

## Koristi posta za zdravlje tijela

Naučna istraživanja su pokazala da u mjesecu Ramazanu dolazi do potpunog i stopostotnog, smanjenja samoubistava i relativnog smanjenja prekršaja, kao što su sabraćajni prekršaji i drugi specifični prekršaji. Hrana koju postači konzumiraju na sehuru mora biti količinski mala, a njihov san treba da bude umjeren. Postači bi trebalo da se ustežu od sna nakon konzumiranja sehura"- riječi su doktora Sejjid Mahmud Nedžefija, psihologa iz Irana. Kod Allaha dž.š. Ramazan je najbolji mjesec, dok muslimani ove istaknute dane provode u postu. Post je iznimna radnja koja ima ogromnu vrijednost i za posljedicu ima brojne duhovne rezultate. Postač treba, od zore pa sve do akšama, s ciljem ispunjenja Božije naredbe, da se usteže od jedenja i pijenja bilo koje vrste hrane i tečnosti. Ustezanje od jela, pića i tjelesnih uživanja, pored toga što jača samokontrolu kada je pitanju činjenje grijeha, nego postač postepeno preuzima kontrolu nad svojom voljom, i nasuprot bilo kojeg grijeha ostaje čvrst i nepokolebljiv. Poslanik s.a.v.s. je rekao: „Protiv svoga nefsa borite se glađu i žeđu, čija je nagrada poput one koja se u džihadu na Allahovom putu stekne, i nijedna radnja kod Allaha nije bolja od gladi i žeđi.“ Uticaji posta su brojni kada je u pitanju duhovno uzdizanje čovjeka, a također ne treba zanemariti ni pozitivne aspekte posta na tjelesno zdravlje. Mudraci su rekli: „Post je zdravlje za tijelo a snaga za dušu.“

Aleksis Karol, francuski biolog i fiziolog i dobitnica Nobelove nagrade, govoreći o zdravstvenom aspektu posta, kaže: „Tokom posta, u tijelu se dešavaju složeni i neobjašnjivi procesi, koji su veoma važni za tijelo i na taj način post ispire sve spojeve u organizmu i mijenja ih.“ Jednomjesečni post je pogodna prilika da se organizam privikne na malo hrane i da se omogući odmor unutaranjim organima. Dokazana je uloga želuca u uzrokovanju brojnih bolesti, kao što i Poslanik islama a.s. kaže: „Želudac je centar i kuća svake bolesti i ustezanje od neprikladne hrane i prejedanja je osnova svakog izlječenja.“

U suštini post je odmor za želudac. Tokom posta, želučana kiselina se neutrališe posredstvom žuči i ne dolazi do stvaranja čira na želucu. Pojedini smatraju da post uzrokuje čir na želucu. Međutim, ako se oslonimo na ovu netačnu tvrdnju da post izaziva čir na želucu, postavlja se pitanje zašto se ova bolest ne registruje u većem broju kod muslimanskog stanovništva?

Tokom posta dolazi do smanjenja lučenja sekreta u želucu. Smanjeno je i pražnjenje žučne kesice nego inače i upravo to je jedan od bitnih faktora zdravlja želuca i jetre.

„Devedeset pet procenata svih bolesti ljudskog roda uzrokovani su prejedanjem i nepravilnom ishranom. Kada čovjek smanji unos hrane i u vrijeme posta u potpunosti izostavi unos hrane, njegovo tijelo postepeno počinje da koriste zalihe hrane i iskorištava pohranjene kalorije za stvaranje energije“ - zapisao je ruski ljekar Aleksej Moforin.

Tokom 11 mjeseci prejedanja, loše ishrane i neblagovremenog konzumiranja hrane, naše tijelo je pretrpano mastima i otrovima. Tako da je post najbolja prilika za detoksikaciju i potrošnju masti. Prema riječima ljekara post predstavlja sagorijevanje otpada koje se nakupilo u organizmu i koje je onečistilo unutrašnjost tijela.

Fiziološki mehanizam posta temelji se na principu da tijelo, usljed ne uzimanja hrane tokom dana, svoju postojeću energiju koristi za uništenje otrova u tijelu. Doktor Hasan Muzaferi, član naučnog vijeća Medicinskog fakulteta u Jazdu, također post smatra važnim faktorom u detoksikaciji organizma.

Tajna detoksikacije putem posta ogleda se u tome da se tokom posta fiziološki procesi u organizmu nalaze u stanju mirovanja. U takvim uslovima pojačava se odstranjivanje nepotrebnih supstanci iz želuca, jetre, bubrega, mokraćne bešike, pluća, gušterače, sinusa i kože. Jetra i bubrezi imaju ključnu ulogu u čišćenju organizma od otrova i ova dva organa pronalaze u postu dobru priliku za detoksikaciju.

Na temelju medicinskih istraživanja jedna od velikih koristi posta je odstranjivanje olova i teških metala iz organizma. Ovi otrovi u organizam ulaze putem pluća i procesom disanja i za posljedicu imaju pojavu opasnih oboljenja kao što je rak pluća i rak krvi. Pored toga, neupitan je negativan uticaj olova na crvena krvna zrnca i nervno tkivo i kosti. Olovo uzrokuje anemiju, nervozu, anoreksiju i bolove u kostima. Tokom posta krvna kiselina se povećava i uzrokuje da se ove otrovne materije izdvajaju iz svojih depoa, ulaze u krv i nakon toga putem bubrega se izlučuju izvan tijela. Izbacivanjem otrova i teških metala iz organizma javlja se osjećaj lahkoće i svježine u tijelu postača i na taj način tokom mjeseca Ramazana tijelo postača se u potpunosti čisti i obnavlja. Naravno, ne treba zaboraviti važnu činjenicu da se detoksikacija u organizmu dešava pod uslovom da se postač za iftar i sehur pridržava ispravnog režima prehrane i da se suzdržava od prejedanja i nepravilne prehrane.

Nutricionista Doktor Ferzad Babaji, kaže: „Jedna od važnih koristi posta za zdravlje tijela jeste borba sa pretilošću.“ Danas su sasvim vidljivi destruktivni efekti debljine po zdravlje. Predstavljene su različite metode s ciljem borbe protiv prekomjerne tjelesne težine. Između ostalih spominju se dugotrajne dijetе s ciljem smanjenja težine, zatim stalne sportske

aktivnosti, korištenje saune i druge. Svaka od ovih metoda ima različite neželjene efekte, koje ovom prilikom nećemo spominjati kako bismo izbjegli produženje diskusije. Različite vjere također, prejedanje i višak kilograma smatraju pokuđenim i istovremeno odvraćaju svoje sljedbenike od ovog puta. U islamu se predloženi načini borbe protiv prekomjerne tjelesne težine, kao na primjer- mustehab je ostaviti hranu prije nego što se čovjek do kraja zasiti, jer su osobe, koje manje jedu zdravije u odnosu na osobe koje se prejedaju. Također, sa aspekta duhovnosti i moralnosti, one osobe čiji su stomakovi uvijek puni su nadmeni i drski i dosta su udaljeni od mnogih duhovnih prednosti i usavršavanja. Drugi način borbe sa gojaznošću je program posta. Postač tokom posta konzumira manje kalorija i vode i njegovo tijelo da bi nadoknadilo ovaj nedostatak počinje koristiti suvišne masnoće i na taj način dolazi do gubitka viška tjelesne težine. Naravno, akcenat islama, kada je u pitanju post, nije borba protiv debljine, nego se insistira na uzdizanju duhovnosti i Božijem savršenstvu, dok je borba protiv viška kilograma jedna od pratećih koristi posta. Tako da ako osoba posti da bi smršala a ne zarad Božijeg zadovoljstva, post takve osobe je neispravan. „Post uzrokuje veću aktivnost unutarnjih tjelesnih mehanizama, na taj način što slabe ćelije u organizmu zbog borbe sa osjećajem gladi postaju jače, a bolesne ćelije nestaju tokom perioda posta, a na njihovo mjesto dolaze nove, zdrave ćelije“- ovakvog je uvjerenja doktor Tarik Behiri, profesor interne medicine iz Egipta. On, također, smatra da post sprječava pojavu unutarnjih cisti, kao i kancerogenih tvorevina. Doktor Sejjid Mahmud Nedžefi, iranski psiholog, iznosi zanimljive tvrdnje vezane za ulogu posta, kada je u pitanju duševno zdravlje i nervni sistem, te kaže: „Na temelju posljednjih naučnih istraživanja, islamski post uzrokuje smanjenje stresa i nervoze kod ljudi. Islamski post je ispravan post utemeljen na principima, koji se razlikuje od posta zbog straha od siromaštva i grijeha, kao i od posta kao dijete za mršavljenje.“ U nastavku izlaganja on kaže: „U mjesecu Ramazanu dolazi do potpunog i stopostotnog smanjenja samoubistava i relativnog smanjenja prekršaja, kao što su sabračajni prekršaji i drugi specifični prekršaji. Hrana koju postači konzumiraju na sehuru mora biti količinski mala, a njihov san treba da bude umjeren. Postači bi trebalo da se ustežu od sna nakon konzumiranja sehura. Nervozu, koja se javlja kod nekih postača je uzrokovana prekomjernom konzumacijom hrane na sehuru, jer tijelo, u tom slučaju, osjeća žeđ i traži vodu tokom dana.“ Neophodno je obratiti pažnju na činjenicu da islam strogo zabranjuje post bolesnim i iznemoglim osobama. Post je propisan onim osobama koje ne boluju od neke specifične bolesti ili su, prema mišljenju ljekara, u stanju da poste.

Nadamo se da ćemo se, u ovim blagoslovljenim momentima mjeseca Ramazana, okoristiti pozitivnim aspektima posta u traženju duhovnosti i zdravlja. Na kraju ove emisije srdačno vas  
.selamimo