0,9 | 13 |
| | Prženo crveno meso | 100 g | 26,4 | 2,0 | | 127 |
| Večera | Kuhano povrće | 20 g | 2 | | 29,2 | 29 |
| | Peksimetri | 20 g | 1,2 | 1 | 10 | 46 |
| | Čaj po izboru | 200 cm ³ | | | | |
| Pred spavanje | Voće | 100 g | 0,36 | | 12 | 51 |
| Ukupno | | | 65 | 11 | 16 | 846 |

OPĆI SAVJETI

- Ne biti nemaran prema zdravstvenim problemima, požuriti sa liječenjem na ispravan, naukom potvrđen, način.
- Ne prelaziti određene medicinske doze kako bismo što prije ozdravili.
- Izbjegavati da se za liječenje upotrebljavaju biljne mješavine bez naučnog uporišta.
- Dobro voditi računa o zubima i zdravlju organizma.
- Redovno dovoljno spavati.
- Ne izlagati se propuhu za vrijeme spavanja.
- Ne spavati u neprovjetrenoj (zagušljivoj) sobi.
- Ne hladiti previše sobu u kojoj se spava.
- Izbjegavati upotrebu teških pokrivača.
- Izbjegavati nezdrave položaje za sjedenje, stajanje ili spavanje, jer je to štetno za kičmeni stub i vrat.
- Ne nositi preteške stvari.
- Izbjegavati prevelike ili previsoke jastuke pri spavanju.
- Odvajati vrijeme potrebno za zadovoljavanje prirodnih potreba organizma.
- Kada se riješiš bolesti, nestanu bolovi i muke, najbolje je da prakticiraš preventivu koju smo opisali u ovoj knjizi, a ja se nadam da će onda biti hajr, ako Allah dadne.

A odredba je u Allahovim rukama!

O AUTORU

Uvaženi prof. dr. Abdulbasit Muhammed es-Sejjid, ima doktorsku disertaciju i magistarski rad iz organske, atomske i medicinske fizike koja obuhvata: trbušnu šupljinu, jetru, probavni sistem, mokraćne kanale, reumatizam, prirodno liječenje i medicinsku analitiku.

Napisao je više od 216 istraživačkih radova na lokalnom i državnom nivou, a više od 39 biljnih lijekova naučno su potvrđeni. Pretekao je otkrića Amerikanaca i Evropljana u vezi kapi sjemena, virusne upale jetre, inovirao je lijekove za liječenje tumora, virozi, a pretekao je i Kanađane u pogledu preparata za liječenje B.C.-a i jetre.

Član je Svjetskog naučnog foruma i dobitnik je brojnih priznanja i diploma.

Neka od njegovih djela su sljedeća: *Preventivna medicina, Ženske bolesti, Obzorja duše i Ishrana poslanika Muhammeda, a. s.*

Doktor ima i veliku enciklopediju koju je objavljivao u časopisu, a koja se smatra najvažnijim djelom i nosi naziv: *Glavna enciklopedija za liječenje travama i ljekovitim biljem.*

Uskoro izlazi *Naučna potvrda liječenja biljem, s posebnim osvrtom na puštanje krvi (hidžamu).*

BIBLIOGRAFIJA

- [1] *El-Kur'anul-Kerim*
- [2] *El-Iblul-arebijjetu*, Muhammed Abdullah es-Sani', drugo izdanje, 1984. god.
- [3] *El-Iblul-arebijjetu*, Muhammed Fadil Verede, 1989. god.
- [4] *Ihja'u ulumid-din*, Imam Ebu-Hamid ibn Muhammed el-Gazali; priredio Sejjid Ibrahim, 1412. h. g., (1992. god.), Darul-hadis, Kairo.
- [5] *El-Ezkar*, Imam Ebu-Zekerijja Jahja ibn Šeref en-Nevevi ed-Dimiški; hadise priredio i odabrao Bešir Muhammed Ujun.
- [6] *Irvau'ul-galil fi tahridži ehadisi menaris-sebil*, Muhammed Nasiruddin el-Albani, drugo izdanje, El-Mektebul-islami, Bejrut, Damask, 1985. god.
- [7] *El-Islamu vet-terbijetu ves-sihhatu*, 'Aid Abdul-Azim El-Benna, 1404. h. g. (1984. god.), Mektebu terbijetil-arebijji li duvelil-Halidž, Rijad.
- [8] *El-Islamu vet-tibbu: El-Muskiratu vel-muhdiratu vet-tibgu vel-katu ve asaruhes-sejjieti fil-džism*, Ševket eš-Šeta, Džami'atu Dimišk, 1959. god.
- [9] *El-I'džazut-tibbijju fil-Kur'ani vel-ehadisin-nebevijjeti: Er-Rutabu vet-temr*, dr. Abdullah Bu'der-razik es-Se'id, 1405. h. g. (1985. god.), Ed-Darus-su'udijjetu, Džidida, Rijad.

- [10] *El-Emradul-batinetu vel-emradul-hamidžijjetu ve emradul-menatiki-istivai'je*, dr. Medeni el-Hajmi, Kitabun džami'i, Menšurat Džami'atu Dimišk, 1411./1412. h. g., (1991./1992. god.)
- [11] *Bolesti krvotoka i spolne bolesti*, dr. Me'mun el-Džiladi i drugi, Kitabun džami'i, novo izdanje, Damask, 1406./1407. h. g. (1986./1987. god.)
- [12] *Bolesti ženskih polnih organa*, dr. Ibrahim Hakki i drugi, Kitabun džami'i, Matbe'atu Halid ibn Velid, četvrto izdanje, 1410./1411. h. g. (1990./1991. god.)
- [13] *Duševne bolesti*, dr. Fajiz Muhammed Alijj el-Hadždž, drugo izdanje, 1978. god., El-Mektebul-islami, Bejrut.
- [14] *Liječenje ljekovitim travama i biljem*, Abdul-Latif Ašur, Mektebetu Ibn Sina, Egipat, 1985. god.
- [15] *Liječenje pčelinjim medom, med kao lijek*, Abdul-Latif Ašur, Mektebetul-Kur'an, Kairo, 1968. god.
- [16] *Liječenje i odgovornost doktora u islamskom pravu*, Kajs ibn Muhammed Ali eš-Šejh Mubarek, 1412. h. g. (1991. god.), Mektebetul-Farabi.
- [17] *Tezkiretu ulil-elbabi vel-džami' lil-adžebil-udždžabi*, Davud ibn Omer el-Antaki, izdanje Darul-fikra.
- [18] *Tjelesni odgoj kod Arapa.*
- [19] *Komentar i tumačenje Plemenitog Kur'ana koji donosi zbornik izraza u plemenitom Kur'anu*, pripremio dr. Hasan el-Hisijj, Darur-Rešid, Damask, Bejrut.
- [20] *Darula je lijek u kojem nema bolesti*, Muhammed Abdur-Rahim, 1412. h. g. (1991. god.), Daru Usame, Bejrut, Damask.
- [21] *Ljekovite bakterije*, dr. Adnan et-Tikriti, Kitabun džami'i, treće izdanje, 1407./1408. h. g. (1987./1988. god.), ponovljeno izdanje, Damask.

- [22] *Hirurgija mokraćnih kanala*, dr. Velid Nuhas, Kitabun džami'i, treće izdanje, 1411./1412. h. g. (1991./1992. god.), izdanja Univerziteta u Damasku.
- [23] *Mala hirurgija*, dr. Velid Nuhas, Kitabun džami'i, 1406./1407. h. g. (1986./1987. god.), ponovljeno izdanje, Damask.
- [24] *Čurokot u narodnoj medicini*, dr. Fadil el-Ubejd Omer, Mektebetu matbu'atil-hadiseti, Džidda, Kraljevina Saudijska Arabija, 1410. h. g. (1990. god.)
- [25] *Hajz, nifas i trudnoća između islamskog prava i medicine*, dr. Omer Muhammed Sulejman Eškar, 1993. god., Darun-nefa'is, Oman.
- [26] *Stvaranje čovjeka između medicine i Kur'ana*, dr. Muhammed Alij el-Baz, osmo izdanje, 1991. god., Ed-Darus-su'udijjetu, Džidda.
- [27] *Posebne studije Poslanikovog hadisa, ibadat*, Nurud-din Ater, Kitabun džami'i, ponovljeno izdanje, Damask, 1399./1400. h. g. (1980./1981. god.)
- [28] *Studije o ženi i muškarcu u arapskom društvu*, dr. Nevval es-Sa'davi, 1987. god., El-Mu'essesetul-arebijjetu lid-dirasat, Bejrut.
- [29] *Dokaz doktorice – sto pitanja i odgovora*, David Rurfik, 1979. god., Darul-afakil-džedideti, Bejrut.
- [30] *Poslanica o historiji medicine, studija o počecima medicine i historiji čovjeka*, Ševket eš-Šeta, Džami'atu Dimišk, 1379. h. g. (1960. god.)
- [31] *Poslanik, a. s.*, četvrto izdanje, 1379. h. g. (1960. god.)
- [32] *Duh islamske vjere*, Afif Abdul-Fettah Tibbare, trinaesto izdanje, početak muharrema, 1396. h. g. (1976. god.), Darul-ilmi lil-me-lajin, Bejrut, Libanon.
- [33] *Sportovi za životna doba*, dr. Ševket Mueffik eš-Šeta, 1942. god., Matbe'atu džami'atis-Surijjeti, Damask.

- [34] *Maslinovo ulje: dobijanje, cijedenje, upotreba i ljekovita svojstva*, Ahmed Umejri Malik Šejhu Abidin, Vezaretuz-zira'ati vel-istislahiz-zira'ijji, Damask, 1984. god.
- [35] *Sedam ljekara iz prirode, liječenje bez hirurgije ili lijekova*, dr. Muhammed Abdul-Aziz, 1992. god., Darut-tulai'i lin-nešri vet-tevzi'i vet-tasdiri.
- [36] *Silsiletul-ehadisis-sahihati ve šej'un min fikhiha ve feva'idiha*, Muhammed Nasiruddin el-Albani, Menšuratul-mektebil-islami.
- [37] *Silsiletul-ehadisid-da'ifeti vel-mevdu'ati – eseruhes-sejji'eti fil-umme'ti*, Muhammed Nasiruddin el-Albani, Mektebetul-me'arifi, Rijad, 1992. god.
- [38] *Sunen Ibn-Madže*, Hafiz Ebu-Abdullah Muhammed ibn Jezid el-Kazvini (Ibn-Madže), tekst pripremio i numerisao poglavlja i hadise Muhammed Fu'ad Abdul-Baki, El-Mektebetul-ilmijje, Bejrut.
- [39] *Sunen Ebi-Davud*, Imam Ebu-Davud Sulejman ibnul-Eš'as es-Siddžistani el-Ezdi, sabrao Muhammed Muhjiddin Abdul-Hamid, Daru ihja'it-turasil-arebijji, Bejrut, Libanon.
- [40] *Sunenut-Tirmizi*, Ebu-Isa Muhammed ibn Isa ibn Sevre et-Tirmizi, pripremio Izzet Ubejdud-Du'as, Mektebetu Darid-da'veti, Hims, 1375. h. g. (1965. god.)
- [41] *Sunenun-Nesa'i*, pripremio Abdul-Fettah Ebu-Gudde, drugo izdanje, 1406. h. g. (1986. god.), Mektebul-Matbu'atil-islamijjeti, Halep, Tiba'atu Daril-beša'iril-islamijje, Bejrut.
- [42] *Misvak: propisi o njemu i koristi*, Abdul-Halim Ahmed Mela'ibe, Mektebetul-Haremejn, Ez-Zerka', 1975. god.
- [43] *Misvak: njegova važnost i upotreba između vjere i savremene nauke*, Ebu-Huzejfe Ibrahim ibn Muhammed, Mektebetus-sahabeti, Tanta, 1987. god.

- [44] *Naša omladina i njihovi zdravstveni problemi*, Muhammed Rif'at, 1986. god., Darul-bihar, Bejrut.
- [45] *Liječenje vodom i zrakom*, Zehir Ulvan, 1993. god., Darul-fikril-Libananijji.
- [46] *Glavni i pomoćni lijekovi*, Muhammed Zuhejr el-Hariri, 1412. h. g. (1992. god.)
- [47] *Bolesti i tretmani*, Muhammed Salih el-Munedždzid, Darul-vetani, Rijad, 1412. h. g. (1992. god.)
- [48] *Sahihul-Buhari*, Imam Ebu-Abdullah Muhammed ibn Isma'il el-Buhari el-Džu'fi, pripremio dr. Mustafa Dejibul-Bega.
- [49] *Sahihul-džami'is-sagir ve zijadetuh*, Nasiruddin el-Albani, drugo izdanje, 1406. h. g. (1986. god.), El-Mektebul-islami, Damask, Bejrut.
- [50] *Sahihu Sunenit-Tirmizi*, Muhammed Nasiruddin el-Albani, Mektebut-terbijetil-arebijji li duvelil-Halidž, Rijad, 1408. h. g. (1988. god.), izdao, napisao komentar i index pojmova Zuhejr eš-Šavejš, Mektebut-terbijetil-arebijji li duvelil-Halidž.
- [51] *Sahihu Sunenin-Nesa'i*, Muhammed Nasiruddin el-Albani, 1409. h. g. (1988. god.), Mektebut-terbijetil-arebijji li duvelil-Halidž.
- [52] *Da'iful-Džami'is-sagiri ve zijadetuhu*, Muhammed Nasiruddin el-Albani, drugo izdanje, 1399. h. g. (1979. god.), El-Mektebul-islami, Damask, Bejrut.
- [53] *Islamska medicina: istraživanja i primjena islamske medicine u svijetu*, Abdur-Rahman Abdullah el-Avdi, drugo izdanje, 1981. god., El-Medžlisul-vetaniiju lis-sekafeti vel-fununi vel-adabi, Kuvajt.
- [54] *Islamska medicina između vjerovanja i stvaranja*, Muhtar Salim, Mu'essesetul-me'arifi lit-tab'ati ven-nešri, Bejrut, 1408. h. g. (1988. god.)

- [55] *Narodna medicina*, Muhammed Mahir Sivar, Muhammed Kerim Kattan, naučna studija za sticanje doktorskog zvanja u oblasti narodne medicine, Univerzitet u Damasku, 1982. god.
- [56] *Poslanikova medicina*, Ibn-Kajjim el-Dževzije, Menšuratu Mektebetir-risaletil-hadiseti.
- [57] *Poslanikova medicina*, Hafiz Ebu-Abdullah Muhammed ibn Ahmed ez-Zehebi, pripremio Ahmed Rif'at el-Bedravi, drugo izdanje, 1406. h. g. (1986. god.), Daru ihja'il-ulumi, Bejrut.
- [58] *Poslanikova medicina i savremena nauka*, Mahmud Nazim en-Nusejmi, 1984. god., Eš-Šeriketul-muttehidetu lit-tevzi'i, Damask.
- [59] *Psihologija*, prijevod dr. Hasan Ahmed Kamehijje, dr. Ammar Semir i dr. Muhammed Mu'tezz Ma'sirani, 1993. god., Darul-me'adžimi, Damask.
- [60] *Psihologija*, dr. Hanna el-Haveri, dr. Mennal el-Muhtar, Kitabun džami'i, 1987. god., Menšuratu Džami'id-Dimišk.
- [61] *Savremena psihologija*, Ahmed Ukkaše, osmo izdanje, 1989. god., Mektebetul-Endžlul-Misrijje, Kairo.
- [62] *Preventivna medicina u islamu*, Adil Ahmed Burbur i prijatelji, zajednički rad, Fakultet narodne medicine, Univerzitet u Damasku.
- [63] *Poslanikova medicina i opće zdravlje i postizanje vitalnosti*, prijevod dr. Hasan Ahmed Kamehijje, dr. Muhammed Mu'tezz Ma'sirani, 1993. god., Darul-me'adžimi, Damask, Darul-kutubil-arebijjeti, Damask.
- [64] *Poslanikova medicina*, Hafiz Ez-Zehebi, Daru Mektebeti Mustafa el-Baz, Mekketul-Mukerremetu, Rijad.
- [65] *Ljekar ti govori o postu*, rad nekoliko profesora medicine, Darut-turasit-Tunisijji lin-nešri vet-tevzi'i, 1990. h. g.
- [66] *Med – u njemu je lijek za ljude*, Muhammed Nezzar ed-Dekr, izdanje Darul-me'arifi lit-tab'ati, Damask, izdanje Darul-kutubil-arebijjeti, 1974. god.

- [67] *Nauka o oživljavanju i preventivi*, prijevod dr. Husamuddin Haššaš el-Kebebi, 1993. god.
- [68] *Potreba ljekara za poznavanjem bilja*, Ebu-Ali Hajri el-Išbili, priredio Muhammed el-Arebi el-Hattabi, izdanje Akademije Zapadnog kraljevstva, Silsiletut-turasi, 1990. god.
- [69] *Budno oko pragmatičnog ljekara i studenta medicine*, dr. Semir el-Antaki, 1985. god., štampano u Milanu, Italija, pod pokroviteljstvom Muessesetid-dijar.
- [70] *Hrana, a ne bolest*, dr. Sabri el-Kabani, Darul-ilmil-melajin, Bejrut, petnaesto izdanje, 1982. god.
- [71] *Fethul-Bari bi šerh Sahihil-Buhari*, Imam Ahmed ibn Alij ibn Hadžer el-Askalani, priredio Muhammed Fu'ad Abdul-Baki, Darul-fikri lit-tab'ati ven-nešri vet-tevzi'i.
- [72] *Pobjeda od Gospodara za liječenje od šejtanovog dodira plemenitim Kur'anom*, Muhammed Sejjid, drugo izdanje, Darul-fikri lit-tab'ati ven-nešri vet-tevzi'i.
- [73] *El-Fikhul-islamijju ve edilletuhu* (Islamsko pravo sa dokazima), dr. Vehbe Ez-Zuhajli, Darul-fikri, 1404. h. g. (1984. god.)
- [74] *Znanost o liječenju biljem (travama) i njihovom djelovanju na ljudsko zdravlje*, prijevod Zijad Jusuf Abdur-Rahim, Darun-nef'isi, Bejrut.
- [75] *Ljekovita svojstva meda*, Muhammed Karni, El-Merkezzul-arebijju, Aleksandrija, 1983. god.
- [76] *Sveobuhvatni rječnik*, Medžiduddin Muhammed ibn Ja'kub el-Fejruzabadi, Mektebut-turasi fi mu'essesetir-risale, drugo izdanje, 1407. h. g. (1987. god.), Mu'essesetur-risale, Bejrut.
- [77] *Krajnji napor (u otkrivanju) lažnih hadisa*, Imam Dželaluddin Abdur-Rahman es-Sujuti, Darul-ma'rifeti lit-tab'ati ven-nešri, Bejrut.

- [78] *Jezik Arapa (Lisanul-Areb)*, Ebul-Fadl Džemaluddin Muhammed ibn Mukrim Ibn-Manzur el-Ifriki el-Misri, Darul-ma'rifeti lit-tab'ati ven-nešri, Bejrut.
- [79] *Opće osnove dojenja*, dr. Džemaluddin Abdut-Tevvab, 1397. h. g. (1977. god.), Matbu'atu Džami'atir-Rijad.
- [80] *Arapski časopis*, časopis kulture koji je izlazio mjesečno, objavljivalo ga je Vezaretul-i'lam u Kuvajtu, br. 208.
- [81] *Časopis o nauci i vjerovanju*, naučni časopis, izlazio mjesečno, glavni i odgovorni urednik dr. El-Bešir et-Turki.
- [82] *Ljekoviti preparati*, pripremila skupina liječnika, neobjavljeno.
- [83] *Izvori u sudskoj medicini, forenzici i sudskom vještačenju*, dr. Isma'il Mensur Dževde, 1409. h. g. (1989. god.)
- [84] *Opojna pića i njihov štetni psihološki i socijalni uticaj*, Es'ad el-Hakim, Darul-kitabil-arebijji, Kairo, 1951. god.
- [85] *El-Musnedu li imami Ahmed ibn Hanbel*, priredio Ahmed Muhammed Šakir, četvrto izdanje, Darul-me'arifi bi Misr, 1373. h. g. (1954. god.)
- [86] *Svijetleći kandilj*, Ebul-Abbas Ahmed ibn Alijj el-Fujumi, Mektebetu Libanan, 1987. god.
- [87] *Niša kandilja*, Ibn-Abdullah el-Hatib et-Tabrizi, priredio Muhammed Nasiruddin el-Albani, treće izdanje, 1985. god., El-Mektebul-islami, Damask, Bejrut.
- [88] *Zbornik savjeta za prevenciju oboljenja zglobova šaka*, dr. Tefvik Ulvan, drugo izdanje, Bejrut.
- [89] *Rječnik naziva biljaka*, dr. Ahmed Isa, drugo izdanje, 1401. h. g. (1981. god.)
- [90] *Jedinstveni rječnik medicine*, Medžlisu vuzara'is-sihatil-arebi, Munezzamet-us-sihhatil-alemijjeti, El-Munezzametul-arebijjeti lit-terbijjeti ves-sekafeti vel-ulumi, Daru Tulas, 1988. god.

- [91] *Rječnik ljekovitog bilja*, El-Imad Mustafa Tulas, Daru Tulas, 1409. h. g. (1989. god.)
- [92] *Rječnik izraza Poslanikovih hadisa*, grupa orijentalista.
- [93] *S medicinom iz plemenitog Kur'ana*, dr. Abdul-Hamid Dijab, dr. Ahmed Kuzkuz, sedmo izdanje, 1404. h. g., Mu'essesetu ulumil-Kur'ani, Damask.
- [94] *Priručnik za jezik i komunikaciju*, El-Eb Lujejs Ma'luf, dvadeset i sedmo izdanje, darul-Mašriki, Bejrut, 1973. god.
- [95] *Riznice islama*, dr. Muhammed Faiz el-Mutt, drugo izdanje, 1407. h. g. (1987. god.), Darul-Bešir, Oman, Mu'essesetur-risale, Bejrut.
- [96] *Teme*, Ebul-Feredž Abdur-Rahman Alijj ibnul-Dževzi el-Karši, priredio Abdur-Rahman Muhammed Osman, 1386. h. g. (1966. god.)
- [97] *Ljekovito bilje: njegov uzgoj, sastav i ljekovita svojstva*, dr. Fevzi Taha Kutb Husejn, Daru Murihi lin-nešri, Rijad, 1401. h. g. (1981. god.)
- [98] *Ljekovito bilje i njegova upotreba*, Muhammed El-Avdar, Džordž Luham, El-Munezzametul-arebijjetu lit-tenmijetiz-zira'ijjeti, Hurtum, 1985. god.
- [99] *Ljekovito bilje i trave*, Alijj Hašim, Darul-fikril-arebi, 1988. god.
- [100] *Nasbur-rajeti li ehadisil-hidajeti*, Hafiz Džemaluddin Ebu-Muhammed Abdullah ibn Jusuf el-Hanafi, El-Mektebetul-islamijjetu, drugo izdanje, 1393. h. g. (1973. god.)
- [101] *Duša: njene tajne i bolesti*, Mahmud Humejde, 1990. god., Mektebetul-fidžaleti, Kairo.
- [102] *Kraj kod garib hadisa*, Medžiduddin Ebus-Se'adati El-Mubarek ibn El-Esir el-Džezeri, priredili Tahir Ahmed Ez-Zavi, Mahmud Muhammed Et-Tanahi, Daru Ihja'il-kutubil-arebijjeti, 1383. h. g. (1962. god.)

- [103] *Nejlul-evtar min chadisi Sejjidil-ahjar šerh Muntekal-ahbar*, Šejh Muhammed ibn Alijj ibn Muhammed eš-Ševkani, Darul-kalemi, Bejrut, Libanon.

SADRŽAJ

| | |
|---|-----------|
| Uvod | 5 |
| Bilje... i početak | 9 |
| Endokrine žlijezde | 10 |
| Jačanje organizma i otpornosti | 10 |
| I. Uravnotežena ishrana u islamu | 13 |
| <hr/> | |
| Uravnotežena ishrana u islamu | 15 |
| Potpuna ishrana | 19 |
| Potreba za hranom | 27 |
| Skupine ljudi kojima je potrebna posebna ishrana | 27 |
| <i>Trudnice i dojilje</i> | 27 |
| <i>Dojenče</i> | 30 |
| <i>Ishrana djece, osoba u pubertetu i starijih osoba</i> | 35 |
| Redovna ishrana | 39 |
| Namaska vremena | 41 |
| Količina hrane | 43 |
| Šta je cilj nekih islamskih lijepih manira u vezi sa uzimanjem hrane i pića? | 48 |
| Zdrava hrana i način njenog uzimanja | 51 |
| Ishrana u toku ramazana | 55 |
| Olakšica u pogledu posta za starije osobe | 59 |

| | |
|---|------------|
| II. Ishrana između medicine i islama | 61 |
| Ishrana između medicine i islama | 63 |
| Osam medicinskih savjeta | 67 |
| Stanja tijela i uma | 69 |
| Zdravlje. | 69 |
| Bolest. | 71 |
| Uzroci koji dovode do stanja zdravlja ili bolesti | 71 |
| <i>Vidljivi uzroci</i> | <i>71</i> |
| <i>Uzroci vezani za rad</i> | <i>73</i> |
| Voda | 83 |
| Aktivnost ili mirovanje | 87 |
| Euforbija i kajsija. | 91 |
| Kuće nearapa | 93 |
| Brojne strane seksualnog odnosa | 95 |
| Flebotomija, hidžama i akupunktura | 101 |
| Bolesti pojedinih godišnjih doba | 107 |
| Ne ljuti se! | 109 |
| Čuvanje običaja (navika) | 113 |
| Kako liječiti bolesnike? | 115 |
| III. Ishrana u Kur'anu i sunnetu | 117 |
| Ishrana u Kur'anu i sunnetu – hrana i lijek. | 119 |
| Smokva | 121 |
| <i>Analiza sastava ploda smokve</i> | <i>121</i> |
| <i>Hranjiva vrijednost smokve</i> | <i>122</i> |
| <i>Ljekovita svojstva ploda smokve</i> | <i>122</i> |

| | |
|--|------------|
| Maslina | 123 |
| <i>Analiza sastava masline</i> | <i>124</i> |
| <i>Maslinovo ulje</i> | <i>124</i> |
| <i>Ljekovita svojstva maslinovog ulja</i> | <i>125</i> |
| <i>Ljekovita svojstva maslinovog ploda</i> | <i>126</i> |
| <i>Ljekovita svojstva maslinovog lišća</i> | <i>126</i> |
| Nar. | 127 |
| <i>Analiza sastojaka nara</i> | <i>128</i> |
| <i>Hranjiva vrijednost nara</i> | <i>128</i> |
| <i>Ljekovita svojstva ploda nara</i> | <i>128</i> |
| Mlijeko i meso | 131 |
| Mlijeko | 132 |
| <i>Analiza sastava mlijeka</i> | <i>133</i> |
| <i>Hranjive osobine mlijeka</i> | <i>134</i> |
| <i>Mliječni proizvodi</i> | <i>139</i> |
| Meso | 142 |
| <i>Meso je glavni izvor proteina</i> | <i>143</i> |
| <i>Najbolje meso</i> | <i>143</i> |
| <i>Upozorenje da se ne odričemo konzumiranja mesa</i> | <i>143</i> |
| <i>Hranjiva vrijednost mesa</i> | <i>144</i> |
| Jaja | 145 |
| Datule | 147 |
| <i>Analiza sastava suhih datula</i> | <i>147</i> |
| <i>Hranjiva vrijednost suhih datula</i> | <i>148</i> |
| <i>Ishrana porodilja</i> | <i>148</i> |
| <i>Lagahan iftar (večera)</i> | <i>148</i> |
| <i>Ljekovita svojstva oprasene nedozrele datule (belah) i svježih datula (rutab)</i> | <i>149</i> |
| <i>Sušenje nedozrelih datula</i> | <i>151</i> |
| Vinova loza (grožđe) | 153 |
| <i>Analiza sastava grožđa</i> | <i>153</i> |
| <i>Hranjiva vrijednost grožđa</i> | <i>154</i> |
| <i>Upotreba grožđa u medicinske svrhe</i> | <i>154</i> |
| <i>Sušenje grožđa (groždice)</i> | <i>155</i> |
| Banana | 157 |
| <i>Banana u životu naroda</i> | <i>157</i> |

| | |
|---|------------|
| <i>Banana je hrana i lijek</i> | 159 |
| Kamfor i inbir | 161 |
| Pčelinji med | 163 |
| <i>Upotreba pčelinjeg meda</i> | 166 |
| <i>Pčelinji med je lijek ljudima</i> | 167 |
| <i>Pčelinji med i uljepšavanje</i> | 169 |
| <i>Kraljevska hrana</i> | 169 |
| <i>Načini upotrebe kraljevske hrane</i> | 170 |
| Krastavac, bijeli luk, leća i crveni luk | 171 |
| Krastavac | 171 |
| Bijeli luk | 172 |
| <i>Ljekovita svojstva bijelog luka</i> | 173 |
| <i>Kako se moguće osloboditi mirisa bijelog luka?</i> | 175 |
| Crveni luk | 176 |
| <i>Analiza sastava crvenog luka</i> | 176 |
| <i>Luk kroz historiju</i> | 176 |
| <i>Ljekovita svojstva crvenog luka</i> | 177 |
| Leća | 180 |
| <i>Analiza sastava i hranjiva vrijednost leće</i> | 180 |
| <i>Leća u drevnoj medicini</i> | 181 |
| Riba | 183 |
| <i>Hranjiva vrijednost ribe</i> | 184 |
| <i>Korištenje sastojaka ribe u ljekovite svrhe</i> | 184 |
| <i>Osobine svježe ribe</i> | 185 |
| <i>Metode skrivanja znakova kvarenja ribe pri prodaji</i> | 186 |
| <i>Riblje meso sprečava zakrećenje arterija (arteriosklerozu)</i> | 186 |
| <i>Riba je hrana za um</i> | 187 |

IV. Hrana koju je Kur'an zabranio **189**

| | |
|---|------------|
| Hrana koju je Kur'an zabranio | 191 |
| Svinjsko meso | 195 |
| <i>Svinja je najpodložnija napadima nametnika i štetnih bakterija</i> | 195 |

| | |
|---|------------|
| Eksperimentalna proba | 200 |
| Vjere koje zabranjuju konzumiranje svinjskog mesa | 201 |
| Stavovi nekih istraživača o svinjskom mesu | 201 |
| Strv i krv | 205 |
| Ostale vrste mesa koje je Kur'an zabranio | 207 |
| Vino i alkoholna pića | 209 |
| Postepenost u zabranjivanju vina | 210 |
| Vino sa naučne strane | 212 |
| Kako vino utječe na čovjeka? | 212 |
| Utjecaj alkohola na organe u organizmu | 213 |
| Kako i kada jedeš i piješ? | 215 |
| Štetna dejstva uzrokovana pretjerivanjem u jelu | 215 |
| <i>Kako i kada jedeš?</i> | 215 |
| <i>Vremena obroka.</i> | 216 |
| <i>Ne jedi dok si ljut</i> | 217 |
| <i>Žvakanje hrane.</i> | 217 |
| <i>Pijenje vode</i> | 218 |
| <i>Kuhanje hrane</i> | 219 |
| <i>"Jedite i pijte, ali ne pretjerujte"</i> | 219 |
| <i>Opasnosti od masti za srce</i> | 222 |
| <i>So je neprijatelj zdravlja.</i> | 226 |
| <i>Vitamini i opasnost koju oni predstavljaju po zdravlje</i> | 227 |
| <i>Meso koje ubija.</i> | 228 |
| Čuvaj se aditiva i aromata | 228 |
| <i>Šta su to aditivi?</i> | 231 |
| <i>Aromati</i> | 233 |

V. Program čuvanja zdravlja masa **237**

| | |
|--|------------|
| Program čuvanja zdravlja masa | 239 |
| Uravnoteženost ishrane | 240 |
| Liječenje hranom | 242 |

| | |
|---|------------|
| Liječenje ljekovitim biljem | 245 |
| Djelovanje ljekovitog bilja | 245 |
| Bilje koje djeluju putem hormona koje sadrže | 246 |
| Biljke koje jačaju imunološki sistem u organizmu | 246 |
| Liječenje bolesti biljem i masažom kostiju | 249 |
| <i>Nesanica</i> | 249 |
| <i>Slow timaci</i> | 249 |
| <i>Probavne smetnje</i> | 250 |
| <i>Povrate</i> | 251 |
| <i>Zatvor</i> | 251 |
| <i>Proljivo</i> | 252 |
| <i>Dijabetes (lečer)</i> | 252 |
| <i>Osjetljivost</i> | 252 |
| <i>Nervi glave</i> | 254 |
| <i>Bolovi u kukovima i bedrima</i> | 254 |
| <i>Bolovi u nervima vrata i nadlaktice</i> | 254 |
| <i>Neredovna menstruacija</i> | 255 |
| <i>Menstrualne tegobe</i> | 255 |
| <i>Bolanje kože</i> | 255 |
| Osam sedmica za postizanje zdravlja | 257 |
| Prva sedmica | 257 |
| <i>Plan</i> | 257 |
| <i>Obroci</i> | 257 |
| <i>Dodaci</i> | 258 |
| <i>Bavljenje sportom</i> | 258 |
| <i>Duševna i mentalna dimenzija</i> | 258 |
| <i>Zapamtanja</i> | 258 |
| Druga sedmica | 259 |
| <i>Obroci</i> | 259 |
| <i>Dodaci</i> | 260 |
| <i>Trening</i> | 260 |
| <i>Duševna dimenzija</i> | 260 |
| Treća sedmica | 261 |
| <i>Obroci</i> | 261 |
| <i>Dodaci</i> | 261 |
| <i>Vježbanje</i> | 261 |
| <i>Duševna dimenzija</i> | 262 |

| | |
|---------------------------------------|------------|
| <i>Povrće tokom sedmice</i> | 262 |
| <i>Voće</i> | 262 |
| <i>Dodaci</i> | 262 |
| Četvrta sedmica | 263 |
| <i>Plan</i> | 263 |
| <i>Obroci</i> | 263 |
| <i>Vježbanje</i> | 263 |
| <i>Dulcorna dimenzija</i> | 263 |
| Peta sedmica | 264 |
| <i>Plan</i> | 264 |
| <i>Obroci</i> | 264 |
| <i>Vježbanje</i> | 264 |
| <i>Dulcorna strana</i> | 264 |
| Šesta sedmica | 264 |
| <i>Plan</i> | 264 |
| <i>Obroci</i> | 265 |
| <i>Vježbanje</i> | 265 |
| <i>Dulcorna dimenzija</i> | 265 |
| Sedma sedmica | 265 |
| <i>Plan</i> | 265 |
| <i>Obroci</i> | 265 |
| <i>Vježbanje</i> | 265 |
| <i>Dulcorna dimenzija</i> | 266 |
| Osmo sedmica | 266 |
| <i>Plan</i> | 266 |
| <i>Obroci</i> | 266 |
| <i>Dodaci</i> | 266 |
| <i>Vježbanje</i> | 266 |
| <i>Dulcorna dimenzija</i> | 267 |

VI. Posebna ishrana

269

| | |
|---|------------|
| Hrana za dijabetičare | 273 |
| <i>Žitarice</i> | 273 |
| <i>Povrće i voće</i> | 275 |
| <i>Jaja, mlijeko i mlijetni proizvodi</i> | 277 |
| <i>Meso</i> | 277 |
| <i>Masna jela</i> | 277 |
| <i>Kolači i slatkisi</i> | 277 |

| | |
|---|------------|
| <i>Riža</i> | 278 |
| <i>Makaroni i krompir</i> | 278 |
| <i>Kruh</i> | 278 |
| <i>Voda i pića</i> | 279 |
| <i>Vitamini i minerali</i> | 279 |
| Hrana za zdravlje srca | 283 |
| Šta je arterioskleroza? | 283 |
| Neke masnoće su korisne | 285 |
| <i>Izvori masnoća i njeni sastojci</i> | 285 |
| <i>Opasnost od kolesterola</i> | 285 |
| <i>Nivo kolesterola u bilju</i> | 287 |
| <i>Druga vrsta masnoća</i> | 287 |
| <i>Koji je normalni nivo masnoća u organizmu?</i> | 288 |
| <i>Količina masnoće</i> | 288 |
| Povećanje tjelesne mase | 289 |
| <i>Ne pretjeruj u konzumiranju šećera</i> | 290 |
| <i>Pčelinji med i zdravlje srca</i> | 290 |
| Druge važne tvari | 290 |
| <i>Crveni i bijeli luk</i> | 290 |
| <i>Korištenje crvenog i bijelog luka</i> | 292 |
| Riba i zdravlje srca | 294 |
| <i>Koliko ribe treba da jedeš</i> | 294 |
| <i>Važne napomene</i> | 295 |
| Karcinom (rak) | 297 |
| Šta je to karcinom? | 297 |
| Uzročnici karcinoma | 297 |
| <i>Faktor sredine</i> | 298 |
| <i>Faktor ishrane</i> | 299 |
| Otkrivanje činjenica putem eksperimenata | 299 |
| Vitamin A liječi karcinom | 300 |
| Vlakna sprečavaju rak crijeva | 300 |
| Šećeri i karcinom | 300 |
| Konzumiranje uskladištene i konzervirane hrane | 301 |
| <i>Konzervansi</i> | 301 |
| <i>Tvari za promjenu boje hrane</i> | 302 |

| | |
|---|------------|
| Savjeti i stavovi istraživača | 302 |
| <i>Izbjegavanje jela koja su pocrvenjela ili izgorjela (na vatri)</i> | <i>303</i> |
| <i>Vrelo ulje</i> | <i>303</i> |
| <i>Baci hranu koja je kuhana na previsokoj temperaturi</i> | <i>304</i> |
| <i>Počni sa kupusom i karfiolom!</i> | <i>304</i> |
| <i>Nadjeveni (punjeni) kupus!</i> | <i>305</i> |
| <i>Bijeli luk – jako djelovanje</i> | <i>305</i> |
| <i>Grožđe sprečava obolijevanje od raka.</i> | <i>306</i> |
| <i>Konzumiranje grožđica prevencira pojavu raka dojke kod žena</i> | <i>307</i> |
| Hrana koja odgovara ženi | 309 |
| Ishrana trudnica | 309 |
| <i>Mlijeko</i> | <i>310</i> |
| <i>Povrće i voće</i> | <i>310</i> |
| <i>Meso</i> | <i>311</i> |
| <i>Mahunarke i kruh</i> | <i>311</i> |
| <i>Jaja</i> | <i>311</i> |
| <i>Vitamin D i jod</i> | <i>312</i> |
| <i>Slana hrana</i> | <i>312</i> |
| <i>Napici (tečnost)</i> | <i>312</i> |
| <i>Posebne vrste hrane za trudnice</i> | <i>313</i> |
| Ishrana dojilje | 313 |
| <i>Napitak od leće</i> | <i>314</i> |
| <i>Napitak od kopra</i> | <i>315</i> |
| Ishrana žene za vrijeme menstruacije – osvrt na menstrualne tegobe | 315 |
| <i>Napitak od sezama.</i> | <i>315</i> |
| <i>Banane sa sirom – za menstrualne tegobe</i> | <i>316</i> |
| <i>Toplo mlijeko sa datulama, peršunom i nanom</i> | <i>316</i> |
| <i>Kikiriki za sprečavanje obilnog istjecanja krvi kod menstruacije.</i> | <i>316</i> |
| <i>Povrće poboljšava izlučivanje urina prije samog menstrualnog ciklusa</i> | <i>316</i> |
| Ishrana žene u klimakteriju. | 317 |
| <i>Žitarice poput graha, soje i hmelja</i> | <i>317</i> |
| <i>Pića.</i> | <i>318</i> |
| <i>Druge vrste bilja (hormonskog).</i> | <i>318</i> |
| <i>Vitamin H</i> | <i>318</i> |
| Pravilna ishrana je lijek za zdravstvene probleme | 319 |
| Liječenje (njegovanje) tena, kose i noktiju | 319 |

| | |
|--|------------|
| Ishrana i zdravlje kože | 319 |
| <i>Vitamin A</i> | 320 |
| <i>Vitamin B2</i> | 320 |
| <i>Vitamin B6</i> | 320 |
| <i>Nijasin i pantotinska kiselina</i> | 320 |
| <i>Vitamin H</i> | 321 |
| Boriš li se protiv problema sa noktima? | 321 |
| Ishrana u slučaju opadanja kose ili pucanja njenih vrhova . | 321 |
| Dijetalna ishrana | 323 |
| Uzroci gojaznosti (pretilosti) | 323 |
| Savjeti u pogledu prehrane za smanjivanje tjelesne mase . | 324 |
| Vrste dijeta | 325 |
| Program ishrane za smanjenje tjelesne mase | 327 |
| <i>Za postizanje najboljih rezultata...</i> | 329 |
| Opći savjeti | 331 |
| O autoru | 333 |

POPIS TABELA

| | |
|--|-----|
| Hranjive vrijednosti u 100 g bijelog sira | 140 |
| Hranjive vrijednosti u 100 g perzijskog sira | 141 |
| Hranjive vrijednosti u 100 g šejder sira | 141 |
| Hranjive vrijednosti u 100 g rokfor sira | 142 |
| Hranjive vrijednosti u 100 g različitih vrsta mesa | 144 |
| Hranjive vrijednosti u 100 g goveđe jetrice | 145 |
| Hranjive vrijednosti u 100 g kuhane piletine | 145 |
| Hranjive vrijednosti u 100 g jaja | 146 |
| | |
| Hranjive vrijednosti u 100 g suhih datula (belah) | 151 |
| | |
| Hranjive vrijednosti u 100 g grožđa | 154 |
| Hranjive vrijednosti u 100 g groždica | 156 |
| | |
| Hranjive vrijednosti u 100 g zrele banane | 158 |
| | |
| Hranjive vrijednosti u 100 g meda | 164 |
| | |
| Hranjive vrijednosti u 100 g svježeg krastavca | 172 |
| Hranjive vrijednosti u 100 g suhog crvenog luka | 180 |
| Hranjive vrijednosti u 100 g leće i graha | 180 |
| | |
| Hranjive vrijednosti u 100 g različitih vrsta ribe | 186 |
| | |
| Količina masti u različitim vrstama mesa | 200 |
| | |
| Program ishrane za smanjenje tjelesne mase | 330 |