

Očekivana djelovanja posta

<"xml encoding="UTF-8?>

Post

Pravo značenje arapske riječi es-sawm (post) jeste biti na odmoru. To znači da gastro-crijevnom traktu, genitalijama, jeziku, očima, ušima, itd., dajemo odmor. Vrijeme prolaska hrane od usta do kraja debelog crijeva je 14 sahata. U tom periodu dok postimo i sebi uskraćujemo sve užitke, hrana dopire do stomaka i digestivnog sistema.

Zapravo, post je dodatna sigurnost za regeneracijski proces tijela. Proces regeneracije tijela i mozga, uključujući molekule memorije, započinje kada je tijelo odmorno, naročito tokom perioda dubokog spavanja. Spavanje tokom Ramazana je mnogo intenzivnije od spavanja u drugim periodima. Dva sahata spavanja tokom Ramazana je puno slađe i ljepše od nekoliko sahata u drugim situacijama.

Post značajno uvećava slast spavanja, te smanjuje sanjanje koje se aktivira tokom brzog pokretanja očiju (REM) dok spavamo. Zato je puno korisnije starijim ljudima da poste jer je .njihovo normalno vrijeme spavanja, u nepostačkom stanju, mnogo manje

Post je Božija naredba jer ga je Allah propisao u Kur'anu. Obzirom da muslimanski post ne prelazi 14 (dok u samo nekoliko država post traje i do 22h) sahata dnevno, normalno i stabilno stanje tijela je rezultat koordiniranog psihološkog mehanizma. Zato su gotovo svi biohemijski .rezultati u laboratoriji normalni

Tokom posta, serum magnezijum je povećan

Magnezijum ima kardio-zaštitne efekte i koristi se u prevenciji i liječenju srčanih napada.

- On u sebi sadrži anti-plateletalne osobine i štiti od proširenja ugruška.
- posjeduje stabilizator membrane koji utiče na protok sodijuma/potazijuma/kalcijuma u nivo membrane. Zato on štiti od srčanih i moždanih disritmija.
- Post, preko korisnih efekata magnezijuma, sprječava formiranje atherome i rastvara atheromatične pločice koje su odgovorne za srčane napade i udare. Stoga, post uzima aktivno

učeeće u podmlađivanju tijela putem mnogobrojnih kanala.

- On povećava vlaknastu (fibrinolitičnu) aktivnost krvi koja vodi prevenciji i raspadanju novih ugrušaka.

Ramazan pruža zdrav duh i zdravo tijelo. Tokom posta lučenje viška hormona preko hipofiznih žlijezda je uvećano, jer postoji anabolični hormon za sintezu proteina i collagena koji proizvodi pozitivnu ravnotežu azota. On, također, stimulira erythropoiesis i collagenu sintezu.

Tokom posta, namaza i raznih duhovnih iskustava u Ramazanu, određene endogene supstance se preko mozga i kičmene moždine oslobađaju u tijelu. Te supstance se zovu opoidi. Oni uključuju enkephaline i ednorphine koji su odgovorni za euforiju, spokojstvo i vedrinu tokom tog perioda.

Endorphini i enkephalini su prirodni eliminatori boli. Endorphini mogu biti odgovorni za ugodno osjećanje kojeg dosta ljudi osjeća nakon napornog vježbanja. Endorphini i enkephalini se deriviraju iz beta-lipotropina.

Prilikom oslobađanja on se cijepa i formira tri glavna aktivna produkta koji se nazivaju meta-enkephalini, gamma-endorphini i beta-endorphini.

Beta-endorphini su najaktivniji. Oni su negdje 20 puta jači od morphina. Uz njihovo dejstvo eliminiranja boli ovi narkotični analgetici uzrokuju jaki osjećaj euforije. Taj osjećaj je dijelom odgovoran za psihološko ponašanje određenih osoba koje poste. Drugi mehanizmi smanjuju osjećaj boli blokirajući njegov prijenos u mozak.

Da bi se preinačio osjećaj boli, mozak i kičmena moždina oslobađaju specijalne neuro-odašiljače koji se zovu endorphini i enkephalini. Te hemikalije se miješaju sa transmisijom impulsa boli pa, posjedujući receptore nervnih ćelija, traže da se impulsi šalju preko sinapse. Takvim načinom impuls boli je manje uspješniji, tako da endorphini i enkephalini mogu znatno umanjiti osjećaj boli. Oni, u krajnjim okolnostima, jako velike povrjede mogu učiniti bezbolnim.

Ako se, recimo, atleta povrijedi tokom napornog takmičenja, vojnik tokom borbe, ili osoba koja posti, možda neće primijetiti ranu, sve dok se njihov napor ne završi. To se dešava zato što mozak proizvodi nenormalno veliku količinu endorphina ili enkephalina u periodima intenzivnog .stresa, uzbuđenja ili posta

Post i bio-ritam

Muslimani koji su od djetinjstva redovno postili su bili izloženi raznim usnulim i budnim, svjetlim i mračnim situacijama u toku jednog dana lunarnog mjeseca. Zato im je vjerovatno mnogo lakše da usled raznih okolnosti brzo sinhroniziraju svoj dnevni, mjesečni i godišnji bio-ritam.

Zato je za očekivati da muslimani koji redovno poste imaju najmanje poteškoća i umora tokom putovanja avionom od Zapada do Istoka i da takvi problemi kod muslimanskih upošljenika (koji rade u različitim smjenama) budu minimalni. Zapravo, glavni biološki sat, koji ima životni ciklus od 24 časa, je smješten u supramijazmatičnom nukleusu hipotalamusa. To je gomila od oko 10.000 nerava na obje strane središnje linije, poviše mijazme oko tri centimetra iza oka.

Ponovno prilagođavanje obrnutog modela smjene traje otprilike 1-2 sata/dana. Individualna razlika brzine resihronizacije je vrlo zastupljena. Muslimani koji su imali poremećene dnevne cikluse budnosti/uspavanosti u toku jedne lunarne godine, a redovno poste, mogu se brže prilagoditi različitim uslovima međunarodnog putovanja. Oni nemaju nikakvih smetnji dok prelaze vremenske zone i ne pate od bolesti i umora koji se osjeća poslije dugog leta mlaznjakom.

Čim se Ramazan završi, ritam normalnog životnog ciklusa koji traje 24 časa kod postača već prvog dana sljedećeg mjeseca ševala, se velikom brzinom uspostavi. To znači da je bio-ritam na Bajramu (idu-l-fitr) na istoj razini kao i prije Ramazana.

Za resihronizaciju radnicima na smjeni je potreban period od tri nedjelje. Obzirom da musliman koji posti sam sebe prilagođava procesu resihronizacije tokom perioda koji traje četiri nedjelje .u Ramazanu, njegovi zdravstveni problemi (koje imaju radnici na smjenama) su beznačajni

Koristi noćnog namaza

Pored toga, društveni kontakt tokom noćne nafle (dobrovoljnog namaza), te drugih društveno-

duhovnih aktivnosti mora djelovati kao zeitgeber (darovalac vremena). On reguliše sve desihronizovane biološke ritmove.

Preko godine, prosječni musliman, pored uobičajenih dužnosti, pet puta obavlja svoju dnevnu dužnost (namaz). Ta praksa daje fizičku sposobnost svakom mišiću u tijelu. Tokom mjeseca posta, dodatni namazi od 20 rekata se, također, noću klanjaju. Od prilike 200 kalorija se upotrijebi tokom ove nafle od 20 rekata.

Ta dodatna praksa potroši, za 1-2 sata ranije, sve ekstra kalorije koje se unesu tokom iftara. Istovremeno glukoza u krvi poraste od progutanih sastojaka; tokom namaza glukoza koja cirkulira u krvi oksidira u CO₂ i H₂O.

Fizički pokreti tokom nafle daju osjećaj fleksibilnosti, koordinacije i relaksacije. Oni, također, smanjuju stres i otklanjaju zabrinutost i depresiju. Tokom obavljanja teravije (qiyam) luče se adrenalin i noradrenalin. Oni su odgovorni za konstantni dinamizam koji se kombinuje sa spokojstvom i vedrinom, čiji je uzrok sekrecija enkephalina, endorphina, dynorphina i dr.

To noćni namaz čini unikatnim u smislu da u istoj individui kombinira dinamizam sa vedrinom, euforijom i dignitetom. Primijećeno je da su tokom kontinuirane aktivnosti efekti adrenalina i noradrenalina zadugo uočljivi nakon završetka noćnog namaza. Čak samo promišljanje ili donošenje nijeta ima udijela u aktiviranju simpatičnog nervnog sistema. Osobe koje poste i obavljaju noćnu nafilu imaju znatno bolju i zdraviju osjetilnost.

Regularni i ponavljajući pokreti tijela tokom namaza pružaju mišićima snagu, žilavu jačinu, fleksibilnost zglobova i kardio-vaskularnu zalihu. Pokreti tijela pomažu prevenciju osteoporoze u osteoporotičnim kostima starijih ljudi i post-menopauzi kod žena. Kod naprezanja podlaktice prilikom podizanja tijela sa sedžde (prostracije) povećava se sastav minerala u kostima podlaktice. Promjenjivo opterećenje tokom raznih položaja uzrokuje efekat podmazivanja i zaštitnog protoka sinovialne tečnosti u šupljinama zglobova. Jačanje pumpe mišićnih listova aktivnim pokretanjem članaka na nozi, štiti duboku trombozu vene koja obično uzrokuje hronične čireve na nogama starijih osoba.

Vježbe štite organizam od hroničnih srčanih bolesti dajući toleranciju karbohidratima i poboljšavajući kašnjenje napada dijabetesa tipa 2. Rast lučenja hormona je uzdignut zbog

posta i vježbi tokom dugih noćnih namaza. Obzirom da su ovi hormoni neophodni za formiranje collagena to može biti veoma važan faktor kasnog odlaganja boranja kože kod muslimana koji poste i klanjaju noćnu nafilu.

Vježbe i pokreti koji se čine tokom noćne nafile (qiyamu-l-layl) daju čovjeku raspoloženje, pravilno razmišljanje i vladanje. Memorija za kratkotrajne događaje kod starijih ljudi vremenom propada. Starijim ljudima namazi daju memoriju za kratkotrajne događaje, na način što drže memorijske kanale u mozgu otvorenim, ostavljajući ih u kontaktu jedan sa drugim. To se naročito intenzivira stalnim recitiranjem i ponavljanjem kur'anskih ajeta, te drugih dova koje se upućuju Allahu. Namaz, također, pomaže u zaštiti razuma od drugih nadolazećih misli.

Ponavljanje namaza, dova, zikra ili mišićnih aktivnosti, zajedno sa pasivnim zanemarivanjem nametljivih misli, uzrokuje osjećaj relaksacije koja vodi opadanju B.P. , smanjenju konzumiranja kiseonika i redukciji srčanih i respiratornih aktivnosti.

Sve ovo, kombinirano sa noćnim nafilama, je idealno stanje za opuštanje, a naročito ako se kombinira sa ponavljanim mišićnim aktivnostima zajedno sa recitiranjem zikra i dova koje se upućuju Allahu. Zato noćna nafila daje olakšanje. Islamske molitve su jedinstvene i zbog toga što se prilikom fizičkih pokreta zatežu i izgrađuju mišići a adrenalin i noradrenalin se obogaćuju. Istovremeno napetost u razumu se zbog duhovne komponente oslobađa, a tome doprinosi lučenje enkephalina, endorphina, dynorphina i drugih.

Sve osobe koje obavljaju noćnu nafilu se bolje i opuštenije osjećaju čak u godinama penzije i usamljenosti. Oni se mnogo bolje susreću sa neočekivanim životnim izazovima kao što je, recimo, trčanje za autobusom! To im pomaže u izdržljivosti, samopoštovanju i samouvjerenju u .svoju neovisnost