

Мусульманская традиционная медицина

# Лечение

**черным тмином,  
луком, верблюжьим сеном,  
чесноком, перечной мятой,  
медом, финиками  
и водой Замзама**



# ВВЕДЕНИЕ

*Во имя Аллаха Всемилостивого, Милосердного!*

Хвала Аллаху, Который ниспослал Своим рабам великие милости — здоровье, жизненную силу и даровал им в качестве руководства Ислам и необходимые знания, чтобы они жили в мире и здравии и поклонялись одному Аллаху, Создателю небес и земли. Наилучшее благословение и приветствие врачевателю душ и тел людей Мухаммаду его семье и всем его сподвижникам.

Посланник Аллаха ﷺ говорил: «Аллах не ниспослал ни одного недуга, не даровав от него лекарства» (Муслим).

Поистине, людей во все времена и во всех уголках мира иногда постигают телесные болезни, из-за которых они ощущают дискомфорт и незащищенность — кроме тех, которых Всевышний Аллах посредством Своей милости наделил знаниями о целебных растениях, маслах и бальзамах из них.

В приведенные рецепты входят описанные далее продукты, травы и специи. Обычно их несложно приобрести и очень легко готовить. Несмотря на свою простоту, эти рецепты довольно эффективны.

## Приготовление лекарств

- 1) В процессе приготовления нужно четко следовать инструкциям.
- 2) Если в рецепте указано, что для приготовления лекарства требуется порошок растения, значит, растение должно быть растерто в мелкий порошок и просеяно через муслиновую ткань или мелкое сито (если только в рецепте не оговорено, что можно использовать порошок крупного помола).
- 3) Когда речь идет об отваре из трав, то сразу после закипания отвара следует снять его с огня и настаивать 5 минут; затем процедить и пить теплым.
- 4) Если в рецепте сказано, что отвар нужно выварить до 1/2 объема, посуду следует держать на среднем огне, пока 1/2 воды не испарится.
- 5) Если в рецепт входит сахар, то это должен быть чистый порошковый нерафинированный сахар-сырец (сахарная головка, сахарин), вроде того, что производится в Мексике и на Кубе. Если такого сахара нет, используйте вместо него натуральный мед.
- 6) В некоторых рецептах указано, что траву нужно залить водой на ночь. Если времени на это нет, можно замочить ее на 3-4 часа, затем 5-6 часов варить на медленном огне — и только тогда употреблять отвар. Этот же метод следует использовать зимой.
- 7) Если даются указания приготовить «воду» (например, имбирную или розовую), замочите 31-62 г растения или другого вещества в 0,47 л чистой воды и настаивайте 4-6 часов. Перед употреблением процедите.
- 8) Лекарства, которые следует хранить и употреблять более одного дня, можно также готовить в меньших количествах, чем предложено в рецепте. При этом нужно точно просчитать долю каждого ингредиента.
- 9) Когда речь идет о равных долях трав, значит, они должны быть равны по весу или по объему. Количество выбирается в соответствии с рекомендуемой дозировкой и сроком использования одной партии лекарства.
- 10) Если в рецепте упомянут мед, то он обязательно должен быть натуральным (без сахара).
- 11) Если в рецепте не указана общая продолжительность курса, то процедуру необходимо повторять до излечения.

## Хранение

1) Отвары должны быть свежими, каждая доза готовится непосредственно перед употреблением. Нельзя готовить утром вечернюю дозу и наоборот.

2) Лекарства не должны подвергаться прямому воздействию солнечных лучей, если это не подразумевается способом приготовления.

3) Посуда для лекарств должна быть чистой и сушиться на солнце. Никогда не храните гомеопатические препараты в открытой посуде.

4) Если препарат хранится более одного дня, поместите его в плотно закрывающуюся стеклянную бутылку.

5) Снабжайте все препараты этикетками и надписями, особенно те, что предназначены только для наружного использования. Храните все лекарства в недоступных для детей местах. Бутылочки желательно помещать в защитные футляры.

## Дозировка

Взрослым людям (старше 15 лет) следует давать полную дозу. Детям, в зависимости от возраста, рекомендуются следующие количества:

<b>Возраст</b>	<b>Рекомендации</b>
До 1 года	Посоветоваться с врачом
1-2 года	1/6 полной дозы
3-4 года	1 /4 полной дозы
5-6 лет	1 /3 полной дозы
7-9 лет	1 /2 полной дозы
10-15 лет	3/4 полной дозы

## Меры и веса

- 1 чашка = 29,57 мл
- 1 ст. ложка = 15,56 г (3 ч. ложки)
- На кончике ножа = 0,0648 г
- 1 ч. ложка = 3,89 г

## Прием

- 1) Если нет других указаний, лекарства принимают 2 раза в день. Утреннюю дозу следует принимать после легкого завтрака, а вечернюю — между 16 и 18 часами.
- 2) Лекарства, предназначенные для утреннего приема, следует пить натощак сразу после подъема и утреннего туалета.
- 3) Гомеопатические препараты, предназначенные для приема после еды, следует выпивать через 5-15 минут после приема пищи.
- 4) Лекарства, предназначенные для приема на ночь, нужно пить через 2 часа после ужина.
- 5) Если написано «принять все», то это количество является одной дозой.
- 6) В некоторые рецепты входят связующие вещества вроде молока, воды, отвара и чая. Если нет специальных указаний, следует употреблять одну чашку связующего вещества.
- 7) Если о связующих веществах не упомянуто, то лекарство употребляется с водой (зимой — с чуть теплой водой).

## Предостережение

В некоторые рецепты входят лепестки растений. Известно, что отдельные выращиваемые на продажу растения обрабатываются токсическими веществами. Используйте для лекарств только растения, выращенные в естественных условиях. Если у вас есть какие-либо сомнения по этому поводу, обратитесь к другому рецепту.

## ЧЕРНЫЙ ТМИН - ЛЕКАРСТВО ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ

Поистине, Всевышний Аллах указал неграмотному Пророку ﷺ на то, что в черном тмине заключается исцеление от всех недугов, кроме смерти. Пророк ﷺ сказал: *«Поистине, в черном тмине исцеление от всех болезней, кроме смерти»* (ал-Бухари, Муслим).

Действительно, если бы что-то и избавляло человека от смерти, то это, несомненно, был бы черный тмин. Известно, что Пророк ﷺ каждое утро натошак вкушал черный тмин, высушенный и смешанный с медом.

Однако вместе с тем люди ищут исцеления в химических препаратах, которые, успокаивая боль в одном органе, переносят его в другой. Этим они ускоряют конец своей жизни, в то время как наша религия требует от нас веры в правдивость слов Посланника Аллаха ﷺ ибо слова его — истина, и в них содержатся знания, полезные для нашей мирской и загробной жизни.

Черный тмин представляет собой семена однолетнего растения черного цвета, распространенного в бассейне Средиземного моря. Черный тмин относится к семейству лютиковых. Семена черного тмина крупные, треугольной формы, напоминающие семена лука. Как известно, чернушкой называют семена лука репчатого.

Отсюда и пошло название нигеллы — чернушка. Ее семена содержат сильнодействующие вещества — алкалоиды, а также жиры, эфирное масло и витамин Е. Доктор Ар-Рашиди определяет семена как черные и острые на вкус, разделенные пополам, используемые в некоторых странах как специя. Препарат из семян употребляется при заболеваниях пищеварительной системы. Эфирное масло черного тмина может использоваться в парфюмерии. Размножают растение посевом семян в грунт или через рассаду. Тмин выращивается во многих странах, включая Саудовскую Аравию и Индию (по «Пророческой медицине» ан-Нусейми).

Особенно часто в медицине используется масло черного тмина, получаемое из созревших семян. Признак их созревания — черный цвет.

Из зрелых семян черного тмина получают масло двух видов:

1) Масло, содержащее 30-35% тмина. Очистка этого масла производится с помощью аппарата непрерывной очистки с использованием соответствующих органических растворителей.

2) Относительно выпаренное масло, содержащее 1-1,5%. И это масло также сохраняет в себе важные целебные свойства.

Мусульманские ученые-лекари писали: «Полезные свойства черного тмина необычайно значительны и многочисленны, что и подтверждается в хадисах Пророка &

Черный тмин помогает при вздутии живота, несварении желудка, болезненных менструациях; избавляет от насморка и простуды, если закапать его масло в нос или вдыхать пары его отвара.

Потребление масла тмина с яблочным уксусом удаляет бородавки. Масло, нанесенное на лоб, помогает от головной боли. Если прополоскать рот маслом, разбавленным уксусом, то пройдут опухоли, связанные с флегмой (мокротой), и успокоится зубная боль.

Черный тмин также полезен при истощении, способствует повышению тонуса, укреплению иммунитета, потоотделению. Он понижает жар, лечит грибковые заболевания, снижает давление, предотвращает развитие раковых опухолей, повышает лактацию у кормящих матерей, регулирует выработку гормонов развития, повышает сексуальную активность и прогоняет другие болезни. Является противовирусным, противовоспалительным, антибактерицидным, глистогонным и мочегонным средством».

Нужно также отметить, что существует много растений, внешне похожих на черный тмин, но их семена не содержат никаких целебных свойств. Они используются только в декоративных целях: сажаются в палисадниках, на балконах и дома. Более того, очень важно при сборе семян черного тмина иметь необходимые знания о разновидностях растения и опыт, поскольку существуют также и ядовитые виды черного тмина.

Черный тмин имеет очень богатый химический состав, он содержит в себе более 100 разных компонентов, и не все из них еще изучены.

## Данные медицинских исследований

Ал-Бухари передал, что Абу Хурайра رضي الله عنه однажды слышал от Посланника Аллаха صلى الله عليه وسلم такие слова: «*В черном тмине излечение от любого недуга, кроме смерти*».

Муслим передал со слов Абу Хурайры, что Пророк صلى الله عليه وسلم однажды сказал: «*Нет такого, недуга, кроме ас-самм, лекарства от которого не было бы в черном тмине*». Ас-самм — это смерть, то есть предсмертная болезнь или увечье, несовместимое с жизнью.

В хадисах говорится, что черный тмин обладает определенной способностью излечивать (*шифа'*) все болезни, кроме смертельных увечий. Слово «исцеление» (*шифа'*) в хадисах находится в неопределенном состоянии<sup>1</sup>, что указывает на то, что способность к излечению не абсолютна, а может быть больше или меньше, в зависимости от характера болезни, ее тяжести и способа принятия лекарства.

### Лечебные свойства черного тмина, открытые арабской медициной:

- помогает от насморка при закапывании раствора тмина в нос или регулярном вдыхании его запаха после обжаривания;
- помогает при астме и разгоняет слизь;
- восстанавливает утраченную сексуальную потенцию при питье микстуры, состоящей из масла черного тмина и оливкового масла «кундура»;
- мочегонное средство, способствующее удалению камней из мочевого пузыря и почек;
- прекращает боли при простудах и мигренях;
- удаляет бородавки (следует смазать их смесью черного тмина, меда и уксуса).

### Лечебные свойства черного тмина, открытые современной медициной:

- группе ученых удалось выделить из масла черного тмина эффективное соединение, из которого в Египетской

---

<sup>1</sup> В арабском языке имя существительное может быть в определенном или неопределенном состоянии, на что обычно указывает наличие или отсутствие определенного артикля. Слово *шифа* в неопределенном состоянии означает «некое исцеление». — Прим. науч. ред.



компания по производству фармацевтических, химических и медицинских препаратов был изготовлен препарат для лечения астмы в виде капель и таблеток;

- черный тмин снижает кровяное давление;
- обладает лечебными свойствами в отношении некоторых микроорганизмов: некоторые палочки не могут развиваться в питательной среде, содержащей черный тмин;
- усиливает работу иммунной системы, увеличивая число активных лимфоцитов  $T_4$  и  $T_8$  и их работоспособность.

### **Результат исследований**

Посредством лабораторных и стационарных исследований черного тмина как отдельно, так и в составе препаратов, содержащих пчелиный мед или другие лекарственные растения, был выявлен его эффект при лечении:

- заболеваний дыхательной системы: астмы, бронхита, гриппа;
- заболеваний пищеварительной системы, например, хронического колита;
- заболеваний мочеполовой системы: образовании камней, хронического заболевания почек, малой подвижности или недостатка сперматозоидов и семенной жидкости;
- сердечно-сосудистых заболеваний: гипертонии, мигрени;
- гинекологических заболеваний: прерывания или нарушения менструального цикла, исчезнувшей или недостаточной лактации во время кормления ребенка;
- кожных заболеваний: бородавок, различных дерматитов, выпадения волос;
- заболеваний, связанных с иммунодефицитом: повторяющихся воспалений дыхательных путей и кожи, вирусных заболеваний (вирусного гепатита, лейкоза, гриппа, СПИДа), врожденного и приобретенного иммунодефицита.

### **Распространенные народные названия черного тмина**

В разных странах это растение называют по-разному. В простонародье его называют чернушкой, чернухой, черным кориандром или черным тмином. В некоторых других языках его названия звучат как «седана» (тадж., узб.), «хаббату-с-

савдаъ», «хаббату-ль-барака» (араб.), black seed (англ.) и nigella sativa (лат.) и т. д.

Если принять натощак 1 ч. ложку свежего черного тмина, смешанного с медом, то это поспособствует выведению газов, слизи и вредных мокрот, а также успокоит боли в спине и суставах, смягчит хронические болезни, изгонит болезни, возникающие внутри тела, и воспрепятствует их появлению.

Важно заметить, что результат наших деяний зависит от наших намерений, и поэтому нельзя сомневаться в результате, нужно иметь твердую веру (*иман*) и уверенность (*якин*) в том, что по воле Всевышнего Аллаха лекарство окажет положительное воздействие, ибо сомнение в этом — есть сомнение в словах Посланника Аллаха Ш.

*Противопоказания:* прием черного тмина внутрь запрещается беременным, а также больным с трансплантированными органами (почки, сердце, печень и т. д.).

## **Лечение черным тмином и маслом черного тмина (рецепты)**

### **Выпадение волос**

Смешать молотый черный тмин с соком кресс-салата (рукколы), 1 ст. ложкой яблочного уксуса, 100 мл оливкового масла. Втирать эту смесь в голову каждый вечер. Через 10-15 минут смыть теплой водой, используя мыло (желательно, изготовленное на основе черного тмина) или шампунь. Рекомендуется также принимать утром и вечером перед едой 1 ч. ложку черного тмина.

### **Головные боли**

- Смешать равное количество молотого черного тмина, семян аниса и молотой гвоздики. Полученный порошок принимать по 1 ч. ложке перед завтраком и ужином.
- Принимать по 1 ст. ложке масла черного тмина 2- 3 раза в день, совмещая это с растиранием лба и области висков.
- Перемолоть 1 ст. ложку черного тмина, насыпать порошок на чистый носовой платок, налить на него немного воды, выжать и закапать в ноздри.
- Перемолоть 1 ст. ложку черного тмина, смешать с оливковым маслом и, выжав смесь через носовой платок, закапать капли в ноздри.

### **Головная боль, вызванная переохлаждением**

Смазать голову маслом черного тмина, затем окурить голову промолотым и подожженным в ложке черным тмином и также сделать ингаляцию с раствором (1 ст. ложка масла черного тмина на стакан кипяченой воды). После этого зайти в ванну и втянуть в ноздри прокипяченную воду.

### **Желтизна белков глаз, тусклый взгляд и слабое зрение**

Приготовить порошок из 2 ч. ложек черного тмина и 1 ч. ложки обожженных квасцов, смешать его с розовой водой и высушить, затем снова стереть эту смесь в порошок и подкрасить ею глаза, как сурьмой. Повторять процедуру каждый вечер на протяжении недели.

### **Средство для укрепления головного мозга (питает серое вещество) и улучшения зрения**

Перемолоть по 1 ст. ложке черного тмина, корицы, гвоздики, нарда и смешать все это с чистым медом. Затем 1 /3 принять внутрь, остальной частью смазать выбритую голову и 7 летних ночей спать под звездами (безоблачным небом) не покрывая головы. (Испытано.)

### **Бессонница**

- Смешать 1 ч. ложку черного тмина со 100 мл теплого молока, подслащенного медом, и выпить перед ужином. Перед сном поминать Аллаха и прочесть *аят ал-Курси*.
- Принять перед ужином 5 капель масла черного тмина, смешанного с 1 ч. ложкой меда.

### **Вши и гниды**

Смешать необходимое, в зависимости от длины волос, количество молотого черного тмина с яблочным уксусом до образования мази. Втереть ее в голову или смазать ею чисто выбритую голову, затем на 4 часа подставить голову солнечным лучам. Смыть теплой водой только по истечении 5 часов. Процедуру повторять каждый день в течение недели.

### **Головокружение**

Натереть виски и затылок маслом черного тмина (5-7 капель) и принимать внутрь 1 ч. ложку молотого черного тмина или его масла.

### **Повышенная температура**

На стакан чая или мяты добавить 7 капель масла черного тмина и пить 3 раза в день после еды в течение недели. Можно также растереть тело маслом черного тмина перед сном.

### **Ушные заболевания**

- Закапать в ухо 1 каплю масла черного тмина и принять 1 ч. ложку молотого черного тмина (или масла из него).
- Замочить 1 зубчик свежего толченого чеснока в унции масла черного тмина на 3 дня. Закапывать в ухо по несколько капель полученной смеси и натирать маслом область вокруг уха.

### **Заложенные уши**

Вставить в уши маленькие кусочки ваты, смоченные в масле черного тмина, и не вынимать в течение часа. Результат, *ин ша а-ллах* не заставит себя ждать.

### **Облысение**

Поутру смешать 1 ст. ложку молотого черного тмина, 1 ч. ложку чесночного сока и 100 мл яблочного уксуса. После бритья головы сделать небольшую царапину на месте облысения, нанести полученную смесь и наложить повязку. Вечером снять повязку и смазать это место маслом черного тмина. Данную процедуру повторять в течение недели.

### **Экзема, стригущий лишай, парша, тиния ступней и ногтей**

- Смазывать пораженные участки кожи маслом черного тмина ежедневно по 3 раза, пока, с помощью Аллаха, не наступит исцеление.

- За 20 минут до завтрака и ужина запивать 1 ч. ложку черного тмина 1/2 стакана теплой воды с растворенной в нем 1 ч. ложкой меда.

### **Женские болезни**

#### **(рубцы в области живота и груди)**

Во время беременности и кормления ребенка разрешается только протирать больное место маслом черного тмина. Если эти состояния отсутствуют, необходимо добавлять ко всем горячим напиткам (молоку, компоту, кофе, чаю) несколько капель масла черного тмина.

### **Родовые муки**

Смешать молотый черный тмин с чистым медом, подогреть на медленном огне и пить с чаем.

### **Зубная боль**

- Полоскание рта маслом черного тмина, разбавленного яблочным уксусом, успокоит зубную боль.
- Сбить молотый черный тмин с оливковым маслом до образования пасты и нанести ее на больной зуб.
- Отварить 2 ст. ложки молотого черного тмина в 235 мл яблочного уксуса, процедить и полоскать зубы полученной жидкостью в течение нескольких дней.
- Растирать больной зуб и десну вокруг него 1-2 каплями масла черного тмина.

### **Воспаление десен и зубов**

#### **(особенно после простудных заболеваний)**

- Молотый черный тмин сварить в яблочном уксусе и использовать полученную смесь как жвачку.
- Маслом черного тмина массировать десны.
- Если боль вызвана простудой, нужно заварить черный тмин с яблочным уксусом и прополоскать им рот; и тогда боль, по воле Аллаха пройдет.

### **Тонзиллит и воспаление гортани**

- Полоскание рта и гортани процеженным настоем черного тмина очень полезно при всех болезнях рта и гортани. А также каждый день рекомендуется принимать натошак 1 ч. ложку чистого меда и запивать ее 1/2-1 стаканом воды.
- Растирать маслом черного тмина область горла.

### **Болезни и расстройства желез**

В запас меда на месяц добавить 3 ст. ложки (10-15 г) пчелиного маточного молочка и размешать. Затем добавить стакан молотого черного тмина и еще раз хорошенько размешать. Размешивать перед каждым употреблением.

### **Бородавки, прыщи и юношеские угри**

- Размолоть 1 /2 стакана кожуры граната и смешать со стаканом яблочного уксуса. Разогреть эту смесь до такой температуры, которую может вынести кожа, и разбавить равным количеством масла черного тмина. Смазывать прыщики, угри или бородавки вечером перед сном до полного их удаления.
- Растереть прыщи, бородавки или угри свежим листиком портулака (эндивия), затем дать высохнуть и смазать маслом черного тмина.

### **Лишай, проказа**

Перемолоть необходимое количество черного тмина в мелкий порошок и, понемногу подливая яблочный уксус, тщательно размешивать, пока не образуется мягкая мазь. Необходимое количество мази нанести на пораженное место и забинтовать. Мазь ежедневно менять и закреплять чистой тканью или бинтом, иначе она утратит целебные свойства.

### **Аллергия, кожные заболевания**

- Небольшую порцию масла черного тмина хорошо смешать с равной порцией розовой воды и 2 порциями пшеничной муки. Перед тем как нанести эту смесь на кожу, пораженное место обработать (растереть) чистой тканью или

ватой, смоченной в яблочном уксусе, разбавленном водой. Затем нанести эту смесь на кожу и постоять под лучами солнца. Процедуру повторять ежедневно, соблюдая диету и воздерживаясь от всего, что может вызывать аллергию (рыбы, яиц, манго и т. д.).

- Принимать 3 раза в день по 1 ч. ложке молотого черного тмина.

- Растереть лицо мазью из 1 ч. ложки 100 %-ного масла черного тмина, смешанного с 1 ст. ложкой оливкового масла, и через час вымыть лицо теплой водой с мылом. Затем пить по 20-25 капель масла черного тмина 3 раза в день.

### **Кожные наросты (ороговение)**

Смешать масло черного тмина с оливковым маслом (взятые в соотношении 1:1) и принимать по 3 ст. ложки ежедневно утром и вечером в течение 10 дней. Массировать больное место с маслом черного тмина 3 раза в день.

### **Маска для живости и красоты лица**

- Смешать 10 мл масла черного тмина с 10 мл оливкового масла. Полученную мазь, нежно массируя, втереть в кожу Лица. Затем подставить лицо лучам солнца и через 30 минут смыть масло теплой водой (используя тминное мыло).

- Смесь масла черного тмина, творога, меда, растительного масла (по 1 ч. ложке) и яичного желтка наложить на лицо и через 90 минут смыть теплой водой. Процедуру необходимо повторять 2-3 раза в неделю.

### **Ушибы, ссадины и синяки**

- Хорошо прокипятить пригоршню черного тмина в емкости с водой. Принять ванну продолжительностью 15-20 минут, погрузив больной орган в теплый отвар и ритмично двигая им. Затем смазать больное место маслом черного тмина (повязку не накладывать) и предохранять от возможной нагрузки. Процедуру повторять ежедневно перед сном.

- Смешать 1 ч. ложку черного тмина с 1 ст. ложкой меда и выпить натошак перед сном со стаканом горячего чая. Протереть больное место 3 раза.

### **Ревматизм (боли в мышцах)**

- Немного подогреть 1-2 ч. ложки масла черного тмина, смешанного с оливковым маслом, и 2 раза в день интенсивно втирать в больное место. Курс 3 месяца.
- Перед сном пить отвар черного тмина с разведенным в нем медом.

### **Сахарный диабет**

- Смешать и перемолоть в кофемолке стакан семян черного тмина, 1,5 стакана кожуры граната, стакан семян жерухи (кресса водяного). Принимать порошок по 1 ч. ложке с 1 ст. ложкой масла черного тмина перед завтраком. Курс 1 месяц.
- Тщательно размолоть стакан черного тмина, стакан кресса садового, 1/2 стакана мирры, 1 /2 стакана свежей кожуры гранатов. Все тщательно перемешать и принимать утром натошак по 1 ст. ложке ежедневно. Курс 1 месяц. Смесь держать в холодильнике.

### **Повышенное содержание холестерина в крови**

- Смешать 1 ст. ложку молотого черного тмина и 1 ст. ложку тысячелистника со стаканом меда и принимать полученную смесь по утрам натошак.
- В отвар мяты добавить 7 капель масла черного тмина и подсластить медом. Принимать в горячем виде натошак раз в день. Остерегаться при этом употреблять говяжий жир.

### **Повышенное кровяное давление**

#### **и другие болезни кровеносной системы**

- При употреблении горячих напитков (чая, молока, компота) добавлять в них 5-7 капель масла черного тмина. Курс 1 месяц.
- Тщательно растереть все тело маслом черного тмина и принять солнечную ванну. Процедуру повторять 1 раз в неделю.
- Смешать 1 ч. ложку тмина с 1 ст. ложкой меда и зубчиком толченого чеснока. Принимать в течение 5 дней натошак.
- В чашку горячего напитка добавить 1 ч. ложку молотого черного тмина и принимать ежедневно перед



завтраком натощак в сочетании с 2 зубчиками чеснока. Можно также систематически принимать 5 капель масла со стаканом отвара тимьяна или мяты.

### **Пониженное кровяное давление**

Ко всем горячим, напиткам (кофе, чай, молоко) необходимо добавлять несколько капель масла черного тмина.

### **Нефрит (воспаление почек)**

Изготовить необходимое количество смеси из молотого черного тмина и оливкового масла и наложить ее на ту сторону тела, где находится больная почка. Принимать внутрь 1 ч. ложку молотого черного тмина (или масла черного тмина) ежедневно. Курс 1 неделя.

### **Боли в почках**

Одинаковое количество черного тмина, дикой руты (гармалы) и черной редьки истолочь в порошок и в течение 7 дней поститься и разговляться этой лекарственной смесью.

### **Ишурия**

#### **(задержание мочи)**

- Ежедневно перед сном смазывать маслом черного тмина место чуть повыше лобка и пить подслащенный медом отвар черного тмина.

- Частое потребление черного тмина с анисом будет способствовать избавлению от этой болезни.

### **Энурез**

#### **(недержание мочи)**

Скорлупу куриного яйца хорошо вымыть и поджарить, перемолоть и смешать с молотым черным тмином. Принимать 1 ч. ложку смеси со стаканом молока в любое время дня в течение недели.

### **Боли в спине, пояснице и суставах**

- Слегка поджарить 500 г семян черного тмина, тщательно размолоть с помощью кофемолки и смешать со 150 г меда. Принимать эту смесь 2 раза в день, через час после завтрака и ужина. Курс 10 дней.
- Подогреть 20 капель масла черного тмина, интенсивно и обильно натереть им больной участок и раз в сутки пить по 5 капель масла черного тмина.
- Смешать 500 г молотого черного тмина и 500 г ферулы асафетиды (растения, из которого добывается пахучая камедь) с чистым медом и принимать по 1 ч. ложке 2 раза в день — утром натощак и вечером перед сном.
- Размолоть черный тмин, смешать с яблочным уксусом и наложить поверх марли в виде мази на больное место.

### **Воспаление печени и другие ее болезни**

- Смешать мед, 1 ч. ложку молотого черного тмина, 1/4 ст. ложки алоэ и принимать эту смесь ежедневно натощак. Курс 2 месяца.

### **Лихорадка, эпидемический менингит**

Рекомендуется пить масло черного тмина с соком лимона утром и вечером. Возможно, больной, по воле Аллаха исцелится в первый же день лечения.

### **Носовое кровоизлияние**

Сделать ингаляцию с отваром черного тмина и принимать по 3 ч. ложки отвара каждый день, растирая нос маслом черного тмина снаружи и внутри. Курс 1 неделя.

### **Воспаление желчного пузыря, «каменная» болезнь**

- Смешать 1 ст. ложку молотого черного тмина, 1/4 ст. ложки свежей мирры и стакан меда. Перемешивать до тех пор, пока масса не примет вид джема, и принимать утром и вечером. Процедуру повторять ежедневно, пока на лице не появится румянец и спазмы желчного пузыря не исчезнут. Необходимо возносить частую хвалу Аллаху за Его милости.

- В стакан заваренных листьев ивы добавить 5 капель масла черного тмина и принимать каждый день. Курс 1 неделя.

### **Камни в почках и мочевом пузыре**

Смешать 1-2 ст. ложки молотого черного тмина, стакан меда и 3 молотых зубчика чеснока. Принимать полученную смесь ежедневно перед едой. Если съесть после каждой процедуры лимон вместе с кожурой, это повлечет за собой положительный эффект очищения почек.

### **Мочекаменная болезнь, цистит, камни в мочепускающем канале**

Растолочь в порошок определенное количество черного тмина, дикой руты (гармалы) и обычного тмина и смешать все это с массой из топленого масла, меда и толченого чеснока. Принимать натощак. Курс 3 дня.

### **Проказа, лепра, кашель, тяжесть в голове, глисты, психическое расстройство, меланхолия (болезненно-угнетенное состояние, вялость, тоска, хандра), избыток мокроты (слизи, флегмы) слабый темперамент, худоба (истощение) рожистое воспаление, диарея, чесотка (короста, парша, паразитарный сикоз), газы в кишечнике, болезни печени и селезенки, ушибы**

С именем Аллаха на устах и в сердце тщательно и по отдельности растолочь и затем смешать следующие ингредиенты: 1 ст. ложку черного тмина, 1 стакан красного изюма, 1 ст. ложку полевого тмина, 1 ст. ложку семян мака, 1 ст. ложку кунжута (сезам), 1 ч. ложку стручкового перца, 1 ст. ложку имбиря, 1 ст. ложку гвоздики, 1 ст. ложку коры ясеня обыкновенного, 3 переспелых грецких ореха, 1 ст. ложку дикой руты (гармалы). 1 ст. ложку тимьяна обыкновенного (чабреца), 1 росток льна, 1/2 ч. ложки марганца, 1 ст. ложку аниса, 1 ст. ложку шафрана (крокуса), 1 ст. ложку жареной пшеницы, 1 ст. ложку турецкого (египетского) гороха (черных бобов). Затем отдельно приготовить другую смесь: 1/2 стакана меда, 1/2 стакана оливкового масла, зубчик толченого чеснока, 1/2 стакана топленого масла, 1 ст. ложки яблочного уксуса и стакан молока красной коровы. После этого обе составляющие

тщательно перемешать, поместить в плотно закрываемый стеклянный сосуд и оставить на 7 дней. Принимать смесь в течение недели в любое время суток. По воле Всевышнего Аллаха и благодаря крепкой вере в Его помощь, больной пойдет на поправку.

### **Желудочно-кишечные газы, избыток мокроты и закупорка артерий**

Тщательно размолоть черный тмин, кресс-салат, стручковый перец, имбирь и черный перец в одинаковой пропорции и смешать с медом. Принимать по 1 ч. ложке натошак по утрам. (Испытано.)

### **Воспаление селезенки**

- Подогреть и наложить с левой стороны смесь молотого черного тмина и оливкового масла. Пить каждый день стакан отвара (или 1 ч. ложку масла) верблюжьего сена, подслащенного медом, и принимать 7 капель масла черного тмина. Курс 2 недели.

- Вечером сварить черный тмин в кислом яблочном уксусе и оставить до утра. Принимать смесь утром натошак. Курс 7 дней.

Пить масло черного тмина с отваром укропа в течение недели (5 капель на стакан). Можно также использовать иву (см. случай с воспалением печени).

### **Вздутие селезенки**

Добавить в подслащенный медом отвар редиски 7 капель масла черного тмина. Принимать по стакану натошак перед сном. Курс 1 неделя.

### **Вялость селезенки**

Добавить 7 капель масла черного тмина в стакан горячей воды, в котором растворены 1 ст. ложка инжирного варенья и 1 ст. ложка меда. Пить утром и вечером. Курс 5 дней.

## **Геморрой**

Смешать масло черного тмина и оливковое масло в соотношении 1:1. Принимать 3 раза в день по 1 ст. ложке. Курс 10 дней. Следует массировать больное место с маслом черного тмина во избежание запоров.

## **Насморк, простуда, воспаление дыхательных путей**

- Перед сном добавить 1 ст. ложку масла черного тмина в не использованный ранее сосуд с водой и прокипятить, затем вдыхать пары, плотно накрывшись одеяло или чем-либо другим для эффективного воздействия. Затем, плотно укутавшись, сразу заснуть. Процедуру выполнять перед сном ежедневно, принимая утром и вечером отвар тимьяна, смешанного с молотым черным тмином. Курс 1 неделя.

- Смазывать нос маслом черного тмина изнутри и снаружи.

- Вдыхать дым подоженного тмина.

- Запивать 1 ч. ложку масла черного тмина 1/2 стакан воды с растворенной в нем 1 ст. ложкой меда за 15 минут] до завтрака и ужина.

- Смешать с оливковым маслом 1 ст. ложку порошка черного тмина и, выжав смесь через носовой платок или марлю, закапать капли в ноздри.

## **Старческое окоченение**

### **(ощущение холода)**

- Размолоть по стакану черного тмина, полевого тмина, кресс-салата, тимьяна, аниса, сахара. Затем все смешать и принимать по 1 ч. ложке каждый день утром натощак. Курс 1 неделя.

- Толченый черный тмин смешать с оливковым маслом и соком свежего лука и разговляться этой смесью после [поста. Курс 7 дней.

## **Острые боли в кишечнике**

Приготовить отвар из равного количества аниса, тмина и мяты, немного подсластить медом и добавить 7 капель масла черного тмина. Выпить отвар теплым и затем растереть место локализации острых болей маслом черного тмина.

### **Боли (колики) в животе**

Тщательно перемолоть поджаренный черный тмин и семена сельдерея. Принять 1 ч. ложку этой смеси натошак и запить водой Замзама. Курс 3 дня.

### **Диарея (понос)**

- Смешать 1 ст. ложку молотого черного тмина и сок кресс-салата. Пить по стакану этой жидкости 3 раза в день, пока понос не прекратится.
- Смешать 1 ст. ложку масла черного тмина с 50 мл йогурта (*халал*). Принимать утром натошак и вечером перед сном. Курс 3 дня.

### **Тошнота, рвота**

- Размешать 1 ч. ложку молотого черного тмина в отваре гвоздики. Принимать, не подслащивая, 3 раза в день.
- Размешать 1 ч. ложку молотого черного тмина в отваре ментола. Принимать, не подслащивая, 3 раза в день.
- Смешать равное количество молотых семян черного тмина, перечной мяты, сладкого укропа и добавить 3-7 капель масла черного тмина. Выпить, подсластив медом.

### **Нарушение кислотно-щелочного баланса**

Добавить 5-7 капель масла черного тмина в стакан теплого молока, подсластить медом или тростниковым сахаром и пить. По воле Аллаха, кислотности стабилизируется.

### **Боли в ободочной кишке**

Смешать 1 ч. ложку молотого черного тмина, 1 ч. ложку солодкового корня и стакан грушевого сока вместе с семенами груши. Выпить полученную смесь. По воле Аллаха она окажет целебное воздействие.

### **Болезни глаз**

- Перед сном нежно протереть область висков вокруг глаз и веки маслом черного тмина и выпить 5-7 капель масла черного тмина, смешав с любым горячим напитком (желательно, со свежим морковным соком).

- Закапывать в глаза масло черного тмина утром и вечером перед сном, а после этого принимать его внутрь на 1 ст. ложке с медом.
- Перед сном растереть виски маслом черного тмина.
- Сварить 1 ст. ложку семян черного тмина в 235 мл воды, в течение 10 минут дать остыть и затем процедить через сито. Смочить 2 ватных тампона в полученном растворе и наложить как компресс на глаза на 10 минут. Процедуру повторять 1 раз в день в течение недели.

### **Глисты**

- Взять 1 ч. ложку молотого черного тмина, 3 зубчика чеснока, 1 ч. ложку оливкового масла, кусочек ямайского перца и 10 тыквенных семечек. Все это перемолоть, смешать и съесть как сэндвич (в теплом виде) вечером, а утром выпить глоток отвара укропа или касторки.
- Смешать тщательно перемолотый черный тмин с яблочным уксусом и растереть этой массой живот.

### **Бесплодие**

Смешать 1 ст. ложку молотого черного тмина, 1 ст. ложку молотого верблюжьего сена, 1 ст. ложку семян редиски и 1/2 стакана меда. Принимать по 1 ч. ложке этой смеси утром и вечером, запивая большим стаканом верблюжьего молока

### **Заболевания простаты**

Массирующими движениями растирать с маслом черного тмина нижнюю часть спины и область паха. Также ежедневно в любое время принимать смесь из 1 ст. ложки молотого черного тмина, 1/4 ч. ложки мирры или 1 ч. ложки ромашки и 1 ст. ложки меда, растворенного в теплой воде.

### **Воспаление легких (астма и кашель)**

Утром и вечером делать ингаляцию (10 капель масла черного тмина на определенный объем воды), а также держать под языком 1/4 ч. ложки масла черного тмина.

- Принимать ежедневно утром и вечером перед едой по 1 ч. ложке молотого черного тмина или масла из него.

- Ежедневно перед сном растирать грудь и горло маслом черного тмина, смешанным с оливковым маслом.

### **Язва желудка**

- Смешать 10 капель масла черного тмина с чашкой меда и 1 ст. ложкой высушенной молотой кожуры граната. Принимать ежедневно по 1 ч. ложке натощак, запивая стаканом молока (не подслащенным). Курс 2 месяца.

- 1 ч. ложку масла черного тмина смешать с отваром льняных семян (1ст. ложка льняных семян на стакан воды). Кипятить 2 минуты, затем настаивать. Пить по стакану ежедневно утром и вечером (не рекомендуется употреблять цитрусовые и сладости).

### **Рак**

- Растирать пораженное место маслом черного тмина 3 раза в день.
- Ежедневно после еды употреблять напиток из свежего морковного сока и 1 ч. ложки молотого черного тмина или его масла. Курс 3 месяца. Необходимо также постоянно возносить мольбы (дуа) Всемогущему Аллаху и читать Коран.

### **Плохая память**

- Вскипятить ментол (отвар перечной мяты), подсластить медом и добавить 7 капель масла черного тмина. Пить смесь теплой в любое время. Не употреблять чай или кофе. С позволения Всевышнего Аллаха, память улучшится. Необходимо постараться использовать этот дар Всевышнего (т. е. память), заучивая суры Корана.

- В отвар мяты добавить 7 капель масла черного тмина, подсластить медом и пить в теплом виде 1 раз в день натощак.

### **Половая слабость (импотенция)**

- Ежедневно принимать 1 ст. ложку молотого черного тмина, смешанную с 7 домашними куриными яйцами. Курс 1 месяц.



- Смешать 5 мл масла черного тмина с оливковым маслом и медом в равном количестве и принимать в любое время. Протирать нижнюю часть спины и область паха круговыми движениями с маслом черного тмина.

- Протирать маслом черного тмина нижнюю часть спины и массировать пах. Также растворить в 1/2 стакана теплой воды по 1 ч. ложке черного тмина, меда и ромашки и принимать в любое время дня.

### **Вялость и лень**

Ежедневно в течение 10 дней натошак (сразу после пробуждения) пить 10 капель масла черного тмина, растворенных в стакане апельсинового сока. Также рекомендуется не спать после утреннего намаза. Поэтому полезно приучить себя ложиться спать сразу после ночного намаза, поминая Аллаха.

### **Слабое пищеварение и аппетит**

За 20 минут до завтрака и ужина принимать 1 ч. ложку масла черного тмина и запивать 1/2 стакана воды с растворенной в ней 1 ст. ложкой меда.

### **Мигрень (приступы головной боли)**

Принять 1 ч. ложку масла черного тмина и сразу запить 1/2 стакана воды с растворенной в ней 1 ст. ложкой меда.

### **Артрит (воспаление суставов)**

В 1/2 стакана воды растворить 1 ст. ложку меда и выпить сразу после того, как будет принята 1 ч. ложка масла черного тмина. Процедуру рекомендуется проводить за 25 минут перед завтраком и ужином.

### **Нервное возбуждение, напряжение и стресс**

В стакан горячего чая добавить 5-7 капель масла черного тмина, дать немного остыть и отпить немного. Это ослабит любую нервозность и напряженность.

### **Общая слабость**

Добавить 5-6 капель масла черного тмина в стакан апельсинового сока и выпить натощак перед завтраком. Курс 15 дней.

### **Боли в бедрах при физической нагрузке**

Вечером, предварительно промыв больное место, растереть его маслом черного тмина и оставить до утра. Курс 3 месяца.

### **Боли в костях**

Смешать вареный лук с маслом черного тмина и есть 2 раза в день. Одновременно растирать больные места маслом черного тмина и мяты.

### **Слабое сердце и кровообращение**

- Часто употреблять черный тмин в любом виде. В течение дня добавлять черный тмин (молотый или масло) в еду и напитки.
- Одинаковое количество черного тмина и дикой руты (гармалы) истолочь в порошок, разбавить водой Замзама И принимать эту лекарственную смесь.

### **Чувство жжения в сердце**

В 50 мл горячего молока добавить 5-6 капель масла черного тмина и 1 ч. ложку меда и выпить в горячем виде. Также весьма желательно употреблять много салата.

### **Сердечно-сосудистые заболевания**

- С любым горячим напитком периодически принимать 1 ч. ложку молотого черного тмина или масла из него. Это поспособствует излечению от ожирения сердца и варикозного расширения вен.
- За 25 минут до завтрака и ужина принять 1 ч. ложку масла черного тмина и сразу запить 1/2 стакана воды, предварительно растворив в ней 1 ст. ложку меда.

- Тщательно перемолоть одинаковое количество черного тмина и дикой руты (гармалы), смешать с сахаром и принимать по 1 ч. ложке натошак по утрам.

- Перемолоть перец и черный тмин, смешать их с ме-1 дом и употреблять по 1 ч. ложке каждое утро натошак. |

- Ал-Харис, лекарь курайшитов, когда у кого-либо болело сердце, брал черный тмин, размалывал его, смешивал с медом и давал его больному — и тот, по воле Аллаха, поправлялся.

- Растолочь и перемешать равное количество немолотого черного перца и черного тмина, затем смешать с медом и принимать ежедневно по утрам по 1 ч. ложке натошак.

### **Сужение сердечных клапанов**

Смешать 1 ч. ложку черного тмина с 1 ст. ложкой меда. Принимать утром натошак и вечером перед сном со стаканом горячего чая.

### **Бронхиальная астма, грипп, сухой кашель, избыток мокроты и слизи**

- Втянуть в полость рта через ноздри масло черного.

тмина и резко отхаркнуть.

- Сделать ингаляцию (1 ст. ложка масла на стакан кипяченой воды).

- Запить 1 ч. ложку масла черного тмина 1 стаканом воды с растворенной в ней 1 ст. ложкой меда. Принимать за 25 минут до завтрака и ужина.

- Смешать оливковое масло и настойку черного тмина в соотношении 1:1 и закапывать в нос 3-4 раза в день.

### **Как вывести пиявку, впившуюся внутрь носа**

Смешать тщательно промолотый черный тмин и сок выжатой свежей луковицы, прополоскать этой смесью горло, не глотая ее, и эту же смесь втянуть в нос. Пиявка умрет и выпадет из носа.

### **Водянка (асцит)**

Нанести на водяной мешочек массу из молотого черного тмина и яблочного уксуса и забинтовать. Также в течение недели принимать 1 ч. ложку черного тмина утром и вечером.

### **СПИД**

СПИД — это наказание для тех, кто погрузился в болото распутства. И прав был Посланник Аллаха, когда сказал: *«...// как только люди начинают открыто распутничать, Всевышний насылает на них болезни, которых не было среди их предков».*

Пока ученые не выработали, изучая черный тмин, конкретные рецепты от СПИДа, однако, они проводят множество исследований и опытов в этом направлении. Они утверждают: «Для излечения от СПИДа нужно: 1) обратиться душою к Аллаху, то есть искренне покаяться и вознамериться больше никогда, даже мыслями, не приближаться к греху. Сделать Ислам образом своей жизни. Совершать намаз, соблюдать посты, творить добро и благо, и призывать к этому других, и удерживать их от запретного, а также по мере своих сил разумно бороться, имея чистое намерение, ради того, чтобы слова Аллаха были превыше всяких слов; 2) употреблять каждый день после еды 1 ст. ложку молотого черного тмина, смешанного с медом».

Поистине, Пророк ﷺ сказал: *«Черный тмин — лекарство от всех болезней, кроме смерти».* Употребление черного тмина (молотого или же масла из него) является лекарством, укрепляющим иммунитет человека, а значит, и сильным оружием в борьбе со СПИДом.

### **Слабый иммунитет**

Принимать утром натошак по 1 ч. ложке черного тмина. Курс 3 месяца.

### **Тминное мыло**

Высококачественное тминное мыло изготавливается без применения консервантов, стабилизаторов и других искусственных добавок. Не вызывает аллергии, раздражения кожи и других нежелательных реакций.

*Ингредиенты:* масло черного тмина, глицерин и мыльная трава.

Масло черного тмина — источник микроэлементов: аминокислот, белков, углеводов, жиров, никотиновой и фолиевой кислоты, кальция, железа, меди, цинка, фосфора, селена, витаминов А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, С, Е, D. Оно оказывает тонизирующее действие, нормализует гидробаланс кожи, обладает противовоспалительными и противоаллергенными свойствами, успокаивает чувствительную кожу.

Тминное мыло благодаря антибактериальным и дезодорирующим свойствам идеально подходит для ухода за проблемной кожей. Оно прекрасно очищает кожу, способствуя заживлению мелких трещин и предупреждая раздражение, улучшает обменные процессы, снимает воспаление и предохраняет от сухости.

Это мыло содержит глицерин, усиливающий его смягчающие свойства. Оно идеально очищает и поддерживает естественный водно-жировой баланс кожи, делая ее мягкой и эластичной.

Тминное мыло рекомендуется и для профилактики выпадения волос, при начальных стадиях облысения и повышенной жирности волос (жирной себорее).

Если пользоваться мылом в течение 3-4 месяцев, активизируется кровообращение кожи головы, укрепляются волосные луковицы, стимулируется рост волос и уменьшается их выпадение. Волосы приобретают природную красоту, становятся здоровыми, эластичными, перхоть и себорея исчезают.

Тминное мыло применяется в любом возрасте и подходит для всех типов волос.

В начале пользования мылом имеет место пилинг (очищение) кожи головы, что может проявляться в повышенном отшелушивающем эффекте (появлении перхоти) вследствие устранения омертвевших клеток эпителия. С восстановлением капиллярного кровообращения и регенерацией клеток перхоть исчезает, и кожа головы становится чистой. Для полного восстановления волос рекомендуется применение масла черного тмина.

Подходит для детей: отлично увлажняет кожу малышей, оказывает противовоспалительное и успокаивающее действие, придавая ей свежий и ухоженный вид. Рекомендуется также при раздражениях и сыпях. Обладает высокими

противомикробными свойствами, обеспечивая противовоспалительный и витаминизирующий эффект. Ускоряет процессы регенерации кожи ребенка, снимая раздражение и смягчая.

Тминное мыло содержит комплекс биологически активных веществ: полисахаридов, аминокислот, моносахаридов, ферментов незаменимых жирных кислот и витаминов, которые укрепляют кожу, делая ее упругой и замедляя процесс старения.

*Способ применения:* мыло нанести на волосы, вспенить и 3-4 минуты слегка помассировать кожу головы. Смыть теплой водой. Процедуру повторить 1-2 раза. Если нужно куда-то идти, то для уменьшения жесткости волос после использования мыла рекомендуется применять шампуни, бальзамы и ополаскиватели для волос (желательно, изготовленные на основе масла черного тмина).

Тминное мыло можно использовать для лица и для тела как любое обычное мыло.

## ЛЕЧЕНИЕ ВЕРБЛЮЖЬИМ СЕНОМ

Известно, что Пророк ﷺ сказал однажды: *«Если бы моя умма знала, что содержится в верблюжьем сене, то она продавала бы его по цене золота»*. Он ﷺ также советовал: *«Ленитесь верблюжьим сеном»*.

Умар ибн ал-Хаттаб также говорил: *«Если бы вы знали, кто содержится в верблюжьем сене, то вы оценивали бы его золотом»*.

*«Есть сто болезней, и масло верблюжьего сена — от них исцеление»* (арабская поговорка).

Верблюжье сено также именуется шамбалой, греческим сеном, пажитником санным (*хулбой*). Шамбала по своим свойствам суха и горяча. Отвар шамбалы стимулирует менструацию, полезен он и при коликах, и в качестве очистительной клизмы. Шамбала укрепляет сердце.

## Рецепты

### **Воспаление органов обоняния (аллергия)**

Перемолоть по 50 г верблюжьего сена (или взять 50 мл Масла из него), мыльной травы и черного тмина, смешать. Принимать по 1 ч. ложке после еды, запивая теплой водой. Процедуру выполнять до полного исцеления. (Испытано.)

### **Воспаление селезенки**

- Смешать 1 ч. ложку молотого верблюжьего сем (или масла из него), 1 ч. ложку молотого черного тмина и 1 ст. ложку меда. Принимать утром натощак и вечером перед сном. Курс 1 неделя.

- Выпить стакан отвара (или 1 ч. ложку масла) верблюжьего сена, подслащенного медом и 7 каплями масла черного тмина. Затем подогреть и наложить с левой стороны смесь из оливкового масла и молотого черного тмина. Курс 2 недели.

### **Рак крови**

Тщательно перемешать 1/2 стакана меда, 50 г молотого верблюжьего сена (или его масла), 50 г молотого черного тмина (или его масла) и 312 г ванили. Смесь принимая ежедневно, утром и натощак, по 1 ч. ложке, запивая СОКОМ свежей моркови.

### **Астма**

- Смешать отвары верблюжьего сена, черного изюма босвеллии (ладана, олибанума), взятые в соотношении 1:1 Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день после еды.

- Принимать по 1 ч. ложке молотого верблюжьего сена (или его масла) до еды и по 1 ч. ложке молотой мыльной травы после еды. Остерегаться всего, что вызывает аллергию.

### **Бильгарциоз (заболевание мочевых путей и кишечника вызванное паразитированием глистов)**

Употреблять после еды по 1 ч. ложке смеси, приготовленной из равного количества тщательно перемолотого верблюжьего сена (или его масла), черного тмина и сахара.

### **Ревматизм**

- Перемолоть равное количество верблюжьего сена гвоздики и замесить в яблочном уксусе и соке свежей капусты. Наложить эту смесь на больное место и забинтовать.

- Смешать с оливковым маслом 30 г молотого верблюжьего сена (или масла из него) и толченого зубчика чеснока. На ночь наложить эту смесь на больное место и перевязать.

### **Остеомаляция (размягчение костей)**

Вечером перед сном сделать припарку из смеси равного количества молотого верблюжьего сена, ячменя, кресс-салата и оливкового масла.

### **Подагра, артрит**

На ночь наложить на больное место лекарственную смесь из молотого верблюжьего сена и сока чеснока, взятых в соотношении 1:1, а утром, массируя, растереть больное место оливковым маслом. Курс 7 дней.

### **Фурункулы, незаживающие раны и опухоли**

Наложить припарку из верблюжьего сена на рану или фурункул и забинтовать.

### **Экзема**

Утром и вечером растирать больное место смесью молотого верблюжьего сена и яблочного уксуса.



### **Потемнение кожи**

Вечером перед сном смазать лицо смесью хны и оливкового масла, а также выпить масло верблюжьего сена, помешав в равном количестве с медом и топленным маслом.

Курс 1 неделя.

### **Шелушение кожи на лице**

Вечером наложить маску из равного количества молотого верблюжьего сена и оливкового масла.

### **Трещины на пятках**

Погрузить ноги в теплый отвар верблюжьего сена и держать их там тех пор, пока отвар не остынет.

### **Гангрена**

Наложить на больное место кашицу из равного количества молотого верблюжьего сена и меда. Утром и вечером перед едой пить отвар (или масло) верблюжьего сена, подсластив его медом.

### **Половые болезни**

Вечером на больное место наложить кашицу из равного количества молотого верблюжьего сена, черного тмина и оливкового масла и оставить до утра

### **Сахарный диабет**

Смешать равное количество тщательно перемолотого верблюжьего сена, листьев ивы и тутовника. Принимая эту смесь по 1 ч. ложке утром и вечером.

### **Укрепляющие (тонические) средства**

- Перемолоть равное количество верблюжьего сем черного миробалана, прессованных фиников, имбиря, корицы и смешать с медом, подогревая на медленном огне, а затем залить смесь кокосовым молоком и есть как варенье.

- Прокипятить верблюжье сено, несколько раз меня

воду, затем хорошо растолочь его, добавить немного пшеничной муки, коровьего молока, топленого масла, меда и употреблять эту смесь.

- Смешать с патокой равное количество молотого верблюжьего сена (или масла из него) и молотой черного тмина. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день после еды.

### **Резь, колики в животе**

Наложить на живот кашицу из хорошо сваренного верблюжьего сена.

### **Язва желудка**

Положить в кастрюлю по 1 ст. ложке верблюжьего сена, стертого в порошок солодкового корня (корицы тимьяна, ромашки, черного тмина, молодых льняных семян и цветков липы, затем влить воду и долго варить. Отвар залить в стеклянный сосуд и после еды употреблять по 1 ч. ложке.

### **Женские заболевания, нарушения менструального цикла и затруднения при родах**

Утром и вечером принимать стакан отвара верблюжьего сена, подслащенного медом.

### **Грудная жаба (мышечные боли в груди, в области сердца вследствие избытка холода)**

Вскипятить 1 ч. ложку шамбалы в 1,5 чашке воды, процедить, добавить 2 ч. ложки меда. Принимать 2 раза в день.

*Предписания:* избегать холода, сквозняков и сырости.

### **Расстройство и боли ободочной кишки**

Вечером перед сном принять 1 ч. ложку масла верблюжьего сена и запить 100 мл отвара черного тмина. Утром натощак принять 1 ст. ложку меда и затем съесть 7 прессованных фиников (желательно мединских).

## Масло верблюжьего сена

*Состав:* витамины В и С.

*Минералы:* протеин, фосфат, кальций, железо, сапонин.

*Целебные свойства:*

- Используется как пищевая добавка.
- Укрепляет нервную систему.
- Вырабатывает у женщин гормоны, отвечающие за плодovitость.
- Увеличивает лактацию у кормящих матерей.
- Способствует увеличению груди и веса.
- Оказывает стимулирующее воздействие на обоих супругов.
- Содержит вещество, активизирующее деятельность иммунной системы.
- Снижает содержание сахара и холестерина в крови.
- Противостоит образованию раковых опухолей, с особенно желудочно-кишечных, раку ободочной и прямой кишки, раку матки и кожи.
  - Помогает при диарее, задержании мочи, болезненных менструациях и запорах.
  - Помогает от кашля и астмы, воспаления горла и мочевого пузыря, воспаления тонких кишок (энтерита) и суставов (артрита, подагры).
  - Полезно при ожогах, трещинах кожи и травмах головы
  - Способствует сокращению матки при родах.
  - Подходит как взрослым женщинам, так и девушкам.

*Способ применения и дозы:* для взрослых: по 1 ч. ложке натощак за 1 час до еды. Можно употреблять со свежими натуральными напитками или медом. Для детей: по 1 /2 ч. ложки.

*Хранение:* масло необходимо хранить в сухом и прохладном месте вдали от солнечных лучей и света.

## ЛЕЧЕНИЕ РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ

**Лук репчатый** (*басал*) — широко распространенное растение из семейства лилейных, имеющее специфический острый и возбуждающий аппетит запах, вызванный сульфатами (солями серной кислоты), содержащимися в нем. Важно заметить, что необходимо остерегаться потреблять долго хранившийся лук — он окисляется и выделяет ядовитые вещества. Есть его нужно только в свежем виде. Научно доказано что сок или масло лука уничтожает микробы, провоцирующие различные болезни. Приготовленный лук служит прекрасным средством от избытка влаги, придает аромат блюдам и выводит из организма флегму. Сырой же лук вызывает головную боль и забывчивость.

Ученый Ар-Рази сказал: «Если мариновать лук, то он теряет остроту, и употребление такого лука укрепляет желудок и усиливает аппетит». Поэтому жители плоскогорья Египта регулярно потребляют в пищу жареный на огне лук, что укрепляет здоровье и мускулы тела и делают лицо румяным. Ученый Ибн ал-Байтар замечал: «Лук поднимает аппетит, улучшает работу желудка. Лук также является хорошим мочегонным средством и повышает половое влечение, если съесть его вареным. Неприятный запах удаляется, если после его потребления съесть жареные на огне орехи или жареный на масле сыр». Другой ученый, ал-Антаки, сказал: «Лук помогает при эмболии (закупорке сосудов), возбуждает аппетит, усиливает сексуальную активность, особенно если сварен с мясом. Он излечивает от желтухи, раздробляет камни в мочеиспускательном канале и вызывает усиленное выделение мочи и менструаций»

Во французском журнале «Все» сообщалось, что ученый-медик проводил опыты, делая больным, особенно раковым, уколы сывороткой репчатого лука. Эффективные результаты этого опыта привели всех в изумление. В луке содержатся такие лечебные и активные вещества как стимулирующий и обладающий противогнилостными свойствами витамин С, сера, железо, витамины, укрепляющие нервную систему, гормоны,

повышающие мужскую силу гликоин, понижающий уровень сахара в крови (поэтому лук очень полезен для больных сахарным диабетом). Также в луке содержатся мочегонные и желчегонные вещества, стабилизирующие кровообращение и работу сердца, полезные для желудка ферменты и вещества, активизирующие гормоны в железах. Научно подтверждено, что в луке содержатся антибиотики гораздо более эффективные, чем пенициллин, сульфат и ровамицин, могущие излечить туберкулез, венерические болезни и гонорею и убивающие все опасные бактерии.

Мы часто наблюдаем бедного крестьянина, в ежедневном рационе которого присутствует свежий лук. Он выглядит более здоровым и сильным по сравнению с богатым человеком, который ест только приятные на вкус продукты. Хотя мы и верим в то, что срок жизни каждого в руках Всевышнего Аллаха, но факт остается фактом — большинство долгожителей чаще всех остальных употребляют лук, и очень мало кто из них болеет раком, туберкулезе или страдает обезвоживанием, у них самая крепкая иммунная система. Древнегреческий историк Геродот сказал «Я удивляюсь египтянам! Как они позволяют себе болеть когда у них есть лук и лимон?»

Для большинства из нас лук — домашнее лекарство к которому мы обращаемся первым делом, когда заболевает простудой. «Лук от семи недугов», — говорит пословица. Вдыхание паров лукового отвара помогает при кашле и ангине. Кашица из лука излечивает насморк. Кашица из натертого лука и натертого яблока, принятая внутрь, помогает при воспалении миндалин. Луковым соком, сваренным с сахаром или медом, лечится кашель. Лук, запеченный в хлебе или сваренный в молоке, помогает при нарывах и фурункулах (наружно). Свежим натертым луком лечат ушибы.

Лук благоприятно влияет на органы пищеварения, улучшает деятельность печени, повышает аппетит. Современная медицина установила: луковый сок растворяет почечный песок, и даже камни. Лук понижает содержание сахара в крови. Хорошо разваренный лук способствует удалению мокроты из бронхов и легких. Наружно лук применяют при гнойных и труднозаживающих ранах, язвах, ожогах, обморожениях, для выведения угрей, веснушек, бородавок, мозолей, снятия отеков, при укусах пчел и ос.

Лук широко назначают при гипертонической болезни и атеросклерозе, так как он обладает тонизирующим действием.

## Рецепты

### **Коклюш**

В стакане воды растворить 500 г сахара и варить в ней 1-2 средние луковицы, пока масса не примет вид меда. Затем перелить в стеклянную бутылочку и принимать после еды 3 раза в день (1 ст. ложка для взрослых и 1 ч. ложка для детей).

### **Воспаление легких**

Каждый день перед сном накладывать горсть нарезанного и подогретого лука на грудь и горсть на спину и перевязывать тканью. По воле Всевышнего Аллаха, больной исцелится.

### **Проблемы с простатой**

Мелко нарезав лук, поместить его в яблочный уксус на 3 дня. Ежедневно натошак принимать 50 мл этой смеси. Курс 10 дней.

### **Задержание мочи**

Нарезать лук кольцами и, подогрев, наложить горсть поверх правой почки и горсть на лобок. А также 1 или 2 раза выпить напиток из сока лука, лимонного сока и меда в соотношении 1:1, разбавив теплой водой.

### **Нехватка физических и жизненных сил, недостаток бодрости**

- Смешать луковый сок с томатным соком в соотношении 1:1 и, добавив соли по вкусу, выпить жидкость в любое время.
- Сварить лук с бараниной и 50 г созревшей пшеницы, время от времени перемешивая все в миксере. Принимать бульон через 2-4 часа после обеда. Это укрепит мышцы, увеличит силу и повысит телесную бодрость.
- Растолочь семена редиски, смешать с соком лука, мелкого тимьяна, оливковым маслом, сыром в соотношении 1:1 и съесть.

### **Половая слабость**

- Смешать стакан меда и 1/2 стакана сока лука и непрерывно кипятить эту смесь до тех пор, пока весь сок лука не выкипит и мед не перестанет пахнуть луком. Принимать по 1 ст. ложке после еды.

- Если часто есть жареный лук с фисташками, пальмовой пылью и медом, то, по воле Аллаха, это произведем положительный эффект.

### **Душевные болезни**

- Сварить лук вместе с кожурой и затем этой кожурой накормить психически больного.

- Тщательно смешать в миксере 1/2 стакана сока репчатого лука, 1 /2 стакана сока салата-латука, 1 ст. ложку меда. Пить в охлажденном виде.

### **Рак**

Хорошо высушить на солнце шелуху лука и тщательно растолочь ее вместе с таким же количеством коры дуба. Все смешать с таким же количеством меда, и полученную смесь растворить в морковном соке. Принимать ежедневно по 1 ст. л. после еды, а также вдыхать пред сном пары лукового отвара. Курс 1 месяц.

### **Ревматизм**

Перед сном нарезать большую луковицу, залить водой и вскипятить до образования пара, затем подержать больное место над паром, нежно массируя с оливковым маслом. Утром принять 1 ч. ложку сушеного измельченного тимьяна, смешав его с 50 г меда. Курс 1 неделя.

### **Ушибы, ссадины**

Смешать необходимый объем сока лука с таким же количеством камфорного масла и растирать больное место этой смесью утром и вечером. Не рекомендуется много двигаться и нагружать больной орган.

### **Боли в костях**

Смешать вареный лук с маслом черного тмина и употреблять 2 раза в день. Одновременно растирать больные места маслом черного тмина и мяты.

### **Боли при переломах костей**

Сварить суп из лука и костного мозга животного (желательно верблюда, но можно и коровы) и пить как бульон на обед каждый день. Когда снимут лубок, желательно чаще употреблять лук - это укрепит сухожилия и ускорит сращивание костей.

### **Раковые раны (язвы)**

Смешать 50 мл сока лука с 1 ст. ложкой сока свежей крапивы и добавить туда 1 ст. ложку хны, чтобы рт смесь имела консистенцию мази. Затем каждый день мазать ею пораженное место. Также принимать вовнутрь смесь из 1 ч. ложки сока лука и 1 ч. ложки сока крапивы и запивать стаканом теплого, подслащенном медом молока.

### **Фурункулы, ячмень**

Нарезать лук на мелкие кусочки, подогреть на оливковом масле и, не дав им пожелтеть, наложить на фурункул и т. д. и забинтовать. Каждый день очищать от гноя, менять повязку. А если больное место не очищается полностью, использовать масло черного тмина до полного заживления.

### **Бородавки**

Взять кусочек лука, пропитать его в концентрированном уксусе и, наложив на бородавку, закрепить пластырем и оставить на 1-2 дня. Затем, если бородавка не исчезла повторять процедуру, пока не появится результат.

### **Загнивание раны**

Толченый лук смешать с оливковым маслом или же медом и наносить на рану каждый день. По воле Аллаха, это поможет ране зажить и зарубцеваться.



### **Опухание пальцев, вызванное морозом**

Вечером перед сном растолочь лук до состояния жижи подогреть и нанести на замерзшие пальцы рук или ноги забинтовать. Утром снять повязку, вымыть руки теплой водой, а затем, когда они обсохнут, растереть их оливковым маслом.

### **Головная боль**

Сварить смесь из очищенного лука, размолотой гвоздики и оливкового масла в соотношении 1:1. После того как смесь остынет, процедить и растереть ею больное место. Также принимать внутрь по 1 ст. ложке перед сном. По воле Аллаха это снимет боль и укрепит нервы.

### **Прыщи**

Сварить луковицу, затем растолочь ее и смешать с пшеничной мукой, добавить яйцо и 1 ст. ложку кунжутного масла. Затем взять необходимое количество этой смеси и смазывать лицо утром и вечером, часто употребляя лук для очищения желудка и крови.

### **Экзема**

Необходимое количество лукового сока и столько же дикого тимьяна тщательно смешать, пока масса не станет как крем, и нанести на пораженное место после его дезинфицирования разбавленным яблочным уксусом. Процедуру повторять ежедневно, оберегая больное место от раздражения. Следует также ввести в свой рацион обильное количество свежих фруктов и овощей и мед.

### **Рак кожи**

Размешивать сок лука, толченое верблюжье сено в соотношении 1:1 и 1/4 часть 1 ч. ложки желтой серы, пока масса не станет как бальзам. Смазывать этим пораженную кожу ежедневно, а вечером обмывать кожу и смазывать оливковым маслом. Курс 1 неделя.

### **Воспаление почек (нефрит), мочекаменная болезнь**

Начинить неочищенную луковицу 7-10 поджаренными и промолотыми (как зерна кофе) косточками свежих фиников и затем, сварив ее и очистив от шелухи, съесть. Процедуру повторять ежедневно в течение недели. Это также способствует выведению солей.

### **Водянка, асцит**

Тщательно сварить 3 средние луковицы в течение 15 минут и процедить. Затем пить по 50 мл этого отвара после еды.

### **Кашель**

Растолочь луковицу, смешать со стаканом меда и оставить на 3 часа. Затем процедить и принимать по 1 ч. ложке после еды.

### **Средство для очистки крови и выведения солей**

Приучиться употреблять репчатый лук с сыром и оливковым маслом.

### **Сахарный диабет**

Съесть небольшую луковицу ежедневно — это способствует снижению сахара в организме. Весьма желательно затем съесть корень капусты. По воле Всевышнего Аллаха, это полностью излечит от сахарного диабета.

### **Дифтерия**

Растолочь лук и подогревать на медленном огне, пока не выпарится весь сок, затем наложить эту жижу на гортань, не закрепив, если больной будет находиться в лежачем положении. А если он собирается ходить, лучше наложить на шею повязку. Процедуру выполнять ежедневно, а также утром и вечером употреблять напиток из смеси сока лука, лимона и теплой воды 1:1.

### **Тонзиллит (воспаление гланд)**

Подогретую жижу из лука наложить вокруг всей гортани и закрепить повязкой. Затем 3 раза в день полоскать рот соком лука с растворенным в нем медом.

### **Ушные заболевания**

Подогреть луковое месиво, наложить за ушной раковиной и закапать в ухо по 2-3 капли смеси из сока лука и оливкового масла утром и вечером. Перед каждым закапыванием прочищать уши.

### **Воспаление селезенки**

Начинить очищенный от кожуры лук толченым черным тмином и молотым укропом, затем поджарить это лук и есть как сэндвич вместе с оливковым маслом, сыром и жареной селезенкой животного (халал). Процедуру можно выполнять через каждые 2 или 3 дня.

### **Выпадение волос**

Перед сном тщательно втереть в голову луковыч сок, так, чтобы он впитался в корни волос. Утром вымыть голову теплой водой (без мыла и шампуня). Процедуру повторять до тех пор, пока выпадение волос прекратится.

### **Вши и гниды**

Смешать по 1 ст. ложке петрушки, сока лука и масла кунжута и ежедневно смазывать этой смесью голову до исчезновения вшей и гнид. Следует как можно дольше находиться под лучами солнца. (Испытано.)

### **Мигрень**

Положить в стакан сока лука листья папоротника мужского и, не промывая, держать их там, пока они не пропитаются соком. Затем листья наложить на больное место головы и оставить на 5 минут. И использованные листья хранить в холодильнике. При возобновлении болезни повторять

процедуру, пока, с помощью Аллаха, мигрень полностью не пройдет.

### **Головокружение**

Начинить неочищенную луковицу среднего размера кориандром, закупорив отверстие луковицы, и испечь в духовке. Затем съесть ее целиком вместе с сыром или сливочным маслом.

### **Глазные заболевания**

Смешать луковый сок и мед, взятые в соотношении 1:1, и закапать в больной глаз.

### **Катаракта (помутнение хрусталика глаза)**

Закапать в глаз утром и вечером смесь лукового сока и меда, взятых в соотношении 1:1. (Это очень действенное и испытанное лекарство.)

### **Средства для снижения веса и соблюдения режима питания**

Для того чтобы иметь стройное телосложение и избавиться от лишнего веса, рубцов и обвислости тканей как женщинам, так и мужчинам необходимо придерживаться следующих правил:

- Ежедневно принимать 1 ч. ложку лукового сока (можно смешивать с фруктовыми соками).
- Пить утром и вечером выжатый сок дикой люффы.
- Читать много книг (желательно духовного содержания и до позднего вечера), размышляя над прочитанным. Не ужинать, ограничиваясь стаканом простокваши или несколькими фруктами.
- Много ходить и заниматься спортом.

### **Простуда, насморк**

Подогреть толченый лук и наложить на верхнюю часть шеи (туда, где заканчиваются волосы), делая также ингаляцию с

отваром лука (приготовить на медленном огне, мелко нарезав лук).

### **Грипп, ангина, бронхит, сильный кашель**

- Съесть большую луковицу вечером перед сном, затем съесть лимон вместе с кожурой. Для того чтобы это можно было легче сделать, одновременно можно употребляя сыр. (Испытано.)

- Приготовить настой из 100 г измельченного лука и 300 мл кипяченого теплого молока. Настаивать 5 часов процедить и добавить 50 г меда. Принимать по 100 г 4 раза в день до еды.

### **Желудочно-кишечное газообразование**

Ежедневно пить сок лука, смешанный с отваром верблюжьего сена, подслащенный медом или тростниковых сахаром. Маринованный лук также полезен для выведения газов.

### **Запор**

Натереть на терке луковицу, смешать с коровьим молоком и пить. Это, по воле Аллаха, избавит от запора и сразу улучшит работу желудка. Процедуру повторять несколько раз.

### **Почечные колики**

Смешать 1 ч. ложку толченого лука и 1 ч. ложку яблочного уксуса и выпить. Колики пройдут за 5 минут. Также можно наложить на больное место месиво из толченого лука, смешанного с маслом перечной мяты или гвоздике

### **Диарея**

Перемолоть 20 г зерна кофе, растолочь маленькую луковицу смешать с 1 ст. ложкой меда и съесть его.

### **Глисты**

Сделать больному клизму процеженным отваром лука. Это уничтожит и выведет глисты.

### **Ухудшение зрения**

Смешать 3 мл сока одуванчика, 2 мл сока лука репчатого, 4 мл пчелиного меда и настоять 3 часа в темном месте. Закладывать за веко 2 раза в день.

### **Мозоли**

- Взять луковицу, очистить ее, разрезать пополам, положить в стакан и залить уксусом. Поставить на сутки в теплое место, потом вытащить лук и прикладывать к мозолям по листочку 2 раза в день, утром и вечером, закрепляя бинтом.

- Луковую шелуху вымочить в уксусе в течение 2 недель. На ночь наложить на мозоль слой шелухи в 1-2 мм, забинтовать. Повторить несколько раз.

### **Язва желудка**

Пожарить луковицу на открытом огне, затем натереть на терке. Полученную кашу наложить на больной район и держать с вечера до утра.

### **Бессонница**

Лук, употребляемый перед сном, создаст хороший, крепкий сон.

### **Аскариды**

2-3 луковицы, съеденные натощак, изгоняют аскарид.

### **Ожоги и отморожения**

Нарезанный лук поджарить на подсолнечном масле, затем убрать, а масло слить, остудить и смешать с сырым белком яйца.

Использовать в виде тампонов при ожогах и отморожениях, меняя тампоны каждые 2 часа.

## **Плохой и поверхностный сон**

Лук (как можно в большем количестве), потребляемый перед сном, закладывает основу хорошего, крепкого и здорового сна.

## **Масло репчатого лука**

*Состав:* витамины В и С, гликонин, целлюлозные растительные волокна содержащие в себе серное и фосфорное масло.

*Минералы:* натрий, калий, фосфор, кальций, йод.

*Ферменты:* гликонин (вещество, подобное инсулину в своем воздействии на понижение уровня сахара в крови), коллоиды, углекислая соль, соли серной кислоты, выводящие глисты.

*Свойства:* натуральные антибиотики, биодобавки, укрепляющие (тонические) средства. Очищает кровь понижает уровень сахара в крови, предохраняет от эмболии (закупорки сосудов) стенокардии (грудной жабы) и образования трещин на сосках у женщин. Убивает микробы, являющиеся причиной болезней груди и горла, дифтерии, коклюша, атеросклероза, цирроза печени, нарушений работы сердца. Применяется при кожных заболеваниях. Очищает раны, прыщи, фурункулы, удаляет мозоли.

*Способ применения и дозировка:* принимается внутри 1 ч. ложка, растворенная в стакане горячей воды, натошак. На кожу: помазать вокруг больного места и легко массировать. Смазать прыщ или фурункул и, выдавив гной, массировать. Втирать в грудь: при коклюше и сердечных припадках.

*Хранение:* хранить в сухом прохладном месте, защищенном от жары, солнечных лучей и света.

*Противопоказания:* следует помнить, что злоупотребление луком может вызвать осложнения, особенно при заболеваниях почек, печени, сердца, желудка.

## ЛЕЧЕНИЕ ЧЕСНОКОМ

Всевышний Аллах, сказал:

*И вот вы сказали: «О Муса, мы не будем терпеть одной только пищи, помолись своему Господу, пусть он изведет нам то, что растит земля, бобов и кабачков, чеснока, чечевицы и лука». (2:61)*

Пророк ﷺ сказал: «Ешьте чеснок и лечитесь им, поистине, в нем исцеление от семидесяти болезней».

Чеснок (сум) горяч в третьей степени.<sup>1</sup> Он отлично уравнивает преобладающую холодную субстанцию, разгоняя флегму, а масло из него используется при укусах насекомых.

Ни одна кухня мира не обходится без чеснока. Он и его брат — лук — являются широко известными растениями, которые применяются в медицине. И самый лучший сорт чеснока - египетский, в силу плодородия земли Египта и орошения ее водой благословенного Нила.

Чеснок отличается острым запахом, который неприятен большинству людей, хотя и содержит в себе тайны врачевания.

Пророк ﷺ запрещал есть сырой чеснок перед посещением мечети. Для удаления запаха изо рта после употребления чеснока необходимо съесть яблоко, пожевать свежий листья перечной мяты или выжать сок гвоздики и прополоскать им рот.

Если сварить чеснок, то его целебные свойства утрачиваются. А если чеснок хранится долго и его кожура основательно подсыхает, его воздействие усиливается.

---

<sup>1</sup> См.: Чишти М. Суфийское целительство. - СПб.: ДИЛЯ, 2004.



Еще 4500 лет тому назад на одной из пирамид было высечено, что чеснок употребляли строители пирамид, чтобы быть сильными и активными.

Римские борцы перед соревнованиями ели чеснок как средство, придающее им силу и ловкость. Также научно доказано, что чеснок очищает кровь от холестерина (холестерола) который становится причиной разных заболеваний, таких как сужение артерий и сердечно-сосудистые болезни. Чеснок растворяет холестерин в крови и очищает ее от бактерий и микробов. Его широко назначают при гипертонической болезни атеросклерозе, так как он обладает тонизирующим действием. Также доказано, что чеснок препятствует распространению яда в теле человека. Чеснок также очищает желудок от паразитов, является желчегонным и мочегонным средством.

Мой учитель шейх Мухаммад Хайдар (да смилуется над ним Аллах) завещал мне, если появится желание почувствовать прилив физических и умственных сил, принимать каждый день натошак зубчик чеснока и стакан молока. Упоминая о целебных свойствах чеснока, ученый Давуд ал-Антаки утверждал, что посредством чеснока можно излечить более 40 болезней.

Шейх Ибн Сина (Авиценна) сказал о чесноке: «Чеснок - слабительное средство, и, как средство от вздутия живота, выводит наружу подкожные гнойники и язвы, не дает воде измениться, помогает при кожных заболеваниях (лишаях и т. д. если его пепел смешать с медом и помассировать пораженное место. Помогает при облысении и ишиасе (воспалении седалищного нерва). Сваренный или поджаренный чеснок успокоит зубную боль, если прополоскать рот его отваром.

Чеснок в сваренном виде очищает горло и помогает ли хроническом кашле и простудных заболеваниях в области груди. Сидение в отваре шелухи чеснока облегчит мочеиспускание и менструацию. Прием толченого чеснока, смешанного с медом, очистит от мокроты».

Чеснок содержит в себе 49% протеина, 25% серного масла, остальное — соли, антибиотики, ферменты углерода, Растворители жира, вещества, убивающие глисты, гормоны повышающие сексуальную активность. И чем больше анализов и исследований проводят ученые, тем больше полезных и удивительных веществ они выявляют в чесноке.

## Рецепты

### **Противоядие из чеснока**

- Растолочь 5 зубчиков чеснока, смешать с 2 ст. ложками меда, расплавленного в отваре черного тмина, и сразу выпить. Процедуру проводить утром и вечером до полного исцеления по воле Аллаха.
- Растереть пораженное место (например, укус змеи и т. д.) чесночным маслом, или помазать живот в области желудка, если яд попал внутрь.

### **Очищение желудка**

- Съесть натошак мелко измельченный зубчик чеснока и сразу запить стаканом сока укропа, подслащенного медом. Принять 2 ложки укропа после помола. Курс 1 неделя.

### **Избыточное содержание холестерина в крови и закупорка сосудов**

Каждый день в обед нужно добавлять в салат 2 зубчика толченого чеснока, и будет полезно ввести его в ежедневный рацион.

Чеснок хорошо воздействует при гипертонии, но только после стабилизации давления. Больным с пониженным давлением чеснок употреблять нельзя.

### **Цистит и камни в мочеиспускательном канале**

Поварить 100 г ячменя в 1 л воды до тех пор, пока не останется примерно стакан воды. Когда жидкость остынет, добавить туда 3 зубчика толченого чеснока. Принимать каждый день натошак и запивать лимонным или другим соком, исключая газированные напитки.

### **Дизентерия**

Каждый день после еды принимать толченый зубчик чеснока, запивая 1 ст. ложкой оливкового масла. Курс 1 неделя.

### **Несварение желудка, газовые колики**

Каждый день перед сном пить смесь из 3 толченых зубчиков чеснока и стакана грушевого сока. Также процедуру можно выполнять непосредственно при коликах, дополнительно смазывая живот смесью оливкового и чесночного масла.

### **Брюшной тиф**

Растолочь 5 зубчиков чеснока, смешать с теплым молоком, подсластить медом и пить перед сном. Также протирать конечности и позвоночник больного смесью оливкового и чесночного масла. Утром в течение 5 минут делать ингаляцию с чесночным отваром.

### **Гнойные раны**

- Растолочь необходимое количество чеснока, пока он не станет как бальзам, наложить на рану и забинтовать. Это защитит от гангрены, которая приводит к ампутации органа.
- Рану можно также продезинфицировать смесью и толченого чеснока с теплой водой, это поможет убить все микробы и бактерии.

### **Дифтерия**

Каждый день после еды жевать зубчик чеснока, как босвеллию, и, подержав во рту 3 минуты, проглотить все это. Затем 3-5 минут через нос вдыхать пары чеснока, варящегося в воде. Следует избегать простуды.

### **Облысение**

Растолочь необходимое количество чеснока и смешать с 1 ч. ложкой пороха, пока не получится густая жижа темного цвета. Затем под присмотром врача сделать на лысине маленькие царапины, смазать голову этой жижей и забинтовать. Процедуру выполнять ежедневно, но не более 5 дней и, по воле Всевышнего Аллаха, волосы заново начнут расти. (Испытано.)

### **Ревматизм**

Растолочь зубчик чеснока, смешать с 1 ст. ложкой меда 1 ст. ложкой молотого верблюжьего сена (или масла из него). Тщательно и непрерывно перемешивать, пока смесь не примет консистенции масла. Вечером смазать больное место и оставить до утра. Процедуру выполнить 1-2 раза.

### **Нервозность**

Измельчить зубчик чеснока и, проглотив его, запить стаканом теплого молока с растворенными в нем несколькими каплями амбры. Процедуру выполнять ежедневно — и, по воле Всевышнего Аллаха, нервы укрепятся.

### **Глухота**

Растолочь 7 зубчиков чеснока, смешать с 50 мл оливкового масла, нагреть все это на медленном огне и вечером, После того как немного остынет, закапать несколько капель в ухо и заткнуть ватой. Утром вынуть вату. Процедуру повторять через день.

### **Грипп**

Каждый день натошак пить по стакану лимонного или Апельсинового сока, смешанного с 7 толчеными зубчиками чеснока. Также перед сном вдыхайте через нос пары чесночного отвара. С помощью 1-2 процедур, по воле Всевышнего Аллаха, грипп пройдет.

### **Простуда, насморк**

Съесть толченный зубчик чеснока после еды и сразу завивать стаканом со смесью лимонного и чесночного сока. Затем вдыхать через нос пары настоя чеснока. Это средство очень эффективно при всех видах простуды.

Чеснок содержит альбумины (вещества, содержащие в себе азот), которые противодействуют раку. И поэтому всем больным раком мусульманские лекари советуют часто и помногу употреблять чеснок и морковь

### **Коклюш**

Измельчить 3-4 зубчика чеснока, бросить в воду, добавить немного соли для обилия пара, прокипятить и вдыхать на близком расстоянии от емкости перед сном. Курс 1 неделя.

### **Туберкулез легких**

Каждый день в течение месяца натошак есть 3 зубчик; толченого чеснока с хлебом. Вечером вдыхать пары чеснока, как и при коклюше.

### **Холера**

Смешать 1 ч. ложку толченого чеснока с 1 ст. ложкой меда и употреблять после еды. Это средство даже более эффективно, чем вакцина. Также оно полезно при желудочных и прочих инфекционных эпидемических заболеваниях.

### **Глисты**

Растолочь 3 зубчика чеснока, смешать с прокипяченным молоком и пить вечером перед сном, не подслащивая. Утром употреблять такой же напиток, но только более слабой концентрации. Процедуру повторять время от времени.

### **Чесотка (парша)**

Мелко нарезать 5 головок чеснока, затем смешать с любым халал-жиром. Вечером натереть мазью пораженное место и, оставив до утра, смыть горячей водой. Курс 1 неделя.

### **Рецепт для раздробления камней**

Тщательно перемешать 50 мл лимонного сока, 50 мл оливкового масла, щепотку измельченной петрушки и 25г толченого чеснока. Принимать каждый день по 1 ст. ложке [перед сном, запивая небольшим количеством воды.

### **Перхоть**

Тщательно растолочь 3 зубчика чеснока, смешать с 70 мл яблочного уксуса и, перелив в стеклянную бутылку оставить на солнце на неделю. Затем ежедневно брать Необходимое количество этой смеси (в зависимости от длины волос) и втирать в голову. Процедуру повторять в течение недели и сразу вслед за этим неделю смазывать голову оливковым маслом. По воле Всевышнего Аллаха, [это средство удалит перхоть, укрепит волосы и сделает их красивыми.

### **Средство для активной работы мозга, укрепления памяти и общей стимуляции организма**

Пропустить через миксер 3 зубчика чеснока вместе с 3 помидорами и добавить немножко соли. Пить охлажденным в любое время суток. Этот напиток повысит интеллектуальную и физическую активность.

### **Слабость десен и зубов**

Растолочь несколько очищенных зубчиков чеснока и, обмакивая в чесночную жижу указательный палец, нежно массировать десны. Затем прополоскать рот отваром петрушки; использовать босвеллию или перечную мяту, чтобы ликвидировать неприятный запах изо рта.

### **Половая слабость**

Толченый чеснок и оливковое масло, взятые в соотношении 1:1, непрерывно нагревать на медленном огне, пока не пожелтеет. Залить в небольшую бутылку и при необходимости мазать смесью лобок, массируя круговыми движениями и не смывая в течение часа.

### **Зубная боль**

Половинку зубчика чеснока стороной среза наложить на больной зуб, прижать, вытерпеть неприятные ощущения — и общая боль пройдет. Если же присутствует ноющая боль в челюсти, необходимо вставить зубчик чеснока в ушную раковину, со стороны которой болит челюсть.

### **Средство для укрепления мышц и увеличения физической силы**

Каждый день натощак выпивать большой стакан верблюжьего молока, бросив туда 1-2 зубчика толченого чеснока. Процедуру выполнять с интервалом 2 месяца и т. д. Поистине, это придает телу большую силу даже в престарелом возрасте.

### **Атеросклероз, повышенное кровяное давление**

Растолочь необходимое количество чеснока и смешать с оливковым маслом в пропорции 1:1, поместить эту смесь в плотно закрываемый сосуд и оставить под лучами солнца на 40 дней. Затем ежедневно принимать натощак 1 ч. ложку этой смеси. Курс 40 дней.

### **Профилактика чумы и СПИДа**

Самая лучшая защита от всех эпидемических заболеваний — богобоязненность (выполнение всех повелений Всевышнего и соблюдение Его запретов в любых ситуациях). В то же время следует соблюдать меры предосторожности и не пренебрегать средствами излечения.

Необходимо сок, выжатый из 3 зубчиков чеснока, смешать со стаканом меда и принимать ежедневно по 1 ст. ложке, запивая 1/2 стакана воды. И обязательное здесь условие — твоя богобоязненность, которая все время будет тебя оберегать.

### **Глазная боль, офтальмия или трахома**

Хорошенько разжевать зеленые листья чеснока и наложить на больные глаза. Процедуру выполнять утром и вечером.

### **Мозоли, нарывы**

Чесноком, сваренным в молоке или печеным, смешанным со сливочным маслом, смазать болезненные мозоли и нарывы.

## Чесночное масло

*Состав:* витамины: А, В<sub>1</sub> В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub> D. Минералы: сера, фосфор, кальций, йод, железо, калий, натрий, марганец.

*Свойства:*

- Снижает давление крови в артериях и содержание холестерина.
- Усиливает память и укрепляет мышечную ткань.
- Самая лучшая защита от раковых заболеваний.
- Усиливает рост волос и противодействует облысению.
- Очищает организм от глистов любого вида.
- Используется как мочегонное средство.
- Активизирует кровообращение.
- Служит бактерицидным средством при лечении бронхиальной астмы

*Способ применения и дозировка:* для взрослых: по 1 ч. ложке натощак за час до приема пищи, можно принимать с медом или со свежими теплыми соками. Для детей: по 1/2 ч. ложки.

*Хранение:* в сухом прохладном месте, защищенном от солнечных лучей и света.

*Противопоказания:* беременность, острые заболевания желудка, кишечника, печени, почек, индивидуальная непереносимость, ожирение, эпилепсия.

## ЛЕЧЕНИЕ ПЕРЕЧНОЙ МЯТОЙ

Мята перечная (*на'на'*) — нежное и изящное домашнее растение, горячее и сухое. Мята перечная — одно из древнейших пряно-ароматических и лекарственных растений. В результате селекционной работы выделено 2 вида мяты, отличающиеся по окраске листьев и стеблей, содержанию и качеству эфирного масла. Белая мята — среднерослая, среднемасличная, стебли и жилки листа у нее светло-зеленые,



эфирное масло отличается очень нежным ароматом. Черная мята имеет черно-фиолетовую, антоциановую окраску стеблей и жилок листьев. Цвет листьев темно-зеленый. Содержит больше эфирного масла в листьях, чем белая мята, но уступает ей по аромату. В листьях черной мяты меньше ментола, который дает тонкий аромат, и больше других компонентов, обладающих редким запахом.

В селекции мяты существует два направления. Первое — ориентация на максимальное содержание эфирного масла и минимальное — ментола. Такую мяту сразу отправляют на завод для переработки. Второе — ориентация на сбалансированный химический состав эфирного масла. Такую мяту сушат, и сухой лист поступает в аптечную сеть. Настои и сборы с листом мяты помимо лечебного эффекта обладают приятным освежающим вкусом.

Мята перечная укрепляет желудок, помогает от икоты и стимулирует сексуальную активность. Если положить мяту в молоко, то оно не свернется.

Перечная мята является успокоительным средством, помогает от насморка, простуды, кашля, расстройства желудка, предотвращает судороги и спазмы.

## **Рецепты**

### **Воспаление гортани, тонзиллит**

Приготовить отвар из равного количества перечной мяты и чеснока и полоскать им горло 3 раза в день.

### **Средство для укрепления десен и зубов**

По вечерам пить отвар из перечной мяты и аниса.

### **Средство для белизны зубов**

Тщательно растереть в порошок равные количества перечной мяты, соли и древесного угля и затем перед сном полировать порошком зубы.

### **Боль в животе**

Сварить листья перечной мяты и полученную кашу наложить на больное место живота.

### **Повышенное газообразование**

Вечером выпить отвар из равного количества перечной мяты и тимьяна.

### **Расстройство кишечника и несварение желудка**

Если после еды пожевать и проглотить сок свежих листьев перечной мяты, предварительно вымыв их, то, по воле Аллаха, расстройство кишечника пройдет и работа желудка активизируется.

### **Нарушение кислотно-щелочного баланса**

Приготовить настой перечной мяты и пить, не подслащивая.

### **Астма**

Приготовить отвар из перечной мяты, тимьяна, инжира и листьев эвкалипта, взятых в соотношении 1:1, и принимать по 1 ст. ложке после еды.

### **Слабое сердце**

Если часто пользоваться благовониями (*миск*) и принимать настой перечной мяты и амбры, это укрепит сердце.

### **Печень**

Отвар перечной мяты, подслащенный медом, очень полезен для печени.

### **Паралич мозга**

Очень полезно при параличе мозга наложить на темя смесь из молотого черного тмина, молотой перечной мяты и меда.

### **Головная боль**

- Приготовить отвар из перечной мяты, базилика и гвоздики, взятых в соотношении 1:1, и пить, предварительно подсластив. Листья, оставшиеся после отвара, еще теплыми наложить на больную сторону головы.
- Подогретые листья перечной мяты наложить на лоб, пока они не остынут. Это успокоит головную боль.

### **Лихорадка**

Вечером перед сном выпить отвар перечной мяты и дикой руты (гармалы), а также окурить себя корнями перечной мяты и красной розы и сразу лечь спать. *Противопоказано беременным.*

### **Для бодрости и активности**

Пожевать немного свежей перечной мяты.

### **Слабая память**

Утром натощак выпить настой босвеллии (ладан, олибанум) и перечной мяты, подсластив тростниковым сахаром.

### **«Скачки» давления**

Отвар перечной мяты и смолы мастикового дерева будет полезен для стабилизации давления.

**Лекарственная смесь с перечной мятой** (*помогает от колик в животе, выводит желудочно-кишечные газы, разогревает желудок увеличивает количество семени, делает лицо румяным, удаляет неприятный запах изо рта, укрепляет зубы и десны, излечивает сердечно-сосудистые заболевания, геморрой, дробит и выводит камни из мочеиспускательного канала, повышает половую активность и придает глазам блеск и яркость*)

Тщательно перемолоть (в кофемолке) по отдельности: росток перечной мяты, 31,2 г черного тмина, росток брюквы (репы), росток лука, росток петрушки, росток кресс-салата и росток горчицы (каждый росток весом по 31,2 г). Также взять по

3,12 г смолы мастикового дерева, гвоздики, корицы, аниса, укропа, 4,68 г шафрана (крокуса), 1,56 г мускуса (*миск*) и костуса прекрасного (*costus sepsusus* «уд ал-хиндий») и, просеяв все это, перемешать с 312 г сахара и 800 г подогретого на медленном огне меда. Потом, поместив эту смесь в сосуд, закупорить его и положить в грудку зерна (например пшеницы) на 20 дней. Принимать по 1 ч. ложке утром натощак и перед сном. Не запивать водой раньше чем через 2 часа, иначе смесь не даст желаемого эффекта. Тот, кто часто будет принимать эту смесь, избавится от необходимости часто посещать врача.

*Примечание:* при отсутствии одного или двух компонентов смесь все равно окажет воздействие.

**Лекарственный сироп из перечной мяты и других компонентов** (*помогает при тошноте, сонливости, икоте, преждевременном семяизвержении и переломах*)

Очистить от кожуры 900 г сладких и 900 г кислых свежих гранатов, вместе с внутренней мякотью растолочь (в кухонном комбайне) и варить полученный сок на среднем огне до тех пор, пока он не уменьшится на половину объема. Затем добавить 450 мл сока перечной мяты, 450 г меда, 450 г сахара-сырца и 500 г мармелада (желатинового)? продолжать варить, пока не загустеет, и процедить. Принимать по 1 ст. ложке в любое время дня. Курс 1 неделя.

### **Масло перечной мяты**

*Состав:*

- Ментол - успокаивает телесные и головные боли. Он терпкий, горячий и сухой.
- Карвон - предотвращает и успокаивает спазмы и судороги.
- Прочие составляющие, имеющие мочегонные свойства, предотвращающие тошноту и рвоту, повышающие сексуальную активность и аппетит и убивающие глистов.

*Целебные свойства:*

- Помогает от насморка, простуды, кашля и поноса.
- Успокаивает нервы.
- Стимулирует секрецию печени.
- Успокаивает воспаление гортани и верхней части груди.
- Лечит воспаления грудных желез у женщин.
- Успокаивает судороги и спазмы.
- Помогает от бессонницы, возбуждения, волнения и стресса.
- Успокаивает почечные колики и менструальные боли у женщин.
- Стимулирует активную работу желудка, секрецию печени и желчного пузыря.
- Облегчает боли, вызванные камнями в мочеиспускательном канале.

*Способ применения и дозировка:*

- 1/2 ч. ложки развести чашкой теплого чая или ломтиком сахара.
- Сделать ингаляцию (1/2 ч. ложки добавить в стакан кипяченой воды и вдыхать пары при гриппе).

Желательно принимать на пустой желудок отдельно, или с медом, или со свежими натуральными соками, или Другими теплыми напитками натошак за час до приема пищи.

*Хранение:* в сухом и прохладном месте, вдали от огня, солнечных лучей и света.

## **ЛЕЧЕНИЕ МЕДОМ**

Пчела собирает с цветков различных растений нектар, из которого в ее брюшке вырабатывается мед (*асал*). После этого пчела помещает мед для сохранения в специальные ячейки-соты.

Тот факт, что мед вырабатывается в брюшке пчелы, был установлен западными учеными лишь два столетия назад. Однако мусульманам это было известно задолго до открытия западных исследователей: Священный Коран, ниспосланный

Пророку Мухаммаду ﷺ свыше 1400 лет назад, упоминает об этом в 69-м аяте 16-й суры:

*Выходит из внутренностей их питье разного цвета, в котором исцеление для людей. Поистине, в этом — знамение для людей, которые размышляют!*

Исламская наука сообщает также о необыкновенных Целебных свойствах меда. Пророк Мухаммад ﷺ рекомендовал мед как одно из сильнейших, наряду с чтением особых отрывков из Священного Корана, лечебных средств.

Уже в наше время наука открывает все новые и новые замечательные лечебные свойства меда. К примеру, во время Второй мировой войны медом смазывали раны, что способствовало не только скорейшему их заживлению, но и значительному уменьшению размеров рубцов. Более того, лишь недавно стало известно, что благодаря специфической густоте (плотности) меда бактерии лишены возможности глубоко проникнуть в рану. Человеку, страдающему аллергической реакцией на определенное растение, надо отведать меда, собранного именно с этого растения, чтобы организм выработал иммунитет против такого рода аллергии. Также в меде содержится много фруктозы и незаменимого для человека витамина К. Мед, растворенный в горячей воде и принимаемый небольшими порциями, считается лучшим средством от диареи.

Однажды Пророк ﷺ сказал: «Милостью Того, в чьих руках душа моя, ешьте мед. Потому что нет дома, за который не ходатайствовали бы о милости ангелы, если в нем употребляют мед. Если человек ест мед, тысяча лекарств входит в его желудок и миллион болезней выходят. И если внутри умершего будет мед, то его не коснется огонь Ада».

Мед считается пищей пищи, напитком напитков, лекарством лекарств. Его используют для возбуждения аппетита и профилактики работы желудка, а также для приготовления консервантов для мяса, кондиционеров для волос, мазей для глаз и средств для полоскания рта. Лучший мед — весенний, далее идет летний, а наименее качественный производится зимой.

содержатся удивительные, сохраняющие материю свойства — тело мальчика, умершего 4500 лет назад, не разложилось и не сгнило. И это произошло по воле Всевышнего, который вложил в мед свойства, дающие исцеление от многих болезней.

Всевышний Аллах говорит:

*Из их внутренностей питье выходит, что различается по цвету, в котором врачевание для людей. (16:69)*

Пчелы направляются для сбора нектара из растений по внушению Аллаха, и то, что они собрали, выходит из них уже превратившись в мед. Аллах также наделил мед всеми целебными свойствами лекарственных растений и сделал его целебным бальзамом.

От Ибн Аббаса т передано, что Пророк ﷺ сказал: «Исцеление в трех вещах: в глотке меда, в кровопускании и в прижигании. Я же запрещаю своей умме прижигание» (ал-Бухари).

Аиша передала, что Посланник Аллаха ﷺ восхищался медом и халвой (ал-Бухари).

Проро ﷺ часто принимал натошак мед, разбавленный водой. Результат будет более эффективным, если мед разбавить водой источника Замзам. Такой напиток послужит целебным лекарством, полезным бальзамом и профилактикой всех эпидемических заболеваний.

В книге «Сунан ибн Маджах» приведен достоверный хадис от Абу Хурайры رضي الله عنه: «Того, кто 3 дня натошак каждый месяц будет принимать ложку меда, не коснется большая проказа (чума)». А как же иначе — ведь это доказано как теоретически, так и практически. Доктор Джафирус в книге «Народная медицина» писал, что бактерии в меде погибают, поскольку в нем содержится химическое вещество поташ (углекислый калий), убивающее бактерий, выживающих только в условиях сырости.

Но даже если бы мы не слышали или до нас не дошла бы научно подтвержденная весть о большой пользе, сокрытой в меде, то мы все равно, без всяких сомнений твердо верили бы в истинность слов Всемогущего, поскольку Он является

Создателем меда, пчел и всего сущего. Как может Он не ведать о том, что создал Сам? Он — Тот, Кто зрит корень мельчайших таинств, владеет всем сокрытым на земле.

Есть 2 способа отличить натуральный мед от ненатурального:

1) несколько капель меда добавить в спирт — если мед осядет в ней, то он натуральный;

2) перелить мед тонкой струей в другой сосуд — если струя течет прерывисто, это признак ненатурального меда.

Сподвижник Пророка ﷺ 'Ауф ибн Малик ал-Ашджаи رضي الله عنه пользовался вместо сурьмы медом и лечился им от всех болезней с глубокой верой и убежденностью в Книге Аллаха и словах Всевышнего: «...в котором врачевание для людей...»

Каждому мусульманину необходимо также быть убежденным и верить в Аллаха, извлекать пользу из этого лекарства, дарованного Аллахом, быть такими Божьими рабами, которые всегда и во всем полагаются только на Одного Аллаха. Ведь только Он Один — Исцелитель.

Клянусь Аллахом, что не увеличивается количество болезней и их сила не из-за чего, кроме как из-за отдаления людей от пути Истины и законов Всевышнего Творца.


Истинно сказал Аллах:

*Но кто от Моего послания отступит, Тому, поистине,  
Мы жизнь утесним... (20:124)*

Современные исследования убедительно свидетельствуют о том, что мед имеет все основания считаться действенным лечебным средством для людей разного возраста. Весьма эффективно сочетание трав и меда в лечении. Длительное использование меда и лекарственных растений приводит, пусть не скоро, к желаемым результатам; причем такое лечение приятно и, что очень важно, практически не дает побочных эффектов. Можно сочетать медофитотерапию с другими методами, это позволит быстрее добиться излечения.

Мед имеет сложный состав, и все, что он содержит, необходимо человеку. В меде содержится множество веществ, благотворно влияющих на обменные процессы в организме. Процентный состав таков: 39 % левулезы (фруктозы), 31 %



глюкозы, 5% декстринов и 1,5-3% сахарозы. Кроме того, в меде имеется 0,1-2,3% протеинов, 0,1-0,2 % минеральных веществ, 0,03-0,2 % органических кислот (солей яблочной, молочной, щавелевой, лимонной и винной органических кислот), почти все известные в природе микроэлементы (железо, сера, магний, фосфор, кальций, йод, калий, натрий, хлор, медь, хром, никель, свинец, кремний, марганец, алюминий, уран, литий, олово, цинк, титан, кобальт, золото и др.). Удивительно, что все вышеупомянутые микроэлементы являются также и составляющими земли, из которой и был создан наш праотец Адам .

В меде присутствуют ферменты — вещества, которые в очень малых количествах значительно ускоряют реакций обмена (инвертаза, диастаза, амилаза, гликогеназа, фосфатаза и др.)» витамины в небольших количествах (В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>6</sub>, Н, К, С, Е, РР, провитамин А), антибактериальные, противогрибковые, гормональные, ароматические, красящие вещества, некоторые биогенные стимуляторы (в том числе примесь пыльцы), повышающие жизнедеятельность организма, а также до 18-20% воды. Причем все эти вещества содержатся в меде в виде, наиболее подходящим для усвоения организмом (например, количество некоторых минеральных солей в меде почти соответствует содержанию их в сыворотке крови).

Содержание витаминов в меде умножается по мере увеличения в нем количества пыльцы. Известно, что при хранении овощей, фруктов и других продуктов, содержащих витамины, запас последних неуклонно снижается. Этого нельзя сказать о меде — витамины в нем сохраняются прекрасно. Что касается микроэлементов, то ими богат любой мед. Однако такие жизненно важные микроэлементы, как железо, медь и марганец (необходимые для кроветворения), в больших количествах содержатся в темных сортах меда (например, в гречишном). В течение часа эти витамины усваиваются человеком намного легче, чем витамины, содержащиеся в других продуктах.

Мед, собранный с различных растений, отличается по запаху, виду, вкусу и, конечно же, по составу.

## Рецепты

### Аллергия

Смешать 50 г меда с розовым маслом. Утром и вечером растирать этой смесью пораженное место, воздерживаясь при этом от продуктов, вызывающих аллергию, таких как Цитрусовые, яйца, манго и т. д. Кроме того, полезно каждый день принимать по 1 ст. ложке меда.

### Анемия, отек ног и лица, особенно поутру, головокружение, утрата аппетита, диарея

Смешать 8 ч. ложек меда и 4 ч. ложки молотой индийской корицы с 8 чашками гранатового сока. Принимать 2ч. ложки на 1/2 стакана воды по потребности.

*Указания:* необходимо соблюдать легкую диету — свежие фрукты, куриный бульон, свекла, морковь, шпинат, шамбала (верблюжье сено). Избегать жирной пищи.

### Как обрести красоту и здоровый внешний вид

Смазать лицо необходимым количеством меда и в спокойной обстановке, лежа, восхвалять Всевышнего Аллаха в течение 15-20 минут. Вымыть лицо теплой водой и, когда кожа высохнет, смазать ее немного оливковым маслом. Курс 1 неделя. Эта процедура придаст лицу свежесть, блеск и румянец.

### Раны

Обмазать рану медом и забинтовать, перевязку делать через каждые 3 дня, не смачивая. Рана вскоре зарубцется без гнояного заражения. (Остерегайтесь искусственного меда!)

### Ожоги

- Смешать необходимое количество меда и вазелина в соотношении 1:1 и смазывать место ожога по утрам и вечерам, пока не заживет обожженная кожа.

- Смешать яйцо с 1 ст. ложкой меда и смазать этой смесью обожженное место. Процедуру выполнять каждый день, пока рана не начнет заживать.

### **Вши и гниды**

Массируя, тщательно втереть необходимое количество меда в голову, так, чтобы мед впитался в корни волос. Эффект будет намного больше, если эту процедуру выполнить ночью перед сном и покрыть голову. Утром смыть теплой водой и расчесать волосы. Эту процедуру повторять ежедневно в течение недели, пока все вши и гниды не будут уничтожены.

### **Бессонница**

За час до сна выпить стакан теплого молока, подслащенного 1 ст. ложкой меда. Человека станет клонить сну, и сон до утра будет сладким и спокойным.

### **Нервные болезни, невроз, неврит, полиневрит**

Чаще употреблять мед и лечиться посредством пчелиных укусов спины, хотя бы раз в месяц, сразу смазывая место укуса медом. Также нужно время от времени принимать мед, жевать его воск, втирать мед в затылок и понемногу пить маточное молочко. Не пройдет и года, как, по воле Аллаха, больной исцелится.

### **Эпилепсия**

Съесть каждый день 1 ст. ложку меда натощак, а вечером над стаканом теплой и подслащенной медом воды прочесть суру *Ал-Джинн*, выпить и лечь спать. Данную процедуру выполнять в течение недели, и, по воле Аллаха, больной исцелится.

### **Дефицит железа и сопутствующие болезни**

Взять столько меда, чтобы хватило на месяц (по 3 раза в день по 1 ст. ложке), добавить 10-15 мл маточного молочка и размешать, добавить стакан молотого черного тмина и еще раз хорошенько размешать. Размешивать перед каждым употреблением.

### **Любые глазные заболевания**

Каждый день, утром и вечером, использовать мед вместо сурьмы и сразу после этого съесть по 1 ст. ложке меда. Этот рецепт особенно полезен при трахоме. Удивительно то, что врачи-офтальмологи считают, что трахома не лечится, препараты, созданные для борьбы с этой болезнью, не оправдали себя. А вот мед излечивает это и многие другие заболевания.

### **Нарушения кислотно-щелочного баланса**

Натощак съесть зубчик чеснока и сразу запить стаканом молока, подсластив 1 ст. ложкой меда. Курс 5 дней.

### **Диарея и боли в животе**

Поистине, хадисы Пророка ﷺ постоянно напоминают нам о целебной пользе меда. Как известно из хадиса Пророка ﷺ, некий человек сказал Пророку ﷺ: «У моего брата разболелся живот». Пророк ﷺ повелел ему дать брату меда. Но тот человек проявил торопливость, быстро вернулся к Пророку ﷺ и пожаловался: «Я напоил брата медом, но его болезнь только усилилась». И Пророк ﷺ сказал ему: *«Аллах говорит истину; а живот твоего брата лжет!»* (Муслим). Этот человек не дождался, пока мед окажет свое действие, предположив, что мед должен исцелить тут же, как и вода, которая сразу утоляет жажду. Он забыл, что мед — это лекарство, и необходимо хотя бы час проявить терпение для того, чтобы он подействовал на организм. И, конечно же, по возвращении к брату он обнаружил его здоровым. Итак, на основании данного хадиса мы приходим к заключению, что мед является действенным лекарством от поноса и боли в животе.

### **Запор**

Пить утром и вечером по стакану прохладного молока с растворенной в нем 1 ст. ложкой меда. Это очистит желудок.

### **Рвота, тошнота**

Хорошо прокипятить гвоздику, 50 мл отвара смешать с 1 ст. ложкой меда и пить перед едой. Это приостановит рвоту и тошноту.

### **Язва**

Соединить 1/2 стакана меда со стаканом теплого молока и, непрерывно перемешивая, всыпать 1 ч. ложку измельченной и высушенной кожуры банана. Принимать утром и вечером. Курс 1 месяц.

### **Боли в груди, простуда**

Принимать утром и вечером смесь из стакана теплой воды, сока редьки и 1 ст. ложки меда. Прием настоя ладана (босвеллии, олибанума), подслащенного медом, также укрепит легкие.

### **Неприятный запах изо рта**

Растворить в 1 л воды 2 ст. ложки меда и кипятить на медленном огне. Когда появится обильный пар, вдыхать его через свернутый, как кулек, лист над сосудом. Повторить эту процедуру несколько раз и часто жевать воск меда — и неприятный запах исчезнет.

### **Хриплый голос**

Использовать предыдущий рецепт с ингаляцией и прополаскивать рот и горло стаканом воды с растворенной в ней 1 ст. ложкой меда и некоторым количеством соли. В большинстве случаев хрипота проходит за 3 дня.

### **Грипп**

Перед сном и каждым приемом пищи делать ингаляцию с отваром из стакана воды, 1 ст. ложки меда и натертой маленькой луковицы.

### **Стригущий лишай (парша, экзема)**

Выжать из укропа сок, примерно маленькую чашку (50 мл), смешать с 1/2 стакана меда и, непрерывно помешивая, сварить. Смесь хранить в глиняной посуде и смазывать ею пораженное место.

### **Воспаление десен и шатающиеся зубы**

- Смешать мед с яблочным уксусом в пропорции 1:1 и полоскать настоем рот утром и вечером. Нежное массирование десен медом и использование *сивака* (деревянной зубочистки) также является хорошей защитой от кариеса, укрепляет зубы и десны.
- Полоскать 30 %-ным водным раствором меда 3-4 раза в день полость рта и горло при хроническом тонзиллите, заболеваниях языка, десен и т. п. (при этом уничтожаются многие микробы).

### **Гнойные раны, гангрена**

Смешать 50 г меда и 50 мл масла рыбной печени и нанести на рану, предварительно очистив ее теплой водой с Растворенным в ней медом, и забинтовать. Процедуру повторять каждый день, принимая также 50 г меда внутрь.

### **Расширение вен**

При всех видах расширения вен нежно массировать больное место медом, а также съедать по 1 ст. ложке меда после еды. Процедуру выполнять терпеливо, пока не будет достигнуто полное излечение.

### **Злокачественная опухоль**

Смазать опухоль пчелиным клеем и наложить повязку. Последнюю нужно менять каждый день, соблюдая чистоту, а также принимать по 1 ст. ложке меда утром и вечером перед едой.

### **Астма**

- Большую луковицу пропустить через мясорубку и смешать со стаканом меда. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.
- Взять 50 г меда, 1 ст. ложку напитка из меда, подкисленного уксусом (стакан джабина), и 1 ст. ложку настоя морского лука в уксусе. Тщательно растворить все в стакане воды и принимать эту смесь каждый день натошак в течение недели.

### **Туберкулез легких**

Смешать в равном количестве розовую воду и мед и пить утром и вечером; а также перед сном смазывать грудь и шею смесью оливкового масла и меда. Продолжать процедуру до полного выздоровления, по воле Всемогущего Аллаха.

### **Слабое сердце**

Растворить 1 ст. ложку меда в 1 /2 стакане отвара кожуры граната и принимать время от времени. Это укрепляет сердце, как и прием 3 капель маточного молочка и амбры. По воле Аллаха, данные процедуры укрепят сердце и активизируют его работу.

### **Воспаление сердечной мышцы, дрожь тела**

#### **Сужение сердечных клапанов**

Смешать по 1 ст. ложке меда и молотого тмина и выпить со стаканом горячего чая. Принимать утром натощак и перед сном.

### **Шумы сердца**

Каждый день в течение месяца после каждого приема пищи съедать 1 ст. ложку меда (можно запить ее морковным соком или соком зеленых ростков пшеницы). И сделайте так, чтобы каждое биение вашего сердца являлось восхвалением и благодарением Аллаха — Свят Он и Превелик!

### **Воспаление ротовой полости и опухоль языка**

Растворить 1 ст. ложку меда в 1/2 стакана теплой воды и полоскать рот 3 раза в день.

### **Боль в ушах и ушные заболевания**

Ежедневно перед сном смешать мед, воду, немного соли и закапать несколько капель в ухо.

### **Ревматизм**

- Растворить 1 ст. ложку меда и 1 ч. ложку масла черного тмина в стакане теплой воды и пить, растирая также перед сном больное место смесью из меда, камфорного и оливкового масла и масла черного тмина. Затем наложить не тугую шерстяную повязку.
- Ревматизм также полностью излечивается с помощью пчелиных укусов больного места и смазыванием ужаленных мест медом.

### **Водянка, асцит**

Утром и вечером пить отвар босвеллии, подслащенный медом. Соблюдать диету; не есть мясо, предпочитая овес в разных блюдах (каши, супы и т. д.), мед и пшеничный хлеб. Курс 3 дня.

### **Облысение**

Побрить место облысения и растереть его медом до покраснения, затем втереть пчелиный яд и забинтовать.

Перевязку менять каждый день в одно и то же время. Курс 1 неделя.

### **Бородавки, мозоли**

Подогреть пчелиный клей, наложить на бородавку закрепить лейкопластырем и оставить на 3 дня. Если бородавка не исчезнет, процедуру повторить.

### **Средство для раздробления и выведения камней**

Сварить листья дикой мальвы, добавить в отвар 3 ст. ложки меда, 1 ст. ложку топленого масла, тщательно размешать и отфильтровать. При почечных коликах пить по 1 стакану. Процедуру повторять в течение недели, пока, по воле Аллаха, камни не будут раздроблены и выведены.



### **Болезни печени**

Тщательно перемолоть 1 ст. ложку коры дуба и смешать с 50 г меда. Принимать ежедневно и натощак. Курс 1 месяц.

### **Для омоложения, энергии и прилива сил**

Возьмите за привычку принимать натощак 1 ч. ложку меда. Великий мусульманский ученый Ибн Сина (Авиценна) сказал: «Если хотите сохранить свою молодость, то употребляйте мед».

Также можно приготовить отвар из листьев орехового дерева, отфильтровать, подсластить медом и ежедневно пить как чай.

### **Затруднения при родах**

Если женщина в начале родовых схваток выпьет 50 мл меда, это облегчит роды. После родов также необходимо часто употреблять мед с пшеничным хлебом. При женских заболеваниях и нарушениях менструального цикла утром и вечером следует принимать по стакану отвара верблюжьего сена, подслащенного медом.

Подмывание влагалища теплой водой с растворенным в ней медом принесет женщине облегчение.

Вообще говоря, вся жизнь женщины с помощью меда может стать как мед (но при условии, что она богобоязненна).

### **Половая слабость**

Выжать сок из 3 луковиц, смешать с равным количеством меда и размешивать на медленном огне, пока мед не перестанет пениться. Затем перелить все в бутылочку и принимать ежедневно после еды. А если добавить еще и черный тмин, то действенность смеси усилится, даже если человек уже достиг пожилого возраста. Также можно добавить и семена черной редьки, используя смесь как джем.

### **Бесплодие**

*Для мужчин:* принимать свежее маточное молочко, запивая 1 стаканом коровьего молока, в котором растворено 3 г растертого в порошок рога носорога. Курс 1 месяц.

*Для женщин:* перед совокуплением поместить в матку пчелиную пыльцу, смешанную с медом. И следует чаще просить Всевышнего наделить ее благонравным потомством.

### **Рак**

Принимать 100 мл маточного молочка, непосредственно из улья, 1 раз в неделю. Также каждый день пить 50 мл меда вместе с воском и смазывать тело смесью меда и масла черного тмина. Затем через час купаться в теплой воде и выпивать стакан морковного сока, смешанного с 1 ст. ложкой меда и 1 ст. ложкой молотого черного тмина. Процедуру выполнять ежедневно до поправки.

### **Проказа, лишай**

Смешать мед с нашатырным спиртом в соотношении и каждый день смазывать пораженное место до появления результата.

### **Противоядие**

Принимать утром по 1 ст. ложке кунжутного масла, смешанного с 50 г меда. Вечером выпивать по стакану горячего молока с растворенными в нем 1 ст. ложкой меда и несколькими каплями амбры. Процедуру выполнять ежедневно курс 3 дня. Следует воздерживаться от употребления мяса.

### **Болезни простаты**

Ежедневно принимать 50 мл маточного молочка непосредственно из сот, а также подмываться теплой водой, в которой растворен мед.

Результат будет ощутимым, если процедуру выполнять по вечерам в течение 1 месяца.

### **Плохая память**

В 113 г меда добавить столько же пшеницы, изюма, сахара-сырца и солодкового корня и сварить смесь на медленном огне. Принимать 1 ч. ложку натошак в течение 7 дней.

## ЛЕЧЕНИЕ ФИНИКАМИ

**Финики** (*тамр*) — пища Пророка ﷺ. В хадисе говорится: «... *Начинайте разговор финиками. Если же фиников нет, то изюмом. Если же нет и изюма, то водой. Ибо, воистину; вода — очищающая*».

Наш Пророк говорил так о финиковой пальме: «*Среди всех деревьев есть дерево, напоминающее мусульманина. Оно не сбрасывает листья*» (ал-Бухари и Муслим).

Пророк очень рекомендовал финики, особенно беременным и кормящим женщинам, желающим иметь здоровое потомство. Также Пророк ﷺ советовал есть финики как лекарство от болезней сердца. И в самом деле, в этих плодах содержится набор микроэлементов, укрепляющих сердечную мышцу.

Аиша رضي الله عنها, жена Пророка ﷺ, рекомендовала финики как прекрасное средство от головокружения. Любопытно отметить, что Аиша чтобы прибавить в весе, питалась финиками в сочетании с огурцами. Она говорила, что ей довелось перепробовать очень много различных рецептов для прибавления в весе, но ничего не помогало. И только благодаря совету употреблять финики с огурцами ей удалось поправиться.

Аиша رضي الله عنها бесспорно права, считая именно этот рецепт самым удачным. Ведь в 1 кг фиников содержится около 3000 калорий, которые вполне могут составить суточный минимум активного человека.

Финики упоминаются в Коране 20 раз, это подчеркивает их важную роль в жизни человека и показывает преимущество и неслучайность предпочтений и выбора Ислама. В суре *Марйам* говорится о Марйам, которая, как и все женщины, ожидая рождения ребенка (Исы), пере страдания и нестерпимую боль:

*Она подошла к стволу финиковой пальмы, не в силах терпеть родовые схватки, и воскликнула: «О, если бы я умерла до этого и была бы навсегда забытой!» Тогда (Иса) воззвал из лона: «Не печалься, твой Господь сотворил возле тебя ручей (прохладный). Так потряси ствол пальмы — на тебя*

*посыплются свежие финики. Теперь ешь, пей и возрадуйся...»*  
(19:23-26)

Современная наука установила, что финики являются важной составляющей полноценного рациона человека. Они содержат в себе почти все необходимые витамины: сахар, жиры, белки и др. Недаром Пророк ﷺ придавал им такое большое значение.

Известно, что Пророк ﷺ говорил: «*Конь без фиников — конь без пищи*». Пророк ﷺ и сам выращивал финиковые пальмы.

Научные эксперименты показали, что финики содержат особые стимуляторы, которые укрепляют мышцы матки в последние месяцы беременности. А это, в свою очередь, не только облегчает роды, но и уменьшает срок послеродового кровотечения.

Археологические находки показывают, что дикие финики использовались предками арабов еще 5000-7000 лет назад. В папирусе, написанном между 1700 и 1500 гг. до н. э., содержатся рекомендации по лечению зубной боли при помощи оливкового масла, фиников, лука, бобов.

Кроме вышесказанного, финики еще содержат и элементы, которые обогащают материнское молоко важнейшими витаминами, повышая сопротивляемость организм малыша множеству заболеваний.

Родина финиковой пальмы — Аравия и Северная Африка. там ее выращивают уже 4000 лет. Плоды (финики) — продолговатые ягоды длиной 2-7 см со сладкой питательной мякотью, окружающей твердое семя с продольной бороздой.

Хорошим, хотя и не максимальным, для одной финиковой пальмы считается годовой урожай в 45-90 кг плодов. Его начинают давать деревья в возрасте 10-15 лет, и эксплуатация их может продолжаться еще лет 100-200.

Существует более 300 сортов фиников. Окраска плодов варьируется от почти черного до светло-желтого; бывают даже финики серо-голубого цвета. Кроме того, финики — это самые сладкие плоды.

Существует около 70 разновидностей финиковых пальм и столько же видов плодов, которых употребляют в пищу как свежими, так и сушеными.

Также немаловажно отметить, что в финиках есть особые элементы, устраняющие депрессивные состояния, весьма характерные для беременных женщин. Учитывая все эти факторы, именно финики как лучшую еду рекомендуют диетологи беременным и кормящим женщинам.

Современные ученые утверждают, что финики также эффективны против заболеваний дыхательных путей, а диетологи рекомендуют давать финики неуравновешенным и страдающим нервными расстройствами детям.

### Финики и рождение ребенка

Абу Муса رضي الله عنه передал: «У меня родился ребенок. Я принес его Пророку صلى الله عليه وسلم, он назвал его Ибрахимом, сделал *тахник* и прочитал ему *дуа*, чтобы Аллах сохранил и благословил его» (ал-Бухари и Муслим).

После рождения ребенка является Сунной помазать ему губы и полость рта сладкой мякотью финика. Это нужно делать после того как в его уши прочитают слова восхваления Аллаха, затем сначала в правое ухо произнесут *азан* (первый призыв к молитве), а затем в левое ухо произнесут *икамат* (второй короткий призыв к молитве), чтобы шайтан не совратил ребенка с истинного пути.

Делается это так. Как правило, мать младенца тщательно прожевывает финик, после чего берет пальцем небольшую его часть и кладет в рот новорожденному. Затем легкими движениями пальца вправо и влево массирует этой массой верхние и нижние десенки ребенка и полость рта малыша, так, чтобы сладкая масса распределилась по всей ротовой полости. При отсутствии финика можно использовать любой сладкий продукт. Главное — исполнить эту Сунну, цель которой — с самого рождения ощущением сладости положительно повлиять на будущий характер ребенка.

Все эти действия сопровождаются чтением заздравных молитв и добрыми пожеланиями ребенку. Такой процесс массирования десен и полости рта малыша называется *тахник*.

## Финики как стимулятор сопротивляемости организма отравлениям

Аиша رضي الله عنها рассказала, что Пророк صلى الله عليه وسلم однажды сказал: «В финиках Верховья — исцеление (тирьяк), если есть их ранним утром (букра) натоцак» (Муслим).

В интерпретации Ахмада этот хадис звучит так: «В прессованных или финиках с Верховья — исцеление, или тирьяк, если съест их ранним утром (букра) натоцак».

Саад рассказывал, что Посланник Аллаха صلى الله عليه وسلم говорил: «Тот, кто каждый день завтракает семью прессованными финиками, не отравится (лям юдырраһу самм) в тот день и не будет околдован» (ал-Бухари, Муслим).

Абу Хурайра рассказывал, что Посланник Аллаха صلى الله عليه وسلم говорил: «Прессованные финики из Рая, и в них — лечение от яда (самм), а трюфели — из манны, и сок их — лечение для глаз» (Ал-Тирмизи, Ахмад).

Посланник Аллаха صلى الله عليه وسلم говорил: «Тот, кто съест семь фиников, выросших в местности между двумя лавами (ляба-тейһа) Медины, перед рассветом, не отравится (лям юдыр-раһу самм) до самого вечера» (Муслим).

Ал-Бухари передает этот хадис так: «Тому, кто утро каждого дня начинает прессованными финиками, не страшны ни яд (самм), ни колдовство (сихр) в тот день до самой ночи».

### Значения терминов

*Букра* — время на рассвете перед восходом солнца.

*Лябатейка* — две ее лавы — имеется в виду Медина, расположенная между лавовыми полями.

*Ляба* — застывшая лава, каменистая местность вулканического происхождения.

Ибн ал-'Асир писал: «Медина находится между двумя огромными вулканическими плитами». Ал-'Асмаи говорил: «Это — земля, покрытая черными камнями, а две лавы — это две местности, лишённые растительности, впадина к востоку от Медины и покрытая густо травой к западу от нее».

*Самм* — яд или любое ядовитое, отравляющее вещество, которое при попадании в организм нарушает жизненные процессы и полностью останавливает их (Ал-Му'джам ал-Басит).

Ибн Хаджар в комментарии к Ибн ал-Каййиму определил *самм* как яд червей, обитающих в животе (*Фатх ал- Бари Шарх Сахих ал-Бухари*).

*Тирьяк* — лекарства и мази, используемые для выведения яда из организма. В *Ал-Муъджам ал-Басит* тирьяк называется средством, механически препятствующим всасыванию яда в желудок и кишечник.

### **Данные хадисов**

Семь прессованных фиников, выросших в Верховье, то есть в Медине, съедаемые ранним утром, предохраняют от отравления и сглаза на протяжении всего дня до самой ночи.

Прессованные финики, особенно из Медины, съеденные натошак, обладают антитоксичными свойствами, а финики с Верховья Медины излечивают организм от уже попавшего в него яда, нейтрализуют или выводят его. До того, как он начнет действовать.

Эффективнее воздействуют именно мединские финики, из тех, что выросли на территории между двумя вулканическими плитами, как об этом сказано в хадисе.

### **Данные научных исследований и экспериментов**

Ученые тщательно изучили свойства мединских, и особенно растущих в Верховье, фиников, их свойства после прессования и установили их состав, сравнили с другими сортами фиников и выяснили, что между мединскими финиками и финиками из других мест существует различие по составу и свойствам.

Они установили, что ежедневный прием натошак 7 мединских или других фиников положительно влияет на состояние иммунной системы с точки зрения выработки различных клеток, которые реагируют на внешние и внутренние яды в организме человека. Выяснили также, что прессованные мединские финики, в частности, финики с Верховья, а также другие сорта прессованных фиников влияют на лечение заболеваний, связанных с воздействием на организм внешних и внутренних токсинов.

*Внешние токсины:*

- а) токсины, попадающие в организм с укусом скорпиона, змеи или ящерицы;
- б) токсины, попадающие в организм через рот, нос или кожу;
- в) токсины, попадающие в организм с некоторыми лекарственными препаратами.

*Внутренние токсины:*

- а) токсины, выделяемые микроорганизмами, такими, например, как возбудители брюшного тифа и дифтерии; микробы, вызывающие пищевые отравления и т. д.;
- б) токсины, вырабатываемые в процессе пищеварения и вызывающие сложные химические реакции в некоторых органах тела (печени, почках).

### **Химический состав фиников**

Ученые организации USDA Nutrient Database for Standard Reference, Release 14 (июль 2001) после проведения специальных химических анализов подтвердили, что в 100 г фиников содержатся:

- Витамины: А - 0,090 мг, В<sub>1</sub> - 0,070 мг, В<sub>2</sub> - 0,030 мг, С — 2,707 мг, Е — 0,100 мг, ниацин — 2,200 мг, рибофлавин 0,100 мг, пантотеновая кислота — 0,780 мг, фолацин — 13 мкг.
- Питательные вещества: белки — 1,97 г, жиры — 0,25 г, вода — 22,5 мл, клетчатка — 7,5 г, углеводы — 73,41 г.
- Минералы: железо (Fe) — 1,32 мг, медь (Cu) — 0,210 мг, магний (Mg) — 50 мг, натрий (Na) — 41 мг, калий (K) — 64 мг, кальций (Ca) — 58 мг, фосфор (P) — 40 мг, сера (S) — 43,8 мг, цинк (Zn) — 0,29 мг, марганец (Mn) — 0,298 мг.
- Холестерин - 0,0 %.
- Энергетическая ценность фиников 275 Ккал на 100 г.



## Целительные свойства фиников

Финикам народная медицина издавна приписывала много добрых дел: они «порождают хорошую кровь», снимают усталость и боли в пояснице, лечат простуженные легкие. Но больше всего прославился этот «некогда сочный плод» на эротическом поприще. Дело в том, что частое потребление фиников способно значительно увеличить количество мужского семени. Финиковая пальма не только красива, но и дает благоухающую тень и прекрасные питательные плоды. Листья пальмы идут на изготовление циновок, домашней утвари; из волокон и тонких стеблей плетут веревки, неводы, изготавливают мешки, различные ткани.

Финики содержат такие элементы, которые обладают свойствами сжимать и стягивать стенки матки, способствуя успешной родовой деятельности. Более того, они помогают остановить обильное послеродовое кровотечение. Постящиеся мусульмане обычно начинают разговор с фиников.

Арабы зачастую едят финики с молоком, йогуртом, хлебом, маслом и рыбой. Такое сочетание, несомненно, является вкусным, питательным, полезным и телу и уму. Одно из редких целебных свойств фиников — профилактика рака. Жители пустынь, в рационе которых постоянно присутствуют финики, почти совсем не знают такой болезни. Таким образом, больным онкологическими заболеваниями рекомендуется в большом количестве есть финики. В арабской медицине финики используются в качестве отхаркивающего, смягчающего, противокашлевого средства, а также для стимуляции лактации. Финики очень питательны, помогают при параличе лицевого нерва, оказывают благоприятное действие при переутомлении и физической усталости, простудных заболеваниях.

Отвар фиников с рисом — хорошее средство от дистрофии. Также этот отвар прекрасно помогает при расстройстве желудка. Рецепт его таков: 5 промытых фиников залить стаканом воды и кипятить 15 минут, остудить, вынуть косточки, растолочь мякоть и добавить отвар; смешать стакан вареного риса с полученной смесью и употреблять на десерт.

Финики являются прекрасным диетическим продуктом для тех, кто следит за своим здоровьем и стремится к правильному питанию. Они также богаты кальцием, а значит, способствуют укреплению костей. Если уровень кальция в

организме человека падает, это приводит к хрупкости костей, зубов и другим болезням.

Финиками можно быстро восстановить силы при переутомлении и физической усталости. Известно, что в первые годы становления Ислама именно финики являлись неотъемлемой составляющей рациона воинов - сподвижников Пророка ﷺ. Финики обычно носили в специальных мешочках, прикреплявшихся по бокам тела. Они известны как превосходный стимулятор мышечной активности и являются лучшей едой воина перед битвой.

Финики также содержат важнейшие элементы, которые являются весьма эффективным средством для предотвращения развития рака желудка.

Весьма интересно, откуда же неграмотный Пророк ﷺ в свое время мог узнать об этом? Разумеется, Ему поведал все Всезнающий Бог.

### Финики и пост

Мусульмане, соблюдающие пост, как правило, начинают разговор с фиников. Со слов сподвижника Салмана ибн Амира ад-Дабби Пророк ﷺ сказал: *«Когда кто-нибудь из вас будет разговляться, пусть разговляется финика - а если не найдет фиников, пусть разговляется водой, ибо, поистине, она очищает»* (Абу Дауд, Тирмизи).

Передается, что Анас رضي الله عنه сказал: «Посланник Аллаха всегда разговлялся перед молитвой [съедая несколько свежих фиников, если свежих фиников не было, то тремя] сушеными финиками, а если не было и сушеных фиников, делал несколько глотков воды» (Абу Дауд, Тирмизи). Пророк ﷺ иногда сочетал финики с хлебом или же с топленным маслом, из всех видов фиников предпочитая *ал-'ажвах*, т. е. прессованные финики.

Установленное Сунной употребление воды и фиников представляет собой великолепное сочетание, с помощью которого пост прерывается, не подвергая организм человека шоку, т. е. резкому снижению кровяного давления. Польза заключается также в том, что у человека после употребления фиников и воды есть время для того, чтобы определить потребности своего организма перед тем как съесть еще что-

нибудь. Более того, всего через полчаса к человеку, съевшему финики, возвращаются сила и энергия.

Малое содержание сахара в крови зачастую приводит к тому, что человек испытывает непомерное чувство голода. А после употребления всего нескольких фиников это чувство исчезает, так как в них содержится быстроусвояемая глюкоза. Таким образом, если постящийся при разговении сначала поест фиников, то потом он удовлетворится небольшим количеством еды, не станет переедать, таким образом, причиняя вред своему духовному и физическому здоровью (ведь известно из хадисов, что переедание — главная причина множества болезней и черствости сердца).

Из-за того что финики являются ценными продуктами питания, поддерживающими жизнь, Пророк ﷺ велел давать их в виде *закат ал-фитр*. Ибн Умар сказал: «Посланник Аллаха ﷺ обязал *закят ал-фитр*, состоящий из *са* фиников или *са* ячменя» (ал-Бухари). Абу Са'ид ал-Худри رضي الله عنه сказал: «Мы раздавали это (*закят ал-фитр*) во время Пророка ﷺ в количестве одного *саа'* пищи, и нашей пищей были финики, ячмень, изюм и творог» (ал-Бухари).

## Рецепты

### Желудочно-кишечное газообразование

Есть прессованные финики с молотым черным тмином.

### Средство для роста и удлинения ресниц

Сжечь и перемолоть несколько прессованных фиников. Перед сном подвести глаза полученным порошком.

### Расстройство и боли ободочной кишки

Принять натощак 1 ст. ложку меда и затем съесть 7 прессованных фиников (желательно мединских). А вечером перед сном принять 1 ч. ложку масла верблюжьего сена и запить 100 мл отвара черного тмина.

### **Дистрофия**

Часто пить отвар фиников с рисом.

### **Анемия, импотенция и хроническая усталость**

10 свежих фиников положить в литровую банку добавить 1 ч. ложку имбиря, 1/8 ч. ложки кардамона и щепотку шафрана. Закрывать банку и оставить ее в теплом месте, по меньшей мере, на 2 недели. После этого каждое утро съедать по финику.

### **Мигрень**

При лечении мигрени желательно начать с массажа спины и шеи. Далее врач назначит гомеопатические препараты. Кроме того, нужно ежедневно пить зеленый китайский чай, так как он понижает внутричерепное давление. В первые недели после начала лечения имеет смысл попить настой травы полевого хвоща (по 1/5 стакана 3 раза в день) и ежедневно съедать по 50-100 г фиников.

### **Рецепт для очищения и укрепления ободочной кишки**

Часто употреблять финики после приема чистого меда.

### **Нервные болезни**

Есть финики, запивая стаканом молока.

### **Истощение и худоба**

Чаще употреблять финики вместе с орехами, например, арахисом.

### **Рецепт для улучшения отхождения мокроты и успокоения болей в суставах**

Изготовить финиковый мед и пить 3 раза в день.

## **Рак**

Смешать финики, мед, черный тмин и александрийский лист (*касия*), взятые в соотношении 1:1. Употреблять маленькими порциями. По воле Аллаха, рак будет вылечен. (Испытано.)

## **Укрепляющие (тонические) средства**

Перемолоть равное количество прессованных фиников, верблюжьего сена, черного миробалана, имбиря, корицы и смешать все с медом, подогревая на медленном огне. Затем залить смесь кокосовым молоком и есть как варенье.

Также употребление фиников рекомендуется:

- при физическом переутомлении и истощении;
- при заболеваниях дыхательных путей;
- при сердечно-сосудистых заболеваниях;
- при малокровии, анемии;
- для предотвращения развития рака желудка;
- для увеличения количества мужского семени;
- при импотенции;
- при расстройствах нервной системы;
- для успешной родовой деятельности (финики содержат элементы, которые обладают свойствами сжимать и стягивать стенки матки);
  - при морской болезни и укачивании;
  - при простудных заболеваниях;
  - для предохранения от выкидышей;
  - для укрепления стенки капилляров;
  - для предохранения желудка от язвы и рака;
  - для улучшения пищеварения, устранения желудочно-кишечных расстройств;
    - для улучшения зрения, уменьшений утомления глаз;
    - для усиления кровообращения, снижения повышенного кровяного давления;
    - для снижения побочных эффектов от многих антибиотиков.

Финики препятствуют старению, продлевают жизнь; рекомендуются:

- для обогащения материнского молока витаминами в целях полноценного развития здорового ребенка, повышения сопротивляемости организма малыша множеству заболеваний;

- для заживления кровоточащих десен;
- для укрепления иммунной системы;
- для предотвращения образования канцерогенов;
- уменьшения вероятности образования тромбов, способствуют повышению устойчивости к инфекциям.

Современные диетологи рекомендуют давать финики детям, неуравновешенным и страдающим нервными расстройствами.

Финики также рекомендуются:

- для предотвращения болезней сердца и болезней, связанных с давлением;
- для лечения отеков и головокружений, вызываемых болезнями внутреннего уха;
- при предменструальном синдроме;
- для регуляции содержания сахара в крови;
- для выведения из организма ионов тяжелых металлов;
- для устранения депрессивных состояний у беременных женщин;
- для предотвращения артрита;
- для подавления болевых ощущений (содержат вещества, близкие по своей структуре к аспирину).

Некоторые врачи считают, что финики снижают риск заболеть раком поджелудочной железы.

Известно, что финики активизируют обмен веществ в организме и снижают уровень холестерина в крови.

### **Противопоказания и побочные действия**

Ежедневное употребление 7 фиников улучшает сопротивляемость организма, поддерживает здоровье и помогает лечению. Если не употреблять финики в большом количестве, побочных действий можно не опасаться.

1) Людям с нарушениями пищеварения рекомендуется употреблять финики осторожно, так как они долго перевариваются. Следует есть их без кожуры.

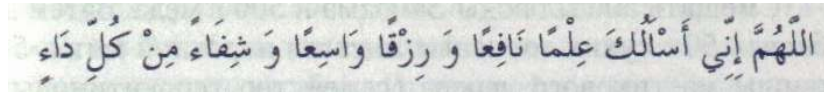
2) Больным сахарным диабетом также следует соблюдать осторожность.

3) Злоупотребление этими плодами может вызывать сильную головную боль.

4) Финики долго перевариваются, поэтому их не рекомендуется употреблять за 1,5-2 часа до сна.

## ЛЕЧЕНИЕ ВОДОЙ ИСТОЧНИКА ЗАМЗАМ

Пророк ﷺ сказал: «Вода Замзама для того, ради чего ее пьют» (Ахмад). Поэтому Пророк ﷺ каждый раз, когда пил воду Замзама, читал дуа:



**Аллахумма инни ас'алука 'илман-нафи'ав-ва-ризкав-васи'ав-ва-шифа'ам-мин кулли да'.**

*О Аллах, поистине я прошу Тебя даровать мне полезные знания, широкий удел и исцеление от всех недугов.*

В другом достоверном хадисе от Джабира رضي الله عنه также говорится: «Начинайте разговорение финиками. Если же фиников нет, то изюмом. Если же нет и изюма, то просто водой. Поистине, вода — очищает» (Абу Дауд, Тирмизи). (А какая вода может быть лучше, чем Замзам!)

Пророк ﷺ также сказал: «Она приятна как напиток [и лечит недуги]» (Муслим). Пророк ﷺ брал с собой воду Замзама в бурдюках в походы, омывал ею больных и поил.

Результат будет эффективнее, если в воде Замзама развести мед. Она послужит целебным лекарством, полезным бальзамом от всех болезней и профилактикой всех эпидемических заболеваний.

Если раб Аллаха использует воду Замзама для лечения надлежащим образом, то ее положительное влияние на здоровье не замедлит сказаться. Имам Ибнуль-Каййим رحمته الله сказал: «Однажды я, находясь в Мекке, сильно заболел и не смог найти себе ни врача, ни лекарства. И тогда я стал черпать руками воду Замзама и читать суру *Ал-Фатиха (Алхам)* над ней несколько раз и затем выпивал ее. После этого я заметил, что полностью поправился. И я всегда прибегал к этому средству при большинстве своих болезней и получал от этого большую пользу для своего здоровья. И всем, кто жаловался на какую-либо болезнь, я советовал то же самое, и многие из них, по воле Аллаха, исцелялись».

## Рецепты

### **Камни в почках и мочевом пузыре, слабый желудок и желудочно-кишечные болезни**

Смешать 500 мл воды Замзама и 500 г меда. Затем добавить 50 г сухих толченых листьев перечной мяты, 50 г смолы мастикового дерева (семейство терпентиновых), 50 г молотых белых очищенных от кожуры семян тыквы, 50 г перемолотого черного тмина и 1 ч. ложку порошка горечавки. Смешать, поместить в глиняный сосуд и хранить в холодильнике. Принимать ежедневно по 1 ст. ложке натошак. К тому же важно иметь твердое намерение излечиться.

### **Желтуха**

Ежедневно в течение 3 месяцев утром перед едой и вечером после еды принимать 1 ч. ложку молотого черного тмина и сразу запивать стаканом воды Замзама. (Испытано.)

### **Проблемы с сердцем и кровообращением**

Смешать с водой Замзама одинаковое количество истолченного в порошок черного тмина и дикой руты (гармалы). Часто принимать эту лекарственную смесь.

### **Рак крови**

Принимать натошак 1 ч. ложку молотого черного тмина, смешанного с медом, запивая большим количеством воды Замзама. Это, по милости Аллаха, даст удивительный результат, излечит рак крови и другие раковые заболевания.

### **Трещины на ступнях**

Перемолоть плоды каштана, смешать их с водой Замзама и эту смесь втирать в ступни.

### **Икота**

В стакан воды Замзама добавить 5 капель яблочного уксуса, разбавленного молотым полевым тмином, и выпить.



## Плохая память

• От Ибн Аббаса т передается, что Пророк ﷺ спросил: «О Ибн Аббас! Не рассказать ли тебе о методе для улучшения памяти, которому меня научил Джибриль عليه السلام?» Он ответил: «Да, о Посланник Аллаха!». Пророк сказал: «Напиши в новом металлическом тазе смесью из за'фирана (шафрана, крокуса) и розовой воды суры Ал-Фатиха, Ал-Мульк (Табарака) Ал-Ваки'а, и затем налей в него воду Замзама, или дождевую воду, или чистую воду из колодца и выпей натошак во время сухура (время до наступления утреннего намаза), принимая между глотками 15 г босвеллии (ладана, олибанума), 46 г тростникового сахара и 46 г меда. Затем соверши молитву в два ракаата, читая в каждом ракаате после Ал-Фатихи 50 раз суру Ал-Ихлас и 50 раз суру Ал-Фатиха и встретить утро постящимся (заранее сделав намерение на пост)». Процедуру повторять в течение 3 дней.

Ибн Аббас т сказал: «С того дня, как я принял Ислам, я никогда ничему не радовался так, как тому, что научил меня Посланник Аллаха عليه السلام, ибо оно принесло мне пользу после того как мне уже исполнилось 40 лет». Он также сказал: «Аз-Захри писал это (т. е. суры) и поил этой водой своих детей». Ал-'Асым т утверждал: «Когда мне было 55 лет, я испробовал этот метод на себе, и не прошло и месяца, как я заметил в себе такие изменения, которые невозможно описать».

• В стакане воды Замзама растворить 1 ч. ложку ладана, 1 ч. ложку тростникового сахара и 1/2 ч. ложки шафрана (за'фирана, крокуса) и выпить натошак.

• От Хашима ибн ал-Хариса передается, что Пророк ﷺ сказал ибн Аббасу: «Нерассказать ли тебе о методе для улучшения памяти, которому научил меня Джибриль عليه السلام?» Он ответил: «Каков же этот метод, о Посланник Аллаха عليه السلام?» Пророк عليه السلام сказал: «Напиши на большой твердой бумаге смесью из за'фирана (шафрана, крокуса) и розовой воды суру Ал-Фатиха, суры Ал-Фалак, Ан-Нас, Йа Син, Ал-Хашр, Табарака и Ал-Вакиа. (Также весьма желательно в конце написать на арабском имена Асхаб ал-Кахф („спящих отроков“) и их собаки. Затем, намазав тонким слоем на все написанное 15 г меда, смой все это водой Замзама, если она есть, или дождевой водой, собранной в сосуд непосредственно с неба, и выпей эту воду во время сухура (время до наступления утреннего намаза). Затем соверши два ракаата суннат-намаза, читая в каждом ракаате после Ал-Фатихи еще 10 раз суру Ал-Фа-

тиха и 50 раз суру Ал-Ихлас, и встретить утро постящимся (заранее сделав намерение на пост)».

Процедуру необходимо повторять в течение 3 дней. Также необходимо в течение 10 дней не иметь половой близости, не вкушать мяса, яиц, топленого масла и сыра.

### **Лихорадка**

Посланник Аллаха ﷺ говорил: «Жар — от пламени Ада, так охлаждайте его водой Замзама!» (Ахмад). Иными словами, необходимо ставить примочки.

### **Боль в желудке, боли (колики) в животе**

Тщательно перемолоть поджаренный черный тмин и семена сельдерея, принять 1 ч. ложку этой смеси натощак и запить водой Замзама. Курс 3 дня.

### **Удивительное исцеление от рака водой Замзама**

В 1985 году в № 6 международного журнала «Мусульмане», издающегося в Лондоне, была опубликована статья «Лейла выпила воду Замзама и исцелилась от рака».

Лейле Халави из Марокко парижские врачи поставили смертельный диагноз — рак молочной железы третьей степени и сказали, что она не проживет больше трех месяцев. Родственники, опечаленные этим известием, решили организовать для нее последнюю в ее жизни поездку на малый хадж, в Мекку. Лейла прибыла в священную землю Хиджаза и все время проводила в мечети Масджид ал-Харам, дни и ночи посвящая постоянному богослужению. Находясь там, она пила только воду Замзама, съедала в день по яйцу и маленькому кусочку хлеба и все время читала Коран и молилась. Первые четверо суток она не могла отличить день от ночи и читала полностью Коран, часто находилась в земном поклоне (*суджуде*) и плакала об упущенной жизни и своих грехах.

Каково же было ее удивление, когда спустя неделю она заметила, что опухоль в груди уменьшается, краснота кожи спадает и она чувствует себя намного лучше. Обрадованная Лейла решила вернуться в парижский госпиталь, где она раньше

лечилась, чтобы показаться врачам. Врачи подтвердили невероятное улучшение состояния безнадежной больной — опухоль начала исчезать и спустя несколько недель вообще исчезла. Лейла вернулась домой, рассказывая всем, как она исцелилась от рака только с помощью воды Замзама. Об этом случае писали многие газеты, вышла даже отдельная книга.

В чем же тут причина? Конечно, это было связано с тем, что женщина полностью уповала на Всевышнего, полагалась только на Него. Здесь уместно вспомнить многочисленные хадисы, в которых говорится о достоинствах воды Замзама. В хадисе Пророка ﷺ сказано: *«Вода Замзама для того, для чего ее принимают. Если ты выпьешь для исцеления, Всевышний исцелит тебя; если выпьешь, чтобы насытиться, ты насытись; если выпьешь для утоления жажды, ты утолишь жажду»*. В хадисе мы видим, что питье воды Замзама связано с искренностью намерения и мольбы ко Всевышнему, потому что Он Один исцеляет, руководствуясь разными причинами. Аллах говорит в Коране:

*Когда вы болеете; Он исцеляет вас. (26:80)*

Гут, конечно, сказала и лечебная сила Корана. Многочисленные исследования установили, что питье воды Замзама усиливает защитные силы организма. Поэтому про воду Замзама говорят, что, поистине, это пища и исцеление от болезней; поистине, она для того, от чего ее пьют. Великую силу воды Замзама, которая проявляется в соответствии с верой в нее, показывает пример Лейлы. Пророк ﷺ говорит в хадисе: *«Поистине, вода Замзама — исцеление тому; кто с намерением обратится ко Всевышнему; чтобы Он исцелил его»*. (Из книги «Научный и'джаз в сунне».)

## САМОЛЕЧЕНИЕ

### Введение

Людям рекомендуют заботиться о себе до того, как они заболевают, когда они заболевают и после того, как они заболели. Они должны знать, что им следует пить и есть. Они

также должны знать, сколько им нужно пить и есть. Они должны быть знакомы с понятиями самоограничения, самоконтроля и самоотречения. Если они заболевают, они должны знать, как лечиться самостоятельно. Есть ряд принципов, которым необходимо следовать:

- Уменьшить количество съедаемой пищи.
- Соблюдать пост в течение нескольких дней.
- Если человек курит или употребляет спиртное, он должен полностью отказаться от табака и алкоголя, хочет он того или нет.
- Человек должен раздавать *садаку* (милостыню) тем, кто нуждается.
- Он должен в как можно больших количествах пить воду из Замзама.
- Он должен возносить особую молитву, которая называется *саят ал-хаджа* (намаз терпящих нужду).
- Он также должен возносить особую молитву, которая называется *саят ат-тауба* (намаз покаяния). Это важно, особенно в том случае, если он употреблял нездоровые продукты.

Эти 7 действий крайне важно совершить до того, как человек обращается к врачу. Человек должен понимать, что врач — это способ указать ему то, что следует делать. Больной должен взять на себя труд последить за собой. Он также должен контролировать свой аппетит, чтобы очиститься от скопившихся в организме вредных веществ.

Для этой темы одной книги самой по себе недостаточно. Однако, поскольку это только глава, автор решил осветить несколько тем. Если читателям хочется получить больше информации, они могут обратиться к подобным книгам, написанным разными авторами в разных частях света. Мы молимся о том, чтобы люди продолжали оставаться здоровыми. Инша Алла Аминь.

### **Неприятный запах изо рта**

Практически у каждого человека иногда бывает неприятный запах изо рта, и, к сожалению, он бывает и у тех, кто его окружает. Практически все то, что попадает вам в рот — от антигистаминных препаратов и других лекарств до пищи и

напитков — может стать причиной появления у вас неприятного запаха изо рта. Стресс, насморк, воспалительные процессы в полости рта, разговор, даже наши собственные гормоны могут способствовать появлению неприятного запаха.

- *Съешьте апельсин.* В некоторых случаях — особенно в тех, которые связаны со стрессом или приемом лекарств — неприятный запах появляется в результате чрезмерной сухости во рту. Цитрусовые плоды и другие продукты с высоким содержанием лимонной кислоты прекрасно стимулируют слюноотделение. Кислота также способствует подавлению некоторых вызывающих запах энзимов, а резкий вкус лимонов, апельсинов и грейпфрутов освежает полость рта.

- *Ополосните рот.* Если полоскать рот, это будет способствовать удалению пищи и других лишних элементов, которые могут быть источником плохого запаха изо рта.

- *Раствор пищевой соды.* Растворите пищевую соду в теплой воде, залейте раствор в ороситель и используйте для орошения зубов и рта. Пищевая сода является средством от дурного запаха, потому что изменяет кислотно-щелочной баланс во рту и создает менее благоприятную среду для множества бактерий. Пищевая сода особенно полезна для тех, у кого дурной запах изо рта вызван гингивитом.

- *Чистите язык зубной щеткой.* Вероятно, в большинстве случаев для устранения неприятного запаха изо рта пренебрегают такой мерой, как очистка зубной щеткой верхней поверхности языка при чистке зубов. Язык покрыт микроскопическими, похожими на волосинки выступами, которые улавливают и задерживают микробов и пищу. Ежедневное деликатное пользование зубной щеткой (в том числе и очистка ею верхней поверхности языка) удаляет эти вызывающие запах частички.

- *Делайте обтирания языка.* Возьмите лоскуток мягкой ткани и хорошенько протрите им язык. Для удаления с языка налета, способного вызывать дурной запах, достаточно быстрого обтирания.

- *Прочищайте ноздри.* Поскольку дурной запах изо рта может быть связан с различными проблемами придаточных пазух, некоторым помогает орошение внутренней поверхности ноздрей в тех местах, куда выводится содержание пазух. Пользуйтесь соляным раствором с добавкой чубучника. Впрыскивайте раствор в каждую ноздрю так, чтобы он вытекал через другую ноздрю и рот.

- *Выбирайте правильное полоскание.* Выбирайте полоскание для рта, которое содержит цинк. Этот микроэлемент обладает способностью в значительной степени блокировать производство соединений серы, которые вызывают неприятный запах.

- *Завтракайте.* У многих людей, которые не завтракают, неприятный запах изо рта сохраняется, как минимум, до обеда.

- *Завершайте прием пищи водой.* Потягивание воды отлично помогает избавиться от запахов, вызываемых едой и напитками. Это особенно полезно после кофе, чая, подслащенных напитков, которые могут оставить налет, привлекающий в ваш рот микробы и вызывающий неприятный запах.

- *Наладьте работу желудка.* Несварение пищи или болезни желудка могут вызывать отрыжку, из-за которой изо рта идет отвратительный запах. Принимайте антациды<sup>1</sup>, чтобы наладить работу желудка.

- *Не ешьте чеснок.* Пища с большим содержанием пряностей обычно долго напоминает о себе после окончания застолья. Специи имеют тенденцию напоминать о себе благодаря ароматическим маслам, которые остаются после них во рту.

- *Жуйте зелень.* Помимо моментального освежающего дыхания действия петрушка и другая столовая зелень также высвобождают приятные ароматические соединения, попадающие в легкие. Результат: они будут освежать ваше дыхание и через 24 часа.

- *Следите за тем, что едите.* Некоторые исследования показывают, что дурному запаху изо рта может способствовать рацион, насыщенный жирами. Теория состоит в том, что некоторые жиры, особенно те, которые содержатся в сыре, сливочном масле, цельном молоке и жирных сортах мяса, могут содержать ароматические вещества, которые расщепляются и выводятся с выдохом. Постарайтесь есть поменьше мясных деликатесов и молочных продуктов, заменяя их большим количеством углеводов, фруктов, овощей и цельного зерна.

- *Знайте о действии своих лекарств.* Многие лекарства, отпускаемые по рецептам и свободно, способствуют появлению дурного запаха изо рта из-за того, что вызывают сухость во рту. Антигистаминные препараты, слабительные, успокоительные, диуретические и некоторые сердечные лекарства лидируют в списке препаратов, вызывающих сухость во рту. Если вы при-

нимаете какой-либо подобный препарат, обязательно увеличьте объем выпиваемой вами воды. Также повышению секреции слюны способствуют жевательная резинка и сосание леденцов.

## Запах тела

Есть различные способы избавиться от запаха тела, не применяя дезодоранты.

- *Не благоухайте — цинк потребляйте.* Некоторым удастся решить проблему неприятного запаха тела благодаря увеличению потребления цинка (дневной рацион должен включать в себя от 25 до 50 мг цинка). Или налегайте на богатые цинком продукты, например, устрицы, постную говядину, чатку и проростки зерен пшеницы.

- *Пользуйтесь пищевой содой.* Бикарбонат натрия, более известный как пищевая сода, убивает бактерии, вызывающие неприятный запах, и поглощает влагу. Многие находят, что сода действует так же эффективно, как и дезодоранты. Просто добавьте, как следует, соды в ванну с водой и посидите в ней или смешайте ее с небольшим количеством порошка талька и нанесите непосредственно на подмышечные впадины.

- *Мойтесь так, как врачи.* Перед операцией хирурги тщательнейшим образом моют руки антибактериальным мылом, чтобы уничтожить бактерии. Такое мыло отлично подходит для людей, страдающих от запаха тела или не имеющих возможности пользоваться дезодорантами из-за того, что они вызывают у них раздражение кожи. Мыло — очень эффективное, но мягко действующее средство, которым можно пользоваться при мытье паховых и подмышечных областей.

- *Пользуйтесь борной кислотой.* Борная кислота — порошок, который растворяется в прохладной или слегка теплой воде и наносится на проблемные зоны. Он уменьшает запах и потоотделение в «проблемных» областях — в подмышечных впадинах, пахе, ступнях ног или под грудями.

- *Осторожно со специями!* Некоторые продукты и специи остаются в вашем организме в течение часов после того, как вы их съели. Это может способствовать неприятному запаху. Рыба, хмели-сунели, карри и чеснок стоят во главе перечня этих продуктов. Поэтому в том случае, если ваше тело

издает неприятный запах, ваши проблемы усугубятся при употреблении этих продуктов в значительных количествах.

- *Обратитесь к дикой природе.* Как поступают охотники? Распространенным средством, чтобы отбить неприятный запах, является сосновое мыло, продающееся в большинстве магазинов товаров для охотников. Сосновое мыло не только маскирует запах тела, но и придает ему аромат соснового леса. Если такой аромат не соответствует вашему стилю, то можно воспользоваться обычным старым добрым глицериновым мылом, как это делают некоторые охотники.

## Запоры

Запоры — дело нешуточное. Иногда они могут причинять сильные страдания. Однако установить причину ленивости вашего кишечника обычно не составляет труда. Это может быть связано с нехваткой клетчатки в рационе, недостаточным потреблением жидкости, стрессом, приемом лекарственных препаратов, недостатком физических нагрузок и нарушениями работы кишечника.

- *Активизируйте перистальтику кишечника клетчаткой.* Перейдите на рацион с высоким содержанием клетчатки. Особенно эффективна растворимая клетчатка, содержащаяся в зерновых, овощной зелени и фруктах. Овес, рис, зародыши пшеницы, ячмень, чернослив, изюм, абрикосы, инжир, а также одно яблоко в день — отличные источники клетчатки.

- *Попробуйте натуральные слабительные.* Для преодоления сильного запора принимайте волокнистую добавку, которая расшевелит забитый кишечник. Одним из лучших средств является псиллиум.

- *Применяйте жидкость для усиления действия клетчатки.* Пейте много жидкости. Жидкость расширяет и смягчает съедаемую вами клетчатку, благодаря чему она образует объемистую массу в кишечнике. Заполняя собой кишечник, она, в свою очередь, запускает процесс перистальтики. Обычно требуется выпивать примерно галлон (около 4 л) жидкости в день: чем больше, тем лучше.

- *Избегайте молока и сыра.* Если вас мучают запоры, попробуйте временно исключить из рациона молочные продукты. И молоко, и казеин, нерастворимый белок, обладают способностью «запирать» пищеварительный тракт.



- *Если будете больше двигаться, то и ваш кишечник станет активнее.* Физические упражнения могут улучшить работу ленивого кишечника. Аэробические упражнения, такие как ходьба, бег и плавание, являются оптимальными. Если вы предпочитаете, например, ходьбу, ежедневно отправляйтесь на энергичную 20-30-минутную прогулку, размахивая при ходьбе руками.

- *Слушайте голос своего организма.* Иногда страдающие запором игнорируют «позыв» и откладывают дефекацию «на потом».

Это может усугубить проблему. Когда ваш организм говорит вам, что пора настала, быстренько отправляйтесь в туалет.

- *Приучайте кишечник.* Вы действительно можете приучить кишечник к регулярной работе. Ежедневно сидите в туалете примерно 10 минут после определенного приема пищи. Главное — расслабиться. Со временем ваш организм поймет, что от него требуется.

- *Налегайте на ревень.* Ревень появляется в начале лета, его свежие черенки являются вкусным и эффективным послабляющим средством. В нем содержится много клетчатки, которая способствует работе кишечника. Маленький совет: попробуйте начать с небольшого количества ревеневого сока и посмотрите, как организм отреагирует на него. Он может оказаться столь же мощным и быстро действующим средством, что и черносливовый сок. Также, в зависимости от ваших вкусовых предпочтений, можно попробовать смешать его с другими соками. *Внимание:* людям с кальциевыми камнями в почках следует избегать ревеня.

- *Не тужьтесь.* Потуги могут привести к повышению артериального давления и снижению частоты пульса. Бывали случаи, когда пожилые пациенты теряли сознание и падали с унитаза, иногда получая при этом переломы костей.

- *Обратите внимание на лекарства, которые вы принимаете.* К лекарствам, которые могут способствовать появлению запоров, относятся антидепрессанты и болеутоляющие средства, продаваемые по рецептам. Кроме того, без рецептов отпускаются пищевые добавки, например, препараты железа или содержащие алюминий антиоксиданты, которые часто приводят к запорам.

**Да сохранит нас Аллах от душевных и телесных болезней.  
Амин!**

#### ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

К. Азими. Духовное целительство. Практическое руководство по лечению. СПб.: ДИЛЯ, 2005.

И. К. Ал-Джаузи. Медицина Пророка. М.: САД, 2006.

А. Сакр. Книга об исцелении. Виды исцеления, даруемые Кораном. СПб.: ДИЛЯ, 2007.

М. Чишти. Суфийское целительство. СПб.: ДИЛЯ, 2004.

Посланник Аллаха ﷺ говорил:  
«Аллах не ниспослал ни одного недуга,  
не даровав от него лекарства» (Муслим).

*Эта книга рассказывает о лечении  
всевозможных болезней средствами,  
указанными в Коране и хадисах.  
Многочисленные рецепты просты  
и довольно эффективны.*

ИЗДАТЕЛЬСТВО  
  
ДИЛЯ  
[www.islam.dilya.ru](http://www.islam.dilya.ru)

ISBN 978-5-88503-790-7



9 785885 037907