

Благотворительный фонд «Путь»

Советы лучших врачей

Махачкала 2010

ББК
УДК

Благотворительный фонд «Путь»

www.islamdag.ru

Серия «Любимая книга»

Руководитель проекта «Любимая книга» - Патимат Гамзатова
Ответственный за выпуск - Ахмад Магомедов
Редактор - Хаджи-Мурат Раджабов
Корректор - Айна Леон
Дизайн и вёрстка - Хадиджа Баймурзаева

Советы лучших врачей. – Махачкала, 2010. – 280 с.

Имам Ахмад передает в «Муснаде», что Пророк ﷺ сказал: «Человек ни один сосуд не набивает так, как собственный желудок. Человек нуждается только в нескольких кусках, которые бы его поддерживали, но если уж он настаивает, то одну треть желудка следует наполнить пищей, одну треть - жидкостью, а последнюю треть нужно оставлять для дыхания».

Дорогие читатели в этой книге вы найдёте много полезных советов от ведущих специалистов, которые обладают знаниями исламской медицины и современной медицинской наукой.

Книга рассчитана на широкий круг читателей.

Книга одобрена Экспертным советом
Духовного Управления Мусульман Дагестана

Регистрационный номер ____ от _ сентября 2010 г.

Ответственный эксперт:

ISBN

© Благотворительный фонд «Путь»

Введение

Каким должен быть врач? Можно ли мужчине осматривать женщину по женским болезням? Как заслужить врачу довольство Аллаха ﷻ в своей профессии?

МЕДИЦИНА – совокупность наук о здоровье и болезнях, о лечении и предупреждении болезней, а также практическая деятельность, направленная на сохранение и укрепление здоровья людей, предупреждение и лечение болезней.

Профессия медика – одна из лучших и почтенных. Медицина – это дар Всевышнего ﷻ человечеству, она сохраняет наше здоровье. Если в теле не будет здоровья, то не будет здорового разума и здорового духа. Ведь мы знаем, что тело – основное средство мусульманина для послушания Аллаху ﷻ.

Изучение медицины является обязанностью для всего общества (фарзуль-кифая). В каждом населенном пункте обязательно должен быть врач и жители данного населенного пункта должны создать для этого все условия. Иначе все они попадут в грех. Изучение медицинских наук является богоугодным делом, как

поминание Аллаха ﷻ, раздача милостыни и совершение других религиозных обрядов. В книгах великих учёных, медиков-мусульман перечислены желательные адабы, некоторые из них даже обязательны.

В наше время испытывается серьёзный недостаток в квалифицированных, богобоязненных врачах. Первое, что должен знать врач, это то, что медицина – не торговля, а поклонение Всевышнему ﷻ. Он должен знать, что эта высокая степень дарована ему Аллахом ﷻ. Оказывать помощь больному – одна из святынь обязанностей мусульман, и этот долг, как никто другой может выполнить врач.

Пророк ﷺ сказал: «Тому, кто облегчит мусульманину какую-либо тягость или боль в этом мире, Всевышний ﷻ облегчит тяготы в Судный День».

К доктору приходят люди с болью, часто со слезами на глазах, и врач его спасает, даёт лекарство, и является тем человеком, который облегчает боли.

Обо всём этом говорю с надеждой на то, что это будет руководством для врачей верующих во Всевышнего ﷻ, которые понимают, что такое искренность, что такое аманат. Вы, наверное, знаете, что имена тех врачей, которые помогали людям, искренне исполняли свой долг, не забывают.

Первый из адабов, которые должен соблюдать врач – вера в Аллаха ﷻ и упование на Него. Потому что Он является Творцом ﷻ всех болезней а также Творцом ﷻ всех лекарств. Первые методы лечения были ниспосланы через откровения пророкам(мир им всем и благословение Аллаха ﷻ) они положили начало лечению людей. После этого человечество стало

развивать эти методы посредством опытов, практики, изучения, научных открытий. Это говорит о том, что медицина является божественной наукой, и занятие этим делом является делом богоугодным. В достоверном хадисе сказано: *«Всевышний ﷻ не создал какую-либо болезнь, кроме как создал для неё лекарства».*

Врач должен знать, что он является средством, к которому прибегают больные, и лекарства, которые он прописывает больным, являются лишь средствами лечения, которое создаёт Аллах ﷻ или же ниспосылает.

Второе – сохранять целомудрие и застенчивость (Аль-хаяъ). Это долг каждого врача. Это значит, когда он осматривает больного, нужно соблюдать рамки необходимости, даже если это мужчина. Мужчине запрещено смотреть на половые органы мужчины, если нет необходимости. Если есть врач-женщина, которая может осмотреть пациентку, то врач-мужчина не имеет права осматривать её. Другое дело, если есть крайняя необходимость, если отсутствует какой-либо врач, только в этом случае мужчина может лечить женщину и наоборот. У имама Бухари есть целый раздел в книге по хадисам, где сказано о дозволенности лечения мужчины женщиной и наоборот. В битве Бадр и Ухуд некоторые женщины лечили раненых, носили воду больным, ибо не было другого выхода. Если женщина идёт на осмотр к врачу, то здесь необходимо присутствие близкого ей человека (махрама). Ислам запрещает уединение, и даже если он – врач, ему запрещено уединяться с посторонней пациенткой в закрытом помещении. Каждый врач должен знать это.

Посланник Аллаха ﷺ, в своей прощальной проповеди сказал: *«Воистину ваше имущество, кровь и честь вам запретна, как запрещен вам этот день в этом вашем месяце в этом вашем городе».*

Пророк ﷺ увидел человека, который проповедовал другому о застенчивости. Пророк ﷺ, одобрил это и сказал: *«Застенчивость приводит к благу».* Врач должен быть застенчивым, бережливым, должен ревностно относиться к чести других людей.

Также верующий во Всевышнего ﷻ не должен заниматься женскими болезнями, если есть врач-женщина, которая может его заменить. Сегодня мужчине осматривать женщину по женским болезням – харам, потому что есть много женщин, знающих свою работу. Запретное становится дозволенным настолько, насколько соблюдается мера чрезвычайной необходимости, эту меру должен определить врач, если нет такой необходимости, он не должен нарушать этот порядок.

Третий адаб – добрый, красивый нрав. Добрый и красивый нрав – красота для каждого человека, но особенно для врача. Он должен проявлять милосердие, мягкость к больному, успокаивать больного красивой речью, расспрашивать его о состоянии, а если прикасается, то делать это мягко. Ни в коем случае не проявлять высокомерие к больному человеку, не делать различия между богатым или бедным пациентом.

В наше время иногда бедного больного отправляют из кабинета в кабинет, а для богатого хоть в час ночи созывают консилиум, принимают особо. Бого-

боязненный врач так не поступает, для него все рабы Аллаха одинаковы, и он проявляет одинаковое отношение ко всем.

Следующий адаб – тайна, которую должен сохранять каждый врач, к врачу человек обращается в безвыходных ситуациях, может быть так, что какая-то болезнь стала причиной совершения каких-либо грехов и разглашать грехи своих пациентов врач не имеет никакого права, это считается мерзким поступком. Сунна Пророка ﷺ призывает, чтобы люди оправдывали оказанное им доверие, не предавали людей, сохраняли их тайны и были надежными и верными для тех, кто обратились за советом и помощью.

Следующий долг врача – знание разрешённого и запретного, знание лекарств, которые они прописывают пациентам. Это является долгом врача, верующего во Всевышнего ﷻ. Ни в коем случае он не должен прописывать лекарства, которые содержат запретные составляющие. Посланник Аллаха ﷺ сказал: *«Поистине Аллах не сделал лечение моей уммы (община) тем, что запрещено».*

Но у этого правила есть исключение – когда нет другого выхода для спасения пациента, при этом, конечно, также необходимо соблюдение мер необходимости.

Пятый адаб – стремление к довольству Аллаха ﷻ в своей профессии, а не к накоплению богатства. Врач подобен человеку, поминающему Всевышнего ﷻ, который читает Коран, исполняет молитву. Его работа – ибадат (поклонение Аллаху ﷻ) здесь необходимо иметь искреннее намерение, стремление к до-

вольству Всевышнего ﷻ. Для некоторых врачей целью стала только выручка, которую они выносят в конце дня. Если врач будет искренним, то будет стремиться к довольству Аллаха ﷻ. Удел человека, его материальный недостаток – это то, за что Аллах ﷻ обязался каждому Своему рабу, и даже если человек попытается убежать, удел его догонит. Поэтому не об этом должен думать врач, ему нужно думать о своей работе.

Шестой адаб – изучение, совершенствование знаний. Врач должен постоянно учиться, осваивать современные технологии лечения. Не должно быть так, что весь мир объявляет, что те или иные препараты вредны, а он об этом ничего не знает. Нельзя, чтобы врач допускал халатность, наносил вред пациенту из-за незнания. Насколько нанесен вред, настолько и высока ответственность перед Всевышним ﷻ. Если по незнанию врача пациент умрёт, врач будет убийцей, и ответит перед Всевышним ﷻ.

Был случай, когда один из сподвижников Пророка ﷺ был ранен. Пророк ﷺ позвал врачей и спросил: «Кто из вас более знающий?» Один из них сказал: «Разве в медицине есть благо?», не зная, что медицина пришла из Ислама. Тогда Пророк ﷺ сказал: *«Тот, Кто ниспосылает болезнь, ниспосылает и лечение»*. Тогда один из них сказал: «Я лучше знаю, о, Посланник Аллаха ﷺ», и Пророк ﷺ доверил сподвижника тому, кто лучше знал врачебное дело и он вылечил больного. Также Посланник ﷺ, говорит о халатности врача: *«Тот, кто лечит, не зная, как это делать, будет замином»*. Замин – это тот человек, который убил или нанёс уве-

Советы лучших врачей чье, родственники или же сам пострадавший имеют право требовать возмездие. За каждый орган есть в Шариате предписанный штраф и за это несёт ответственность врач, если он не знает своё дело. Этого должен бояться врач.

Седьмой адаб – заниматься только своим делом. Если ты врач, занимайся только медициной, улучшай познания в этой науке, потому что в Коране говорится: *«Аллах ﷻ не даровал человеку двух сердец в одном теле»*

Поэтому знать медицину и быть одновременно специалистом в другой области – невозможно. Есть медики, которые очень хорошо занимаются другими делами, успевают в бизнесе, у них на приёме пациент и в то же время заключаются торговые сделки, даются распоряжения, ни на минуту не выключается телефон, а пациент страдает.

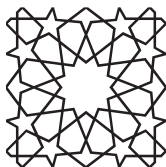
Посланник Аллаха ﷺ сказал: *«Воистину Всевышний ﷻ предписал совершенство во всём»*, в другом хадисе сказано: *«Когда кто-либо из вас делает своё дело, пусть делает совершенно»*.

Дай Аллах ﷻ, чтобы мы были искренними во всех делах, ведь Ислам не только в мечетях и на молитвенных ковриках, Ислам должен быть и на твоём рабочем месте. Ты должен соблюдать принципы Ислама, где бы не находился, чем бы не занимался. Ты должен быть мусульманином во всём. Дай Аллах ﷻ нам помощи в этом! Амин.



Лечитесь по Исламу!





Абу-д-Дарда передал, что Пророк ﷺ сказал: *«Аллах ниспослал болезни и лечение и создал лечение от всякой болезни. Ищите лечения, но не применяйте того, что запрещено использовать в лечебных целях».*

Ибн Мас'уд: *«Воистину, Аллах не создал лечения в том, что запретил для вас».*

Абу Хурайра: *«Посланник Аллаха ﷺ запретил применять скверное в лечебных целях».*

Тарик ибн Сувайд аль-Хазрами : *«Я сказал: «О, Посланник Аллаха! В наших землях растет виноград, который мы давим, чтобы приготовить вино, а затем пьем». Он ответил: «Не делайте этого». Тогда я пришел к нему еще раз и сообщил: «Мы применяем его только в лечебных целях». Он ответил: «Вино - не лечение, вино - болезнь»».*

Муслим передал, что Тарик ибн Сувайд аль-Джугфи спросил Пророка ﷺ об алкоголе и о том, как он относится к тому, что он его изготавливает, и добавил: *«Я делаю его только для лечебных целей».* Пророк ﷺ ответил: *«Алкоголь - не лечение, а болезнь».*

Ан-Насаи говорил, что один врач сообщил Пророку ﷺ, что он готовит лекарства из лягушек, тогда Пророк ﷺ запретил убивать их в медицинских целях.

Использование в медицинских целях того, что запретил Аллах ﷻ, является запретным поступком и с точки зрения религии (вышеизложенные хадисы), и с точки зрения рационального ума. Ведь Аллах ﷻ нигде не запретил мусульманам того, что является полезным, но запретил разные вещества, которые вредны для человека. Поэтому использование запрещенных средств в медицинских целях неправомерно и неправильно. Даже если такие вещества благоприятно воздействуют на болезнь, то со временем они вызывают более серьезные заболевания сердца, поскольку являются нечистыми. Они проникают в человеческий организм и проявляются в характере.

Кроме того, если позволить применять запрещенные вещества в качестве лечения, то в дальнейшем люди будут применять их уже для удовлетворения своих желаний и страстей. Даже если такие вещества смогут устранить некоторый вред в организме, то тот вред, который они несут, будет намного больше и серьезнее, например, это алкоголь или спирт.

Рекомендации Пророка ﷺ

Ищите лучших врачей

В том, что Аллах ﷻ испытывает Своих рабов болезнями, но потом помогает им найти лечение от них, заключена великая мудрость.

Мы знаем, что Он также испытывает Своих рабов, которые согрешили, тут же давая им возможность раскаяться и нейтрализовать последствия этих грехов

Советы лучших врачей путем совершения благочестивых поступков. Аллах ﷻ испытывает Своих рабов через зло и помогает им, посылая Своих ангелов. Он испытывает людей через желания, позволяя им удовлетворять свои желания не только дозволенными, но и желательными способами. Если Аллах ﷻ ниспосылает людям испытания, Он всегда дает им средства, с помощью которых можно преодолеть эти испытания или противостоять им. Очень важно то, что искать и находить эти средства никому не запрещено.

Зейд ибн Аслам передал: «Во времена Пророка ﷺ один человек был ранен и кровь в его ране стусилась. Пророк ﷺ позвал двух людей из племени бану Амар и спросил: «Который из вас более сведущ в медицине?» Один из них сказал: «А можно ли принимать лекарства?» Пророк ﷺ ответил: *«Тот, Кто создал болезни, создал и лечение».*

Этот хадис показывает, что во всех сферах жизни следует обращаться к специалистам, кто более сведущ в своем деле. Например, тому, кто интересуется религиозными вопросами, следует искать ответа у наиболее авторитетного ученого.

Пророк ﷺ сказал: *«Тот, Кто создал болезни, создал и лечение».* Подобные высказывания упоминаются в нескольких других хадисах. В некоторых из них вместо слова «создал» использовано слово «ниспослал». Ученые объясняют, что Аллах ﷻ ниспосылает лечение вместе с ангелами, которые отвечают за дела земные, включая болезни и их излечение.

Возмещение убытков за неправильное лечение

Посланник Аллаха ﷺ сказал: *«Тот, кто занимается медициной (тибб), имея недостаточные знания в своей профессии, ответственен за свои поступки».*

В этом хадисе заключаются три значения: лингвистическое, религиозное и медицинское.

Лингвистическое: слово «тибб» означает мастерство в какой-либо области. Мастер своего дела называется табиб'ом. Это понятие чаще всего применяется по отношению к медицинской профессии. «Тибб» может означать и магическое искусство. Айша ﷺ сказала: *«Когда иудеи наслали магию на Посланника Аллаха ﷺ, два ангела сидели с ним рядом: один – у изголовья, а другой – возле ног. Один из них спросил: «Что с ним?» Другой ангел ответил: «Он поражен магией (матбуб)». Первый спросил: «Кто наслал на него магию?» Второй ответил: «Такой-то иудей».*

Религиозное: в хадисе говорится, что невежественный врач обязан расплатиться за свои ошибки, поскольку он взялся за профессию, не имея достаточных знаний в этой области. В результате этого наносится ущерб здоровью человека, которого, получается, он обманул. Аль-Хаттаби сказал: *«Это универсальное правило, и, если врач своими действиями нанес вред больному, он должен ответить за них. Тот, кто занимается профессией, в которой у него не достаточно знаний, является своего рода агрессором. Такие агрессоры наносят ущерб здоровью человека, и они должны расплачиваться за это материально, так как доверять им свое здоровье нельзя».*

Типы врачей

1. Умелый врач, который отдает своей профессии должное и воспринимает ее со всей ответственностью. Если он, имея на это все права, лечит больного и совершит ошибку, он не отвечает за нее. Например, если такой сведущий в своей профессии врач совершит обрезание мальчику в благоприятных условиях, но орган каким-либо образом от этого пострадает, то он не ответственен за свою ошибку. То же самое относится к лечению и других заболеваний.

2. Невежественный врач, взявшийся за лечение больного и нанесший вред его здоровью. Если больной заранее знал, что этот врач не обладает достаточными знаниями, но тем не менее, согласился на лечение, то никакого возмещения быть не должно. Это правило не противоречит хадису, который мы привели выше, так как смысл хадиса заключается в том, что за свои ошибки платит невежественный врач, который обманул больного, создав о себе ложное мнение.

Если же больной искренне верил, что врач является знатоком своего дела, то невежественный врач возмещает убытки за весь тот вред, который нанес больному. Кроме того, он обязан возместить убытки за лекарства, которые он прописал больному.

3. Умелый врач, имеющий разрешение лечить больных, но нанесший вред здоровому органу пациента – то есть не тому органу, который он лечил. В данном случае требуется возмещение убытков, поскольку это является «агрессией» по ошибке.

4. Умелый врач, который ампутировал орган психически больного или ребенка без разрешения или же сделал обрезание мальчику без разрешения родителей, в результате чего органу был нанесен вред. Некоторые ученые считают, что в данном случае врач должен возместить убытки, поскольку он действовал без разрешения. Однако, если он действовал с разрешения опекуна или одного из родителей, то никакого возмещения убытков не должно быть.

Возможно, что врач, оперировавший без разрешения, не будет оплачивать убытки, если он своими действиями хотел только добра. Хадис, упомянутый в начале, описывает такие медицинские действия, как выписывание лекарств, применение сурьмы, обрезание, кровопускание, применение банок, разрезания, раскалывание сломанных костей, прижигания, уколы и т. д.

Четыре стадии болезни

1. Начало.
2. Интенсивное протекание.
3. Отступление болезни.
4. Конец болезни.

Врач обязан тщательно рассмотреть все четыре стадии и лечить их соответствующим способом. Например, если врач считает, что организму необходимо избавиться от вредных веществ, он должен принять соответствующие меры. Если это невозможно в начале заболевания, особенно когда болезнь прогрессирует, или если организм ослаблен и погода холодная, то врачу не следует прибегать к этим мерам. Если врач проигнорирует эти предупреждения, организм будет занят усвоением лекарства и не сможет сосре-

Советы лучших врачей доточиться на сопротивлении болезни. Это подобно солдату, которого поставили охранять пост и вдруг попросили заняться еще чем-либо. На этой стадии врачу лучше сосредоточиться на том, чтобы сохранить здоровье, насколько это возможно.

Когда болезнь перестанет прогрессировать, врач может провести удаление вредных веществ и взяться за лечение причин болезни. Еще лучше это делать, когда болезнь пойдет на убыль или вовсе прекратится. Эту ситуацию можно сравнить с врагом, силы которого ослабевают, а боеприпасы заканчиваются, так что победить его не составляет особого труда. Понятно, что силы врага будут огромны в начале его агрессии. То же самое относится и к болезни, напавшей на организм человека.

Квалифицированный врач вначале применяет наиболее легкое лечение и только потом более сложное с применением сильнодействующих лекарств. Кроме того, он не будет продолжать применять одно и то же лекарство, так как организм может выработать против него иммунитет и его воздействие потеряет свою эффективность. Также не забудем, что сначала лучше попробовать применить специальную диету. Если врач не уверен в диагнозе, то, конечно, от лекарств, оказывающих те или иные побочные действия, следует вообще воздержаться.

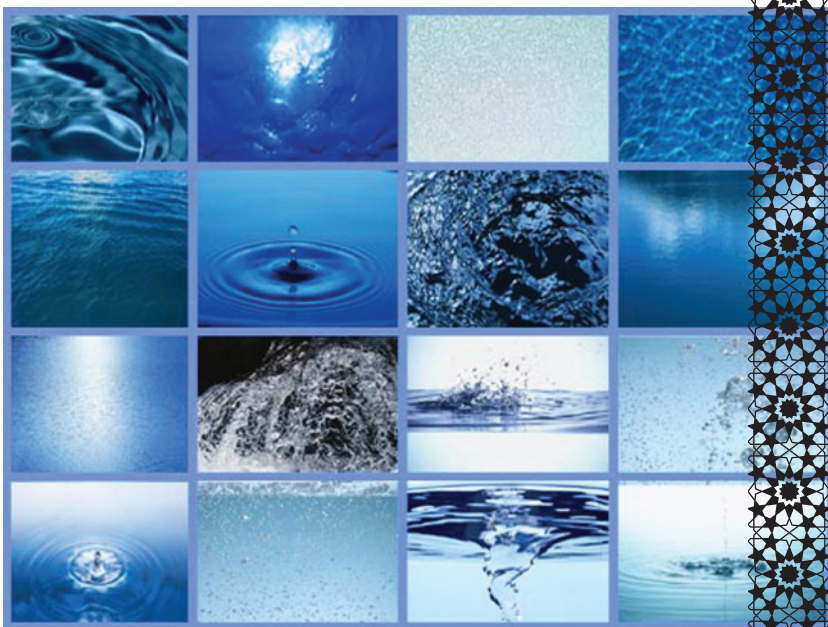
Если на организм нападают несколько болезней сразу, врач начинает с лекарств, которые соответствуют трем требованиям:

1. Начать лечение с болезни, которое будет способствовать выздоровлению остальных, как, например, при лечении опухоли и язвы, то необходимо начать лечение с опухоли.

2. Лечение болезни, ставшей причиной возникновения других. Например, при проблеме с эмболией (закупоркой кровеносных сосудов) и лихорадки, вызванной септическими веществами, он начинает с причин первого заболевания.

3. Если одна из болезней протекает острее, чем другие, врач начинает свое лечение с нее, если только симптоматическое состояние не является более серьезным, как, например, при болезненном запоре. Врач сначала лечит боль, а затем – эмболию. Если удаление септических веществ могут заменить голодание или сон, то следует предпочесть их.

Вода





Вода – это источник жизни и основа существования, поскольку Аллах ﷻ создал все существа из воды.

Вода устраняет жар, сохраняет влагу в организме, смягчает принимаемую пищу и помогает растворению ее в крови.

Существует 10 стандартов, по которым мы судим о качестве воды:

1. Она должна быть кристально чистой;
2. Она не должна пахнуть;
3. Она должна быть приятной на вкус;
4. Она должна быть светлой и прозрачной;
5. Ее источник должен быть чистым и незагрязненным;
6. Чем глубже ее источник, тем она чище;
7. Источник должен быть открыт ветрам и солнцу;
8. Источник должен быть текучим;
9. Источник должен быть достаточно объемным;
10. Вода в источнике должна течь с севера на юг или с запада на восток.

Если все эти десять условий присутствуют, то вода будет иметь качества четырех священных рек: Нила,

Советы лучших врачей Евфрата, Сейхана и Джейхана. В хадисе, в котором рассказывается о ночном путешествии Пророка ﷺ, есть такие слова: *«И оказалось, что там текут четыре реки, две из которых являются скрытыми, а две - видимыми. Я спросил: «Что это за два вида рек, о, Джабраил?» Он ответил: «Что касается скрытых рек, то это две реки, текущие в Раю, что же касается двух видимых, то это - Нил и Евфрат»».*

Свежая вода полезна и для больных, и для здоровых. Прохладная вода является самой полезной и самой вкусной. Не рекомендуется пить воду сразу после пробуждения, после полового акта, после принятия ванны или после еды фруктов. Пить во время принятия пищи можно, но не слишком много.

Теплая вода имеет противоположные качества тем, которые мы только что перечислили.

Для организма холодная вода лучше, чем теплая. Она очищает кровь и освежает голову. Кроме того, холодная вода устраняет гниения, полезна для зубов, поднимает настроение и дает облегчение в жаркую погоду. Однако чересчур холодная вода вредна для зубов, и, если ее пить постоянно, она может вызвать бронхит или боль в груди.

Чересчур холодная или чересчур горячая вода одинаково вредна для нервной системы.

Олива - панацея от
семидесяти болезней





Об оливе, символе мира и дружбы на этой земле, Аллах ﷻ сказал в Священном Коране (смысл): «Клянусь смоковницей и оливой, клянусь горою Синайской и этим городом безопасным! Сотворили Мы человека в облике наипрекраснейшем, а затем вернем его в нижайшее из низких (состояний), кроме тех, которые уверовали в Бога Единого и творили добрые дела. Уготовано им вознаграждение великое! Что ж после знамений этих заставляешь тебя (о неверный) отрицать Суд Божий? Разве Аллах не Справедливейший из судей?» (Коран, сура 95)

Высота оливкового дерева достигает трех метров, его листья красивы и имеют ярко-зеленый цвет. Плоды голубоватого или лилового цвета с металлическим привкусом. По мнению учёных-хадисоведов, когда после Всемирного потопа спала вода, то первое, что увидели спасшиеся, была олива.

Это благословенное дерево широко распространено в Малой Азии, Палестине, Греции, Португалии, Испании, Турции, Италии, Северной Африке, Калифорнии, Мексике, Перу и в южных районах Австралии. В Священном Коране неоднократно указывается на

значимость оливкового дерева и его плодов для людей (Коран. 6: 99; 6:141; 16:11; 24:35).

Сподвижники Пророка ﷺ также передали немало хадисов относительно этого благословенного дерева. Так, Сайд аль-Ансари приводит слова Посланника Аллаха ﷺ, сказавшейго: *«Вкушайте оливковое масло и втирайте его в свое тело, ибо дерево это священно»* (передали ат-Тирмизи, Ибн Маджа). По словам Алькамы ибн Амира, Пророк ﷺ сказал: *«Вот вам оливковое масло, вкушайте его, втирайте к свое тело, ибо по-могает оно при геморрое»* (передали Ибн аль-Джаузи, Занби). Халид ибн Саад рассказывает: *«Я пришел в Медину с Талибом ибн аль-Джабром. По дороге Талиб заболел. Ибн Аби Аттик пришел проведать его и рассказал историю, поведенную Айшей ﷺ о том, что Пророк ﷺ рассказал о лекарстве, полученном из растения калинджи. Мы измельчили несколько его семян, смешали с оливковым маслом и закапали в обе ноздри, после чего Талиб выздоровел»* (передали Ийн Маджа, аль-Бухари). Абу Хурайра ﷺ говорит, что Пророк ﷺ сказал: *«Вкушайте оливковое масло и применяйте его наружно, ибо излечивает оно семьдесят болезней, среди которых проказа»* (передал Абу Найим). Заид ибн Аркам сообщает: *«Пророк ﷺ указал нам, что мы должны лечить плеврит оливковым маслом»* (передали ат-Тирмизи, Ахмад, Ибн Маджа).

Оливковое масло входит в список официально одобренных медицинских препаратов в США и Великобритании. В этих странах, где определены стандартные параметры для оценки чистоты оливкового масла, его ценят и за лечебные свойства. Оно содержит пальмовую, олеиновую, линолевую, муристино-

вую и другие виды кислот, а также глицериды. Оно не растворяется в воде, но растворимо в спирте, эфире, хлороформе и жидком парафине.


Оливковое масло обладает тонизирующими свойствами, освежает блеск лица, выводит токсины, регулирует процесс пищеварения, убивает болезнетворные микробы, придает блеск и здоровый вид волосам и замедляет процесс старения. Втирание оливкового масла вместе с обычной солью в десны поможет предотвратить различные болезни зубов и десен. Нанесение оливкового масла или воды, полученной при отжиме масла, эффективно при лечении нарывов, сыпи и зуда. Хронические нарывы и язвы, которые с трудом поддаются лечению, исчезают при нанесении оливкового масла на пораженные участки кожи. Оно также полезно при сексуальной слабости. Сочетание физиологического раствора и оливкового масла очень эффективно при ожогах.

Отвар из листьев оливы помогает при язвах в ротовой полости и на губах, а также при аллергическом дерматите. Концентрированный жидкий раствор из листьев оливы и ее плодов очень эффективен для лечения кариеса и удаления зубного налета. Этот раствор, смешанный с уксусом, помогает при облысении, ускоряет рост волос и предотвращает их выпадение. Считается, что нанесение этого экстракта на кожу ликвидирует шрамы от оспы и фурункулеза. Толченые косточки оливок, смешанные со сливочным маслом, помогают при ломкости ногтей. Маринад, приготовленный из оливок, улучшает аппетит и устраняет запор. Смесь из толченых листьев наносится на тело, чтобы предотвратить избыточное потоотделение. Жидкость, извлекаемая из листьев и

смешанная с медом, закапывается в уши для лечения различных заболеваний уха, горла и носа.

Масло, полученное при горении древесины оливы, эффективно при различных грибковых заболеваниях, стригущем лишае, пигментных пятнах, а также при экземе, псориазе, перхоти и облысении. Втирание оливкового масла в волосы устраняет перхоть, ускоряет рост волос и препятствует их выпадению. Оливковое масло снимает воспаление глаз. Растирание им тела тонизирует мышцы и различные органы, а также снимает мышечную боль. Некоторые врачи считают, что растирание оливковым маслом эффективно при эпилепсии. Оно снимает боли при ишиасе и артрите. Мазь, приготовленная из оливкового масла, содержит в себе эффективные лекарственные компоненты, которые быстро излечивают свищи и фистулы. Если смешать 25 мл оливкового масла и 250 мл ячменного отвара и принять внутрь, то можно избавиться от хронического запора.

Оливковое масло обладает хорошими мочегонными свойствами, поэтому используется при лечении асцита. Оно также устраняет камни в почках. После исследований, проведенных в США и Великобритании, было сделано заключение, что оливковое масло является основным составляющим диеты при лечении почек.

Пророк  утверждал, что оливковое масло является действенным препаратом при лечении анальных трещин. При жалобах на такие явления пациентам рекомендовалось принимать две ложки оливкового масла перед сном, а мазь, приготовленная из восьми ложек оливкового масла и двух ложек хны, наносилась непосредственно

Советы лучших врачей на пораженный участок тела вечером и утром, что помогло избавиться от данной болезни.

Оливковое масло является хорошим бальзамом для волос, делая их блестящими и здоровыми. В сочетании с некоторыми другими лекарствами оно излечивает псориаз и экзему. Несколько врачей, работавших на Среднем Востоке и в Северной Африке, отмечают, что среди тех, кто регулярно по-прежнему употреблял оливковое масло, не наблюдалось случаев возникновения злокачественных опухолей кишечника и желудка. Японские медики также подтверждают этот факт и предполагают, что оливковое масло предотвращает появление подобных заболеваний. Пророк ﷺ сказал, что оливковое масло является хорошим лекарством от воспаления кишечника. Таким образом, оно эффективно используется против язвы желудка. Отмечается также, что по сравнению с другими препаратами оливковое масло лучше действует при повышенной кислотности и метеоризме. Пророк ﷺ советовал использовать оливковое масло при плеврите. Именно поэтому оно применялось при лечении различных респираторных заболеваний. Отмечалось, что регулярное потребление оливкового масла снижает риск простудных заболеваний.

Клинические наблюдения высококвалифицированных в своей области и уважаемых врачей, которые знали о советах Пророка ﷺ, показывают, что оливковое масло является хорошим вспомогательным средством и при лечении туберкулеза.



Кровопускание – нетрадиционная традиция





*Лечение нужно искать в трех вещах: питье меда,
надрезе для кровопускания и в прижигании огнем.
Хадис*

Лечение кровопусканием являлось основным медицинским методом во многих цивилизациях. Однако влияние западной медицины вытеснило его как суеверный и обманчивый, преподнеся клинические методы лечения в качестве неоспоримого факта. Естественно, данная позиция устраивала фармацевтические компании, стремящиеся сохранить свой рынок. Однако время заставило запад изменить свою крайнюю точку зрения относительно кровопускания. Люди перестали слепо верить современной медицине и начали искать иные методы, способные решить те проблемы, перед которыми она бессильна. И тут появилось то, что стали называть нетрадиционной медициной, к которой относится и кровопускание.

Под кровопусканием понимают удаление в лечебных целях определенного количества крови из кровеносной системы методом венепункции или венесекции. Кровопускание дошло до нас из глубокой

древности. Кто первым пустил кровь, при каких обстоятельствах было сделано первое кровопускание, какие показания были к этому – все эти вопросы интересны для истории медицины, но ответа на них нет.

Считается, что поводом для кровопускания служит инстинкт животного, заставляющий его освободиться от тяжелых припадков, обусловленных полнокровием. Так, например, гиппопотам распарывал себе жилы острым концом сломанного тростинка, а затем, после кровотечения, замазывал рану грязью и, таким образом, освобождал себя от тягостей во время жара. Из сборника Гиппократата видно, что учение о кровопускании уже тогда достигло высокой степени развития. Эта операция проводилась только на венах руки. Она производилась скальпелем, пока арабы Ибн Сина и аль-Букасис не изобрели особые флеботомы. Скальпель представлял собой железную палочку, на которую спереди под прямым углом насаживался маленький острый клинок, а с задней части он загибался кверху. Ближайшим результатом кровопускания является уменьшение количества крови, наряду с которым происходит временное падение кровяного давления в венозной системе. Вследствие этого кровь из артерий поступает в вены быстрее, благодаря чему также снижается кровяное давление в артериальной системе и облегчается работа сердца. При кровопотерях, достигающих около 1/4 всей массы крови, количество ее восстанавливается через несколько часов. Число красных кровяных телец нормализуется уже через 2-5 дней. Кровопускание вызывает у больного благодное чувство и ощущение приятной истомы. После кровопускания почти всегда появляется сильная испарина и клонит ко сну.

Терапевтическое применение

Кровопускание показано с двоякой целью:

1. Изменить количество и распределение крови (при расстройстве кровообращения, апоплексии);
2. Повлиять на саму кровь (в случае хлороза, отравления, аутоинтоксикации).

С.П.Боткин и его коллеги также изучали лечебное действие кровопускания. Многочисленные клинические наблюдения показали, что при расстройствах кровообращения, угрожающих ослаблением силы сердца, венесекция может временно оказать благоприятное воздействие.

Показания к кровопусканию

1. Правожелудочковая сердечная недостаточность, протекающая с высоким венозным давлением,
2. Острая левожелудочковая сердечная недостаточность с отеком легких.
3. Эклампсия при остром нефрите и беременности.
4. Отравление ядами, которые длительно задерживаются в крови.
5. Полицитемия.
6. Кровоизлияние в головной мозг, апоплексия.
7. Менингит с острым и быстрым течением.
8. Крупозное воспаление легких.
9. Артериальная гипертензия (АД 200/110 мм рт. ст.)

Техника кровопускания

Для кровопускания требуется: полотняный стягивающий бинт длиной 1 м (жгут), скальпель или фле-

ботом, сосуд для сбора крови, чистые губки, теплая вода, стерильные бинты.

В настоящее время кровопускание производят почти исключительно из вен предплечья в локтевом сгибе, редко – из вен стопы. В положении лежа больной должен свесить руки вниз, чтобы вены набухли. Плечо перетягивают жгутом, большой палец свободной кисти врач кладет на вену на 2 см ниже места укола, чтобы зафиксировать сосуд. Острием скальпеля, который располагают под углом 45 градусов, пересекают переднюю стенку вены на протяжении 0,5-1 см. Крот, должна тотчас же брызнуть струей. Количество вытекаемой крови контролируют, собирая в градуированный сосуд. Когда кровопускание закончено, руку больного поднимают кверху и на рану накладывают легкую антисептическую повязку.

Баночное кровопускание (аль-хиджама)

Этот способ лечения особенно эффективен при чрезмерной гиперемии и застое крови в легких и почках. К тому же кровососную банку несложно поставить в любой обстановке, это не опасно для больного.

Показания для использования банок

1. Острое воспаление легких и застой в малом кругу.
2. Острое воспаление плевры.
3. Острый перикардит.
4. Острое, особенно геморрагическое, воспаление почек.
5. Люмбаго.

На спине и на пояснице обычно ставят 4-8 банок. Для проведения процедуры необходимы: режущий инструмент – острый скальпель, почти до конца обернутый липким пластырем, чтобы резать самым кончиком, банки обыкновенные.

Подготовка к процедуре

Больного усаживают со скрещенными на груди руками, чтобы выровнять лопатки. Выбирают место для кровопускания – между лопатками или на пояснице, где наименее развиты подкожные вены. Кожу обмывают теплой, мыльной водой, а затем спиртом с эфиром. После этого на пять минут приставляют сухую банку, вызывая прилив крови. Затем делают насечки на образовавшейся гиперемии – в нескольких местах; они должны быть неглубокие и короткие. Выступившую кровь быстро стирают стерильным материалом и сразу ставят банку. Снимать банку надо до того, как она сама отвалится, делая это осторожно. Истечение крови обычно прекращается сразу после снятия банок. На место насечек накладывается компресс со спиртом. Заживление происходит быстро.

Абсолютными противопоказаниями к кровопусканию являются: артериальная гипотензия, малокровие, а также астеническое состояние после перенесенного тяжелого заболевания. Относительные противопоказания к кровопусканию: церебральный атеросклероз, склонность к тромбообразованию, анемия различного генеза.

Мера и значение кровопускания

Кровопускание прекращают, как только выйдет больная кровь и появится ярко красная. Посредством кровопускания очищают сосуды, выводят плохую кровь, останавливают колики, снимают отеки. При кровопускании излечиваются раны, из них выходит гнойная жидкость, и они обретают здоровый цвет. С его помощью также выпускают наружу испарения рассеянных болезней, сбавляют вес страдающих ожирением людей, а иссохшим, наоборот, прибавляют плоть. В настоящее время и в Дагестане есть врачи, пользующиеся методами кровопускания для излечения тех или иных заболеваний.

Кровопускание удаляет кровь, придает гибкость позвоночнику и проясняет зрение. Хадис

Лучшее время для лечения кровопусканием – это 17-е, 19-е и 21-е числа (месяца). Хадис

Доктор Амир Салих, член Американского Сообщества нетрадиционной медицины, говорит: «Мы обратили внимание на кровопускание с научной точки зрения только тогда, когда этот метод стал изучаться в программах американской и европейской медицины под названием Cupping therapy, и мы выяснили, что этот метод благотворно влияет на функцию печени, при профилактике заболеваний верхних дыхательных путей, ожирении и болезнях, связанных с иммунодефицитом. Кровопускание способствует активизации иммунной системы, поскольку в ответ на любое внешнее воздействие, даже на мелкую царапину, в периферической крови увеличивается количество лейкоцитов. Иммунитет после кровопускания бывает

в пике своей активности, поскольку происходит усиление кровообращения и активизация иммунной системы». Доктор Сайд Шукри, врач-оториноларинголог, говорит: «Мы, арабские врачи, получили западное медицинское образование. Западная медицина сегодня терпит кризис от использования химических препаратов. Осознав эту проблему, запад направляет свои усилия в области нетрадиционной медицины: стали появляться целые клиники, в которых проводится лечение пчелиным медом, кровопусканиями, появились институты, разрабатывающие лекарственные препараты на основе трав».

Эффективность кровопускания

Доктор Ахмад Абду Сами объясняет эффективность метода кровопускания при лечении болезней печени: «Железо в организме человека содержится в различных формах, среди которых мелкие свободные частицы, способствующие появлению оксидантов в клетках, в результате чего ослабевает иммунитет против вирусов и, поэтому, те больные, в крови которых содержание железа высоко, трудно поддаются лечению. Исследования доказывают, что частое выведение порций крови посредством кровопусканий способствует повышению степени излечимости. Я лечил больных, страдающих гепатитом печени, у которых содержание железа в крови было высоким. Я начал проводить кровопускание клиническим методом иррегулярно, что повлияло на успех лечения, после того как казалось, что болезнь почти неизлечима». Доктор медицинских наук, ревматолог Джабир

аль-Вакиди, окончивший магистратуру и которого исследования привели в Таиланд, где он в течение двух лет изучал лечение ревматизма методом кровопускания, имевшим большой успех, говорит: «Это процедура, очищающая организм от ядов и избытков крови. Кровопускание активизирует чувствительные точки, кровообращение, иммунную систему и клетки печени, улучшая ее функцию. Это еще важная профилактика для кардиологических и онкологических болезней. Оно также усиливает мужскую потенцию». Согласно информации британского телеканала ВВС, некоторые члены королевской семьи, страдавшие гемофилией, были излечены посредством кровопускания. Также известны случаи излечения от сахарного диабета, бесплодия, потери зрения, раковых болезней, выпадения волос.

Доктор аль-Вакиди подчеркивает, что кровопускание – дело сугубо профессиональное, и никто не способен без достаточного навыка и образования практиковать этот метод. Для этого необходимо повышение общественного сознания, чтобы больные не оказались жертвами самозванцев. Клиническая практика этого метода делает его более квалифицированным в плане определения точек, а также методов его исполнения и лабораторного анализа.

Изучение кровопускания

Доктор Рашад Фуад, один из ярых сторонников метода кровопускания, говорит: «Уже не один год я призываю к созданию на медицинских факультетах отделений по лечению методом кровопускания, так

Советы лучших врачей как уже очень много было сказано о его важности и превосходстве с давних времен, не говоря уже о том, что о нем упоминается в мудрых изречениях Пророка ﷺ. Это вдобавок к тем успехам, которые обрел этот метод». Доктор Мухаммад Абд уль-Фаттах, хирург-консультант, призывает к легализации кровопускания, дабы этот метод принес свои плоды и не превратился в непочатый край для дилетантов. По его словам, было бы еще лучше, если бы министерства здравоохранения взяли его под свой контроль и осуществляли контроль над теми, кто им занимается, организовывая курсы повышения квалификации. Как известно, те ошибки, которые допускают дилетанты, могут иметь опасные последствия, так как существуют периоды, нежелательные для кровопускания.

Вот что ответил на вопросы доктор Халид Абу Хусейн, получивший титул магистра нетрадиционной медицины в США.

– С какого возраста можно делать кровопускания?

– Кровопускания желателно проводить мужчинам и женщинам с 20-летнего возраста, однако, женщинам в период менструации желателно воздержаться. Люди, наблюдающие улучшение своего состояния после кровопускания, могут проводить его раз в год, если нет случаев болезни, при которых желателно кровопускание, особенно болезней, связанных с ослаблением иммунной системы. В таких

случаях больной может делать кровопускания даже ежемесячно. Место определяется результатом анализов крови и состоянием больного.

– Почему необходим анализ крови для кровопускания?

– Анализ крови очень важен перед применением кровопускания. Необходимо знать уровень содержания сахара, белков, лейкоцитов, гемоглобина и свертываемости крови. Такой анализ определяет, допустимо кровопускание или нет, а также устанавливает способ разреза скальпелем или иглой. Здесь, конечно, помимо анализа, пациент проходит и медицинское тестирование, которое определяет применимость и метод сечения кровопусканием.

– После кровопускания некоторые специалисты отмечали ухудшение состояния пациентов. В чем причина?

– Причина, прежде всего, заключается в компетентности, а также в методах и условиях, в которых проводилось кровопускание. Для того, чтобы кровопускание принесло свои результаты по воле Всевышнего Аллаха ﷻ, необходимо иметь индивидуальные медицинские инструменты. Практикующий это должен обладать медицинскими знаниями в области кровопускания. Кроме того, помещение, в котором проводится кровопускание, должно соответствовать

Советы лучших врачей санитарным требованиям. Также необходимо иметь прибор для измерения кровяного давления и уровня сахара. Самым подходящим местом для кровопускания является медицинское учреждение.

Рассказывая о пользе кровопускания и о том, как и когда его проводить, будет уместным привести слова шейха Мухаммада фаида Усмана, известного египетского специалиста по кровопусканию: «Лучшее время для кровопускания – утром натощак, а также в любое время, когда человек ощущает боль или усиление кровообращения. Многие считают самым благодатным днем для кровопускания четверг, а нежелательным – вторник. Также нежелательно проводить кровопускание зимой, в состоянии простуды, гриппа, а также летом в жаркую погоду. Не рекомендуется кровопускание беременным женщинам. Женщины могут проводить его при кормлении грудью и после наступления климакса. Я располагаю большим количеством исследований, которые показали, что группа крови, полученная при кровопускании от одного человека, отличается от его же группы крови! Это великое божественное чудо!» На вопрос о скептическом отношении некоторых медиков к кровопусканию шейх ответил: «Я скажу, что в погоне за всем западным мы забыли то, что имеем. Вернемся же к корням, к учению Господа ﷻ и Его Посланника ﷺ во всех областях нашей жизни! До каких пор мы будем ждать, когда научные исследования и практика докажут нам верность этих учений?! Что может быть правдивее и более приемлемо, чем путь, основанный на Коране и озаренный пророческой сунной?!»



В здоровом теле ...





Ислам является религией реформации, прогресса, науки, культуры и развития. Уделяя первостепенное значение духовной и мирской сторонам бытия, мусульманская религия проявляет заботу о здоровье души и тела человека. Именно поэтому Исламом декларируются как моральные ценности, так и уголовное право, как социальные нормы, так и предписания медицинского характера.

Пророк Мухаммад ﷺ наряду с духовным очищением призывал к физическому оздоровлению организма, поскольку благодаря телесному здоровью верующий способен полноценно выполнять религиозные предписания и осуществлять ритуально-обрядовую практику. В фундаментальных религиозных источниках Ислама силе и здоровью человека уделяется огромное внимание. Так, в сборнике хадисов Муслима приводится такое изречение Пророка ﷺ: *«Сильный верующий лучше и любимей Всевышним ﷻ, нежели слабый верующий, но в каждом из них есть благо»*. В Священном Коране также указывается на то, что совокупность физической и духовной силы является важной, особенной человеческой чертой (смысл): «Их пророк сказал им: «Талуту Бог дал царство над вами».

Они ответили: «Как может он править нами, когда мы достойнее этой власти, к тому же он не одарен богатством». Но он сказал: «Избрал Господь его над вами и щедро одарил и мудростью и силой» (2:247). То есть, согласно вышеприведенному аяту Корана, Бог ﷻ избирает Талута царем иудеев в силу двух причин:

- глубины его знаний, используемых в правильном и мудром управлении делами нации;
- крепкого физического развития, являющегося основой максимальной трудоспособности и мужской удали на поле брани.

Другой аят Корана описывает Мусу (Моисея) ﷺ как сильного и преданного человека, т. е. совмещающего в себе две силы: физическую и духовную (смысл): «И тут одна из (дочерей пророка Шуайба) сказала: «Отец, возьми его (Мусу) к себе на службу: лучший из тех, кого ты сможешь взять, – тот, в ком есть сила и кому (ты можешь) доверять» (28:26).

В целях поклонения и любви к Богу ﷻ Ислам запрещает крайний аскетизм или же просто по причине скупости добровольно отказываться от даров природы, жестко ограничивать себя в питании, лишая свой организм необходимых веществ и витаминов, причиняя тем самым непоправимый вред своему здоровью. В Коране по этому поводу говорится (смысл): «Скажи: «Кто наложил запрет на те прекрасные дары Аллаха, что Он низвел для Своих рабов, и ту благую снедь, которой Он вас питает?»» (7:32). «О верующие! Не запрещайте (есть) приятные яства, что вам дозволил Бог» (5:87).

Мусульманин должен пользоваться и наслаждаться дарами природы, данными ему Всевышним ﷻ. Но в то же время Ислам в целях сохранения здоровья при-

Советы лучших врачей зывает соблюдать умеренность в еде и питье (смысл): «Ешьте и пейте всласть, но в меру, Аллах не любит тех, кто неумерен» (7:31).

Ислам запрещает обременение организма тяжелой работой, бессонницей, голодом, даже если это опять-таки напрямую связано с поклонением Богу ﷻ.

Так называемые «умерщвление плоти» и «самобиечение» строго запрещены в мусульманской религии. Пророк ﷺ немедленно пресекал возникающие в поведении своих сподвижников тенденции к крайнему аскетизму, напоминая им о том, что «тело, семья и общество также имеют на них право». Узнав о тяжелых формах поклонения некоторых своих сподвижников, таких как обет безбрачия, пост без разговения и длительные молитвы, выстаиваемые на протяжении всей ночи, Пророк ﷺ собрал их и сказал: *«Что касается меня, то я наиболее богобоязненный из вас. Однако я молюсь и сплю, пощусь и разговляюсь, и женюсь. Кто же откажется следовать моему образу жизни, тот не относится ко мне».*

Именно в целях сохранения здоровья человека Исламом предусмотрены облегчения при соблюдении обязательных форм поклонения (пятикратной молитве, посте, паломничестве), если они являются причиной возникновения или прогрессирования болезней, задержки выздоровления. Так, в случае необходимости молитву допускается совершать сидя и лежа. Больной должен воздерживаться от поста и возместить пропущенное, если это возможно, в другое время года. Но даже совершенно здоровый человек должен немедленно прекратить поститься, если это губительно сказывается на его здоровье. Смысл: «...

Самих себя не убивайте, поистине, Господь к вам милосерд...» (3:29). Неспроста в мусульманском праве существует норма: «Сохранность здоровья предпочтительнее сохранности религиозных обрядов». Таким образом, Ислам решает конфликт между поклонением и здоровьем человека, существовавший в других религиозных системах.

Исламом признается природный закон заражения организма микробами, распространение инфекций. Соответственно, Ислам повелевает принятие всех мер предосторожности, а также применение профилактики и санитарного карантина. Пророк Мухаммад ﷺ запрещал поить больных и здоровых верблюдов вместе. Узнав однажды, что в числе делегации племени сакиф, прибывшей в Медину присягнуть Пророку ﷺ находится больной проказой, он отправил ему послание: «Возвращайся, мы приняли твою присягу». Также он говорил: *«Когда говоришь с прокаженным, то сохраняй дистанцию между ним и собой в одно или два копыя»* или *«Не смотрите долго на прокаженных»*. По поводу чумы, которая входит в разряд эпидемий, Посланник Аллаха ﷺ говорил: *«Если вы услышали, что она на какой-либо территории, то не входите туда, а если она вспыхнула на территории, где вы уже находитесь, то не покидайте ее»*, утверждая тем самым необходимость санитарного карантина.

Пророк ﷺ повелевал соблюдать гигиену и чистоту в обращении с животными, в частности, с собаками. Он сказал: *«Если собака облизнет ваш сосуд, то необходимо один раз очистить его землей и шесть раз омыть чистой водой»*. Вот как высказывается доктор Град Монтасмер в немецком журнале «Коссмо» отно-

Советы лучших врачей сительно приобретения собак, игр с ними, поцелуев, лизания ими рук своих хозяев, а также съедания остатков пищи из их посуды: «Все это противоречит здоровой культуре и вкусу, не соответствует правилам защиты здоровья. Собаки бывают часто заражены ленточной глистой, которая может перейти к человеку, став причиной мышечной болезни, представляющей опасность для его жизни. Установлено, что даже самые маленькие собачки не защищены от заражения этой глистой». Далее доктор Град пишет: «Необходимо, чтобы собаки не облизывали посуду, предназначенную для пищи людей, также нельзя допускать вход собак в места торговли продуктами, на рынки и в места общественного питания».

Пророк Мухаммад ﷺ настоятельно рекомендовал накрывать пищу, завязывать ремень бурдюка, не оставлять на ночь посуду с пищей или водой открытой от попадания в них микробов: *«Гасите свет на ночь, когда ложитесь спать, закрывайте двери, завязывайте веревки бурдюков и накрывайте пищу и воду»*. Ислам запрещает употреблять в пищу мертвечину, поскольку разложившееся мясо несет в себе вредные бактерии, не погибающие даже после его пропаривания, варки или жарки.

К разряду мертвечины относится мясо животного:

– умершего в результате удавления, например, от пут, плотно сдавивших его шею, от узкого места, куда оно попало и не смогло выйти и т. д.;

– убитого ударом, например, палкой, тяжелым предметом и т. п.;

– умершего от падения, например, сорвавшегося с высоты или упавшего в колодезь;

- забоданного до смерти другим животным;
- заеденного хищным зверем.

Ислам запрещает также употреблять в пищу кровь, поскольку она является источником опасности для человеческого организма, и свинину, являющуюся причиной появления единственного в своем роде свиного цепня, вызывающего смерть. Таким образом, как мы видим, мусульманская религия – Ислам – уделяет огромное внимание медицинскому аспекту физического здоровья человека, чтобы он, обладая им и хорошим самочувствием, мог в полной мере исполнять предписания Всевышнего ﷻ.

Ислам и чистота

Чистоте в Исламе уделяется особое внимание. Нет такой религии, которая бы придавала ей столь большое значение, как Ислам. Не случайно хадис Пророка ﷺ гласит: *«Исламская религия построена на чистоте»*.

Чистота в Исламе касается всего и вся: от внешнего вида человека, запрета на употребление им недоувоенной пищи, спиртных напитков до предохранения языка от сквернословия, а разума от разного рода неосторожных мыслей.

Также обязательная ежедневная пятикратная молитва мусульман, помимо духовного, имеет и гигиеническое значение, ведь перед каждой молитвой верующий совершает троекратное омовение открытых частей тела: рук до локтей, лица, головы и ног, трижды прополаскивает ротовую и носовую полости. Кроме того, чистка зубов с помощью специальной щетки из дерева арак перед намазом, после пробужде-

ния, принятия пищи и т. д. предохраняет от заболеваний полости рта. Современная наука подтверждает, что все это способствует сохранению и укреплению здоровья человека.

Пророк ﷺ лично показывал пример чистоты и опрятности. В известном хадисе упоминается, что он не расставался с расческой и зеркалом, где бы он ни был. В одном из многочисленных высказываний Пророка Мухаммад ﷺ относительно опрятного вида говорится: *«У кого есть волосы, пусть тот ухаживает за ними»*. Однажды некий мужчина пришел к Пророку ﷺ с растрепанными волосами. Увидев его, Посланник ﷺ спросил: *«Почему бы ему не умаслить волосы и не успокоить их?»* – и добавил: *«Волосы некоторых из вас похожи на волосы сатаны»*.

Известно, что у Пророка ﷺ были длинные волосы, и он ухаживал за ними. Его жена Айша ﷺ передала следующее: *«Однажды к дому Пророка пришли люди, и он, прежде чем выйти к ним, поправил волосы и бороду. Я спросила его: «И ты делаешь это, о Посланник Аллаха?» Он ответил: «Да, Аллах любит, когда рабы Его приводят себя в опрятный вид, прежде чем выйти к своим братьям»*.

В хадисе сказано: *«Обрезайте ваши ногти, храните их в чистоте и очищайте складки на суставах ваших пальцев»*. Также предписано очищать ногти от скапливающейся под ними грязи и стричь их не реже одного раза в неделю. Мусульманам предписано, кроме этого, удалять подмышечную и лобковую растительность не реже одного раза в сорок дней. Хадис гласит: *«Кто не бреет подмышки, не стрижет ногти и отпускает усы (так, что они закрывают губы), – тот не из нас»*. Ногти желательно стричь в четверг

или пятницу. В хадисе, переданном от Абу Джафара, сказано: *«Пророк повелел подрезать усы и стричь ногти в пятницу»*. Али رضي الله عنه передал: *«Я увидел Пророка صلى الله عليه وسلم, стригущим ногти в пятницу, и он повелел мне: «О Али, стриги ногти, убирай волосы из подмышек, брей лобок в четверг, а в пятницу надень белую (чистую) одежду и надушишь благовониями»*. Начинать стричь ногти лучше с указательного пальца правой руки, затем перейти к среднему и так до мизинца, далее большой палец правой руки, затем большой палец левой руки и до мизинца. А что касается ногтей ног, то их лучше стричь, начиная с мизинца правой ноги и заканчивая мизинцем левой ноги.

Предписания по отношению к гигиеническим мерам в Исламе настолько строгие, что мусульмане, не соблюдающие их, не считаются принадлежащими к мусульманской общине.

О важности чистоты и личной гигиены в Исламе свидетельствует следующий хадис: *«Однажды ниспослание откровения от Всевышнего задержалось на некоторое время, и Пророк забеспокоился. Но когда ангел Джibriл явился к нему, то поведал: «Как же вы хотите, чтобы вам было дано откровение, когда вы не моете своих рук, не чистите зубов мисваком и не повелеваете то же самое членам вашей общины?!»*

Наряду с этим мусульманину предписано полное омовение всего тела не реже одного раза в неделю, особенно по пятницам. С этой целью похвально посещать баню или сауну. В хадисе, переданном Абу Хурайрой رضي الله عنه, говорится: *«Лучшим из домов, куда входит мусульманин, является баня»*. Но важно подчеркнуть, что, находясь в бане, мусульмане не должны обнажаться пол-

ностью, обязаны закрывать интимные места на теле и не бросать взгляды на интимные места других.

Также предписанием Ислама, относящимся к гигиене, является отрезание пупка у новорожденного и обрезание крайней плоти у мальчиков. Современная наука ясно и однозначно утвердила пользу обрезания. На недавнем Всероссийском совещании акушеров-гинекологов в городе Ижевске было отмечено, что в тех регионах, где мужское население обрезано, заболеваемость раком шейки матки у женщин и фимозом у мужчин во много раз ниже. Даже Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) рекомендует обрезание всем мальчикам в раннем возрасте.

Как известно, в Исламе четко указывается на предназначение правой и левой рук: правая – для приема пищи, левая – для иных целей. В хадисе Пророка ﷺ говорится: *«Пусть никто из вас не подмывается правой рукой»*. Также Пророк ﷺ указал, чтобы мусульмане принимали пищу только правой рукой, а левую использовали для подмывания, высмаркивания и отхаркивания. В этом указании кроется мудрость, которую Пророк ﷺ мог узнать только от Всевышнего ﷻ, ибо тогда люди не имели понятия о микробах, инфекциях и т. д. На самом деле, при разделении функций рук исключается попадание весьма опасных микробов, находящихся в выделительной системе, на пищевые продукты и вместе с ними в организм человека.

А в чем же мудрость еще одного предписания – использования воды для подмывания? Мы говорим об этом, чтобы осознать великую милость Всевышнего ﷻ, давшего нам Ислам для нашего же блага. Наукой установлено, что подмывание служит важнейшим профи-

лактическим методом предотвращения заболеваний, возникающих в результате воспаления мочеполовой системы и прямой кишки, и заражения различными инфекциями. В 1963 г. в английском городке Данди возникла вспышка холеры. Население охватила паника, власти потребовали от медиков предотвратить распространение болезни за пределы города любыми средствами. Были предприняты всевозможные карантинные меры, но специалисты заявили, что до тех пор, пока горожане будут пользоваться бумагой в туалетах, распространение эпидемии предотвратить невозможно. Власти были вынуждены непрерывно обращаться через радио, телевидение и газеты к населению с просьбой отказаться от пользования бумагой в туалетах и применять лишь воду. К счастью, люди вняли советам, благодаря чему удалось предотвратить распространение вспышки холеры за пределы города.

Кроме того, согласно хадису Пророка ﷺ, помимо пятикратного омовения, желательно мыть руки до и после еды. И все эти рекомендации были даны Пророком ﷺ еще на заре Ислама, когда грязь и антисанитария были распространены повсеместно. Даже при английском дворе, спустя сто лет после утверждения мусульманской религии, содержались мохнатые собаки для обтирания рук об их шерсть после еды. Когда в мусульманской Андалусии (Испания) бани имели повсеместное распространение, в Европе о них и не слышали, а после завоевания Испании христианами их начали уничтожать, называя домами дьявола. В знаменитом Версальском дворце не было даже туалета, и нужду справляли в ночные горшки.

В настоящее время ученые говорят о безусловных научных признаках гигиенических предписаний мусульманской религии, имеющих божественное происхождение. Ведь тогда, в эпоху раннего ислама, когда не было даже элементарных познаний в области гигиены и микробиологии, Пророк ﷺ не мог получить эти знания кроме как от Всезнающего Аллаха ﷻ.

Творить благое людям

В прежние времена сподвижники Пророка Мухаммеда ﷺ водили торговые караваны практически по всему свету. Их благородство, справедливость, умение честно и достойно осуществлять сделки удивляли окружающих. «Кто вы?» – спрашивали их. «Мы – мусульмане», – отвечали сподвижники. «А кто такие мусульмане?» – «Это люди, следующие законам Творца Вселенной, нашего и вашего Господа, Господина всех миров – Единственного Всемогущего Бога ﷻ». Таким образом, узнавая об Исламе по делам и добрым поступкам самих мусульман, люди в разных странах принимали эту религию.

Благие дела, в том числе и благотворительные акции, занимают в Исламе одно из достойнейших мест, особенно когда они совершаются мусульманами в немусульманском обществе. Потому что в этом случае благотворительность, помимо того, что она является средством помощи нуждающимся, она служит еще и средством распространения религии Всевышнего ﷻ.

Член Совета директоров Международной организации по зрению доктор Ясин Абу Бакр вместе со своей командой врачей ездит по всему миру, оказывая больным необходимую врачебную помощь и разъясняя людям принципы и ценности Ислама.

– Как вам пришла мысль о создании такой организации?

– 20 лет назад в США на Международную конференцию по зрению прибыла арабская делегация во главе с Адилем ибн Абдель-Азизом ар-Рашидом, генеральным директором нашей организации. На этой конференции американские врачи представили доклад о том, как они помогали многим народам Африки, излечивая болезни органов зрения. Данный доклад произвел сильное впечатление на доктора Адиля и его команду. Они поняли, что впредь именно они должны заняться подобной работой. По возвращении на родину и была создана эта благотворительная организация.

– Хотелось бы услышать о ваших достижениях.

– Первый небольшой центр был создан в Пакистане с благословения имама-хатыба Заповедной Мечети шейха Али Мухаммада ибн Абдуллы ас-Сабиля. Он поехал с нами и заложил первый камень в фундамент будущего центра. Наряду с этим мы начали разворачивать палаточные лагеря в Азии. Постепенно наша программа расширилась. Если раньше мы создавали 10-15 лагерей, то теперь у нас есть возможность разворачивать 500 лагерей. У нас лечилось 1 млн 700 тыс. человек. Мы полностью вернули зрение 160 тыс. больных.

Также через эти лагеря мы раздали сотни тысяч медицинских очков. Лагерь разворачивается обычно на неделю, и за это время мы обследуем около 7 тыс. человек. За один день в нашем лагере проводится 150 легких

Советы лучших врачей офтальмологических операций. Также у нас 10 больших больниц в Азии и Африке: в Карачи, Дакке (Бангладеш), Адене (Йемен), Хартуме (Судан), Джелалабаде (Афганистан), Нигерии и т. д.

– Скажите, пожалуйста, вы помогаете только мусульманам? Препятствовали ли как-то вашей работе немусульманские страны?

– Прежде всего, мы мусульмане. И наша вера привела нас к этой работе. Наша цель – помочь больным независимо от их веры. Вначале некоторые страны не выдавали нам въездные визы, а когда увидели нашу работу и поняли, что мы не принадлежим ни к каким политическим партиям, не являемся националистами, не делим людей по религиозному признаку, они стали одобрительно относиться к нашей работе. А в дальнейшем и сами стали приглашать к себе.

– Кто оказывает вам финансовую поддержку?

– У нас нет времени заниматься рекламой, организовывать встречи. Когда люди видят чистоту намерений, организованность работы и ее результаты, они сами звонят, приходят и осуществляют вклад в это богоугодное дело.

– Говорят, лучше научить бедного ловить рыбу, нежели каждый раз давать ему ее. Вы не готовите специалистов в этих странах?

– При каждом большом центре у нас есть институт, в котором обучаются врачи-окулисты. Например, наш институт находится в Пакистане. Также в Хартуме мы подписали договор с медицинским факультетом, чтобы их медицинские специалисты могли проходить специализацию в нашем центре.

– С какими проблемами вы сталкиваетесь в вашей работе?

– Проблем достаточно, к примеру: транспортировка палаток, медицинского оборудования, бронирование билетов, перевозка специалистов. Сначала мы отправляем группу врачей, чтобы они определили место расположения будущего лагеря, измерили участок, сделали разбивку, определили объем работы. И после всего этого отправляемся туда. Мы стараемся попасть туда раньше не-мусульманских политических организаций, которые вводят людей в заблуждение, отдаляя их от истинной религии. Мы хотим, чтобы каждый больной вовремя получил необходимую медицинскую помощь. Основная наша проблема – финансы. По нашим планам мы намеряем создавать 56 лагерей в год, но иногда это не получается.

– Расскажите о запомнившемся случае.

– Несколько лет назад мы разбили лагерь в Нигерии. Это вызвало тревогу у местных священнослужителей. Они собрали молодых ребят и явились с дубинками и палками, чтобы разогнать наш лагерь,

объявив нам, что мы должны покинуть их землю в течение 24 часов. «Вы – мусульмане, у вас свои цели и задачи. Вы – не врачи. Если вы не уйдете в течение этого времени, мы разрушим ваш лагерь», – говорили они. Мы заметили, что их глава был слепым. Мы пригласили его на переговоры. После долгого диалога мы убедили его, что мы врачи и можем начать лечение с него. Мы обследовали его – и, хвала Аллаху ﷻ, его болезнь оказалась излечимой. Мы уделили ему большое внимание, отвели ему отдельную палатку, вызвали переводчиков и сделали две операции. Перед тем как снять повязку, мы сказали ему: «Да, действительно, мы мусульмане. Наша цель – лечение болезней глаз, ибо наша религия обязывает нас оказывать помощь людям». Затем мы сняли повязку, он увидел свет, окружающих его людей и стал называть их по именам. От радости он стал вести себя подобно сумасшедшему. Успокоившись, он попросил прощения, сказал, что имел неверное представление об Исламе, и попросил рассказать об этой религии. Мы прочли ему суры из Корана. Он стал плакать. Затем он сказал, что хочет стать мусульманином, желает принять Ислам. Вслед за ним приняли Ислам и его сподвижники.

Шведская христианка проработала в Чаде 40 лет. Мы ходили по селам к тем больным, которые не могли прийти в лагерь. В одном из сел мы и встретили эту христианку. Она потеряла зрение. Во время лечения она заинтересовалась нашей религией. Мы рассказали ей об Исламе, подарили книги на шведском языке, после этого она приняла Ислам, став убежденной мусульманкой. Вернувшись к себе на родину, она начала призывать людей к Исламу.

Пить или не пить –
жить или не жить?





Алкоголь как способ снятия стресса, лекарство от усталости, средства расслабления и отдохновения. Пора, наконец, понять, что это миф, иллюзия, виртуальная реальность, не имеющая ничего общего с действительным воздействием алкоголя на организм человека. Что же на самом деле происходит с психикой и физикой человека, пытающегося найти истину в вине. Об этом мы поговорили с главным врачом наркодиспансера г. Махачкалы Магомедом Гайдаровым.

– Как алкоголь влияет на работу различных органов человека, головного мозга, нервной, пищеварительной и кровеносной систем?

– Этанол универсальный цитоплазматический яд, который разрушительно действует на все системы и органы человека. После принятия внутрь, алкоголь начинает всасываться в ротовой полости и пищеводе. Около 20% его всасывается в желудке и 80% в двенадцатиперстной кишке. Быстрота всасывания зависит от крепости напитка: быстрее всасываются слабые 10%

растворы; более крепкие, например, 40% всасываются медленнее из-за дубящего действия этилового спирта на слизистую, местного сужения сосудов и нарушения эвакуации. Из крови этанол путем пассивной диффузии быстро проникает во все ткани организма. При употреблении малых доз возникает стадия возбуждения вследствие ослабления процессов торможения. Проявляется это эйфорией, снижением самоконтроля и работоспособности, чувства страха, появлением агрессивности. Органы пищеварения выполняют защитную функцию на пути проникновения алкоголя в организм и первыми испытывают его воздействие, вызывая клеточную деграцию и нарушение обменных процессов в клетке. Уже в ротовой полости алкоголь подавляет секрецию и повышает вязкость слюны. Алкоголь снижает секрецию соляной кислоты желудочного сока, что приводит к гастритам.

Хроническое воздействие алкоголя на печень вызывает жировое перерождение печени, что является причиной таких болезней, как гепатомегалия, цирроз и гепатит. Поражение алкоголем сердечно-сосудистой системы проявляется снижением сократимости и потенциальной работоспособности сердечной мышцы.

Длительное употребление алкоголя приводит к дистрофическим нарушениям, атеросклерозу сосудов, гипоксии. В последующем происходит нарушение синтеза белка в миокарде. Все эти изменения ведут к кардиомегалии, то есть увеличению массы сердца.

– В состав многих лекарственных препаратов, принимаемых внутрь, входят алкогольаты. Существуют

ет ли альтернатива их использованию в лекарствах или, с медицинской точки зрения, они незаменимы?

– Да, действительно, многие жидкие лекарственные формы содержат этанол. Это, главным образом, настойки. Врач назначает их в дозированной форме, когда входящий этанол не оказывает вредного воздействия. Практически все эти препараты имеют аналоги в форме таблеток.

– Алкоголизм – это такое же заболевание, как грипп, желтуха или переедание, неправильный режим дня? Иными словами, это то, что зависит от воли и желания человека или у алкоголизма иная природа?

– Алкоголизм (синонимы: хроническая алкогольная интоксикация, синдром алкогольной зависимости, алкогольная токсикомания, этилизм) относится к прогрессирующим заболеваниям, характеризуется патологическим влечением к спиртным напиткам, развитием похмельного синдрома, а в дальнейшем – стойкими соматоневрологическими расстройствами и деградацией.

К алкоголизму и пьянству могут приводить многие факторы, среди которых важнейшее значение имеет низкий духовный культурный уровень, нездоровый образ жизни, отсутствие или недостаток трезвеннических установок, слабость волевых качеств личности на фоне алкогольных влияний и традиции ближайшего окружения.

Урбанизация и социальная ситуация способны не только создавать повод для приема спиртного, но

и ограничить его. Это ограничение может быть формальным – законодательным, но и неформальным – нравственным.

– *Чем отличаются мужской и женский алкоголизм?*

– У женщин алкоголизм развивается в более позднем возрасте (в 25-35 лет), чем у мужчин. Для формирования болезни имеют значение психологические и конституциональные факторы. Участие женщины во всех сферах человеческой деятельности, экономическая независимость, самостоятельность, возможность вне семьи воспитывать детей приводит и к негативным последствиям, в том числе, к пьянству и алкоголизму. Этому способствуют жизненные трудности, проблемы, одиночество, психотравмирующие ситуации, профессия, социальная микросреда. Женщинам удается в течение долгого времени скрывать пьянство, так как они, как правило, пьют в одиночку. Алкоголизм нарастает быстро и резко меняет женщину: из жизнерадостной, спокойной, трудолюбивой она превращается в злобную, эгоистичную, с подавленным настроением и плаксивостью. Распространенность алкоголизма во всем мире среди женщин составляет 3-5% , среди мужчин – 10%.

– *Можно ли сравнить пиво с легкими наркотиками, после привыкания к которым человеку требуется более сильное вещество? Или не бывает легких наркотиков и легких спиртных напитков?*

– Процентное содержание алкоголя в пиве доходит до 9°. В обществе сложилось превратное мнение, что пиво не совсем алкогольный напиток, как и марихуана – не совсем наркотик или легкий наркотик. Независимо от названия и мнения людей, пиво относится к спиртному напитку и, соответственно, марихуана является наркотиком. И то, и другое формируют зависимость, а легкое отношение общества к ним еще более способствует этому.

– Когда можно констатировать у человека алкоголизм?

– Алкоголизм – динамически развивающееся заболевание с характерными проявлениями, стадиями и последующими сомато-неврологическими и психическими изменениями. В развитии алкоголизма выделяются три стадии, последовательно сменяющие одна другую. Клиническая картина складывается из наркоманического синдрома и изменения личности.

– Существует ли статистика летальных исходов в результате злоупотребления спиртным?

– 78% составляют мужчины.

– Многие здравомыслящие женщины, ожидающие ребенка, полностью отказываются от спиртного, чтобы не навредить малышу. Что вы, как медицинский работник, можете сказать будущим потенциальным мамам о вреде употребления алкоголя даже тогда, когда они не беременны?

– Алкоголь оказывает вредное воздействие на железы внутренней секреции и, в первую очередь, на половые железы.

У женщин снижается способность к деторождению, развивается бесплодие, чаще наблюдаются токсикозы беременных, происходят выкидыши.

– Какая деградация при употреблении спиртного происходит быстрее: физическая или духовная?

– При поступлении алкоголя в организм уже через несколько секунд его присутствие фиксируется в мозге человека, следствием чего является изменение в его поведении.

У человека, принявшего спиртное, проявляется благодушие, эйфория, легкость общения. При длительном употреблении спиртных напитков происходят изменения личности: эйфория переходит в дисфорию, развивается конфликтность и агрессивность по отношению к окружающим, появляется черствость к родным, близким и даже детям.

В конечном итоге, человек может потерять работу, социальные связи, круг общения, интересы, полностью утратить нравственные нормы. Ко всем этим изменениям можно добавить и сомато-неврологические изменения.

– Существуют ли формы или стадии алкоголизма, не поддающиеся лечению?

– Общеизвестно, что при любом заболевании, чем раньше начато лечение, тем лучше результат. Этот постулат относится и к алкоголизму. Легче поддаются лечению I-II стадии болезни. К III стадии алкоголизма, когда происходит изменение личности, присоединяются энцефалопатия, полиневропатия и соматоневрологические изменения. Это лечить трудно, и нет желаемых результатов. Большие трудности встречаются при лечении психозов, особенно хронических. Ситуацию усугубляет и появление цирроза печени.

– Уже является фактом, что в нашей стране существует подростковый пивной алкоголизм. Если бы у врача были юридические полномочия наказывать родителей, чьи дети стали пивными алкоголиками, какие санкции применили бы вы?

– К сожалению, это факт, но детский пивной алкоголизм существует. Также научно доказано, что у пьющих родителей дети в четыре раза чаще, по сравнению со сверстниками, чьи родители не пьют, становятся алкоголиками. Иметь алкоголика ребенка – это уже наказание. Агрессивные меры по отношению к ним результатов почти не дают.

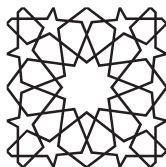
– Каков, на ваш взгляд, самый сильный фактор в процессе отвлечения человека от алкоголизма?

– Официальная медицина подходит к лечению алкоголизма комплексно и поэтапно. В достижении от-

даленных положительных результатов значительную роль играет психологический фактор. Здесь большое место отводится психотерапии как индивидуальной, так и групповой, также семейная психотерапия для ре-адаптации больного к своей микросоциальной среде.

Ислам и профилактическая медицина





Современная профилактическая медицина — это наука о способах предотвращения и распространения заболеваний, о путях укрепления физического и психического здоровья, как отдельного человека, так и групп людей. Основы профилактической медицины, в том контексте, как она согласуется с некоторыми нормами Ислама, были заложены более четырнадцати веков назад. Эти основы даны в форме общего учения, содержащего предписания и наставления, которые мусульманин, обязан исполнять, повинуюсь Всевышнему ﷻ. Профилактическая медицина в ее исламском понимании имеет особое значение, так как с нею связывается вознаграждение на том свете, и ее процедуры предписано совершать как минимум пять раз в сутки, что связано с обязательными намазами.

Всевышний ﷻ так любит и заботится о нас, что не предписывает нам ничего, в чем нет пользы для нас. Чистоте и гигиене в Исламе уделяется особое внимание. Первым словом первой суры Корана было слово «читай». Во второй же суре было ниспослано: «И одежду свою очисти». Это первая вера, объявившая войну нечистоте. Кроме общего предписания чистоты, в Исламе есть и уточнения, от чего нужно предостерегаться,

а именно: гной, кровь, выделения из раны, моча, кал, мокрота собаки и свиньи, всякая мертвечина. Иджазом этого предписания является то, что наукой установлено, что именно они являются наиболее благоприятной средой для развития болезнетворных микробов.

И еще интересно, что Ислам предписывает очищать их в случае попадания на одежду до тех пор, пока не отойдут цвет и запах. Современная наука признает, что только так можно удалить микробы. Предписыв Кораном и сунной очищение от всего этого за одиннадцать веков до открытия микробов, Ислам установил общие правила гигиены.

Гигиена ротовой полости

Через ротовую полость проходят и остаются там множество разнообразных микробов. Число их видов превышает сотню, а количество колеблется от пяти-сот миллионов до пяти миллиардов в одном миллилитре слюны. Эти микробы живут за счет остатков пищи, застрявшей между зубов. В процессе роста и размножения они выделяют кислоты и другие вещества, негативно влияющие на состояние ротовой полости, вызывая неприятный запах изо рта, и меняя цвет зубов и нарушая их функцию. Если не удалять изо рта эти микробы несколько раз в день; то они могут стать причиной кариеса, пародонтоза и других заболеваний. Было установлено, что эффективным средством защиты зубов является сивак' (зубочистка из корней дерева «арак»), который, если пользоваться им как предписал Посланник Аллаха ﷺ, удаляет микробы и убивает их, благодаря содержащимся в нем химическим веществам.

Омовение

Омовение обязательно для богослужений. Это процесс очистки открытых, наиболее загрязненных микробами, участков тела человека. Микробиологами установлено, что на каждом квадратном сантиметре поверхности кожи обитает громадное количество микроорганизмов, число которых на открытых участках колеблется от одного до пяти миллионов на квадратный сантиметр, причем они постоянно размножаются, и чтобы избавиться от них, нужно регулярно мыть кожу. Это достигается омовением, которое предписано нам Аллахом ﷻ и которое Его благородный Посланник ﷺ побуждал нас совершать постоянно минимум пять раз в день.

Микроорганизмы обитают на коже человека в неисчислимых количествах, превышающих, по некоторым подсчетам, численность населения всего земного шара. Профессор Вайндорф в своем исследовании установил, что лишь одно принятие ванны удаляет с тела более двухсот миллионов микробов. Поскольку процесс их размножения не прерывается ни на секунду, то удалять их нужно постоянно и регулярно, чтобы их как можно меньше оставалось на коже, и организм мог с ними бороться. Одна из особенностей профилактической медицины в Исламе состоит в том, что он возводит гигиену в разряд религиозных обязанностей, на что не способен ни один светский закон. Посланник Аллаха ﷺ, передавая волю Всевышнего ﷻ, обязал нас совершать более семнадцати видов очищения, таких, например, как смывание грязи, купание после менструального очищения, пятничное купание

и купание накануне двух великих праздников, удаление волос с различных частей тела, стрижка ногтей и т.д. Соблюдение всех этих предписаний делает мусульманина наиболее чистоплотным из представителей рода человеческого.

Научно доказано, что при омовении активизируется более 82,3% площади извилин коры больших полушарий (КПБ) вместе с соответствующими центрами, находящимися в них. Как известно, КПБ центральной нервной системы ответственна за контроль разума над инстинктами, желаниями.

Может возникнуть вопрос: а при чём тут омовение, быть может, достаточно массировать эти точки? Оказывается, у человека с мокрой кожей проводимость биологически активных точек увеличивается в несколько раз. Омывание активизирует КПБ, посредством которой осуществляется контроль над подкоркой, то есть над инстинктами, что является важнейшим элементом в предупреждении не только совершения необдуманных поступков, но и возникновения желания их совершать. Подобные мысли и желания, зарождающиеся в подкорке, подавляются доминантой КПБ, активизирование в определенные часы через умывание частей тела перед молитвой. Нетрудно представить, как благоприятно будет действовать на КПБ ежедневная пятикратная «тренировка» омовением.

Таким образом, омовение, как одно из условий совершения намаза, помимо гигиенической пользы, в состоянии предупредить проблему «трудных» детей, подростковую и юношескую преступность. Дети, совершающие намаз, а следовательно, и омовение при-

обретают пожизненную «невосприимчивость» против всех, в том числе и сегодняшних, бед, таких, как наркомания, ВИЧ инфекция и т.д.

Омовение – как стимулятор мозга

Чем дальше распространяются научные открытия, тем больше обнаруживается подтверждений несомненной пользы всего, что предписал Всевышний для лучшего своего творения – человека. Кора головного мозга работает по принципу доминанты, т.е. если в мозгу имеется один возбужденный участок, то он подавляет активность всей остальной коры. А отправление естественных потребностей является мощным возбуждающим фактором, что, естественно, подавляет и всю остальную кору.

И омовение, совершенное после этого, приводит всю кору в оптимальное возбужденное состояние. Английский ученый У. Пенфильд в 1956 году сделал открытие. Раздражение определенных участков тела возбуждает определенные соответствующие им участки коры головного мозга. А омовение, причем трехкратное, является таким оптимальным раздражителем. В схеме У. Пенфильда можно увидеть, как при омовении возбуждается почти вся кора головного мозга.

На этой схеме отчетливо видно, что при омовении отдельных частей тела активизируется значительно большая часть коры головного мозга, чем при мытье всего тела.

Знания об эффектах омовения были бы невозможны без научных открытий, сделанных в разное время.

Советы лучших врачей начиная с Китая 5 тыс. лет тому назад и заканчивая Англией в XX веке. Ведь не зря хадис гласит: «Есть две науки: наука религии и наука тела». И сегодняшние научные открытия демонстрируют взаимосвязь этих наук.

Шарль Мисмар сказал: «Увеличение познаний в науке ослабляет веру у последователей других верований, а у мусульман – только усиливает». Наверное, поэтому в Исламе так высоко оценивается время, проведенное в занятиях наукой, в сравнении со временем, потраченным на формальное и неосознанное выполнение исламских атрибутов. Ведь хадис гласит: «Изучение раздела из 'ильму лучше, чем молитва в 100 ракаатов».

Нетрудно сравнить состояние коры головного мозга мусульманина, совершающего пять раз в день омовение и возобновляющего его при каждом нарушении заведенного порядка, и немусульманина, моющего руки и лицо, в лучшем случае, утром. Ведь сунной предписано находиться в постоянном омовении

Правила гигиены, переданные нам Пророком ﷺ

Посланник Аллаха ﷺ сообщил нам правила, которые мы должны соблюдать, чтобы гигиена тела была полной. Он сказал: *«Есть пять вещей, которые обязательны для человека (мусульманина) – это бритье лобка, обрезание крайней плоти, подравнивание усов, выщипывание волос из подмышек и обрезание ногтей»* (ат-Тирмизи и Ахмад). Современные медицинские исследования показывают нам, какое большое значение для гигиены тела имеет соблюдение этих правил и к

каким тяжелым последствиям может привести пренебрежение ими. Так, если не стричь ногти, то это вполне может привести ко многим заболеваниям, так как под ногтями скапливаются целые колонии микробов – переносчиков болезней. Если не сбривать волосы с лобка, это может стать причиной заболевания лобковым педикулезом, широко распространенным в немусульманских странах. Современная наука доказала также, что заболеваемость женщин раком шейки матки зависит от того, обрезана ли крайняя плоть у их супругов. Специальные исследования показали, что у женщин, мужа которых мусульмане или иудеи, рак шейки матки почти не встречается.

Избегание соприкосновения с мочой

Моча представляет собой смесь токсичных веществ, выводимых из организма при очищении. Она заражена различными микробами, и оттого весьма важно избегать соприкосновения с нею. Поэтому мусульманину строго предписано избегать с ней контакта.

Занятия физкультурой и спортом

Посланник Аллаха ﷺ говорил: «Сильный верующий лучше для Аллаха и более любим Им, нежели слабый». Обучение детей стрельбе, плаванию, верховой езде, борьбе, выносливости, всему тому, что укрепляет и тело, и дух, – все это угодно Аллаху ﷻ и Его Посланнику ﷺ и поэтому является настоящей сунной. Ибо твердый духом и телом человек более готов к джихаду и служению, выполнению своих личных, семейных и общественных обязанностей.

Хорошо известно, что физические упражнения могут предотвращать тромбоз сердечной мышцы, повышать плотность липопротеидов (полезного холестерина), повышать потребление кислорода, замедлять частоту сокращений сердца, несколько снижать кровяное давление, вентрикулярную эктопическую активность, увеличивать просвет протока коронарных артерий. Физические нагрузки также улучшают состояние больных диабетом зрелого возраста и помогают при хронических респираторных заболеваниях.

Намаз и омовение против детской преступности

В Исламе намаз занимает ключевое место, и обучение детей намазу должно начинаться с семилетнего возраста. С этого периода до 10 лет идет шлифование молитв. В течение этого периода по требованиям Ислама за отказ совершить намаз не рекомендованы наказания. Последние следует применять только с 10 лет, а более строгие формы наказания с 15 лет или с момента совершеннолетия.

Таким образом, с момента совершеннолетия 5-кратный намаз в жизни мусульманина становится стержнем веры мусульманина и проявлением его образа жизни. «Молитва – столп веры» – гласит хадис.

В чем же суть возрастных дифференциаций контроля над совершением намаза детьми? Как известно, у человека имеется сложный механизм биоритмов, подверженных суточным, месячным и годичным колебаниям. Это связано с тем, что организм получает через биологически активные точки (БАТ) энергию электромагнитного поля, проводит ее и выводит из-

лишки через меридианы. Эта энергосистема подвергается воздействию биоритмов. Первые суточные биоритмы и энергетические меридианы у ребенка появляются в 7 лет, и он начинает реагировать на них. Процесс формирования парной меридианной системы продолжается до 10-12 лет, и в этом возрасте он уже реагирует на суточные биоритмы, почти как взрослый человек.

К совершеннолетию начинают функционировать все меридианы. Например, в китайской медицине с этого возраста начинают использовать акупунктурные точки меридианов для лечения различных заболеваний.

Энергетическая система человека оказывает воздействие и на его мыслительный процесс. В этой связи очень важна правильная регуляция энергии в меридианах и в единой энергетической системе (ЕЭС) организма. Каждый меридиан получает свежую или освобождается от отработанной энергии через так называемые стандартные или глазные точки первоэлементов (БАТ) в определенные часы и минуты суток. Этих точек насчитывается 66, и располагаются они на дистальных отделах конечностей, подвергающихся омовению в определенные часы суток в определенном порядке. Ребенок при совершении обязательного ритуала омовения перед молитвой, сам того не подозревая, оказывает воздействие на все 66 главных точек ЕЭС организма и автоматически, словно через пульт дистанционного управления, регулирует уровень циркулируемой энергии. Этот сложный механизм на тонком уровне, регулирует и психологическое состояние ребенка в соответствии со временем молитвы.

С точки зрения хронопсии, время совершения молитвы меняется в зависимости от долготы дня и совпадает со сменой биоритмов. То есть главную роль в отношении времени совершения молитвы и, следовательно, смены суточных биоритмов выполняют солнце и луна.

Время смены биоритмов, по существу, представляет время программирования на следующий отрезок времени до следующей смены биоритмов. Упустив время смены биоритмов без подготовки (омовение, намаз), человек становится подверженным и уязвимым любым внешним воздействием.

Этот момент времени, по определению Франца Холбера, можно назвать «временем наименьшей устойчивости или сопротивляемости».

В Исламе большое значение придается совершению намаза сразу при наступлении его времени. Хадис гласит: «Лучшее деяние – вовремя совершенный намаз». Время намазов можно назвать и таблицей хронориска, т.е. риска, определенного по фактору времени, или по биологическим ритмам. Это время удивительным образом совпадает со сменой биоритма. В Исламе профилактика, основанная на использовании фактора времени – хронопрофилактика, реализуется в те же часы омовения и намаза. Таким образом, до 15 лет идет закрепление в мыслях и в действиях, на всю оставшуюся жизнь, как способа, так и времени совершения намаза. Следовательно, к указанному возрасту, профилактика хронориска доводится почти до совершенства. Кроме рефлексотерапевтических аспектов, взятых из китайской и тибетской медицины, демонстрирующих оздоравливающий эффект омовения и

намаза, большее значение для объяснения механизма благотворного воздействия намаза имеют данные современной классической медицинской науки. Они изложены в официальных современных учебниках, используемых в преподавании в медицинских ВУЗах России и зарубежных стран.

Поданным классической медицины, период строгих требований в отношении намаза, то есть время разрешения телесных наказаний в Исламе, приходится на начало полового созревания. Смысл разрешения телесного наказания в этот период заключен в том, что наказание воспринимается, как некий последний аргумент, чтобы не допустить еще большей беды.

Именно в этот период в ребенке начинают преобладать плотские начала из-за интенсивно формирующейся эндокринной системы, нарастающей мышечной массы, появления вторичных половых признаков, а также естественного желания попробовать все известное на фоне неискушенных знаниями и жизненным опытом извилин коры больших полушарий (КБП). Этот период как раз и называется трудным возрастом, так как в это время наблюдается всплеск преступности и правонарушений у подростков. «Нормомания» с высоким коэффициентом полезного действия является логичным образом жизни у детей и подростков, юношей и взрослых, использующих веками накопленный опыт правоверия человечества в повседневной жизни. Что это так, показывает то, что у совершающих намаз детей не возникают проблемы переходного возраста. И на сегодняшний день в науке и в медицине отсутствуют доступные среднестатистическому человеку рекомендации по значимости положительных эффектов не

Советы лучших врачей только в плане личного здоровья, но и общественно-социального значения, сравнимые даже с какой-то частью омовения и намаза.

Влияние на здоровье обязательных и дополнительных намазов

Намаз оказывает благотворное физическое и духовное воздействие на мусульманина, начиная с момента ритуального омовения (вуду) и до завершения специальных ритуальных телодвижений в намазе: такбир, киям, руку, саджда, джалса и таслим. Мусульмане совершают пять обязательных ежедневных молитв (фард), ряд необязательных молитв (сунна, нафиль), а также намаз таравих в месяце рамадан. Выполнение этих молитв сопряжено с умеренными физическими нагрузками на все мышцы тела, в процессе которых одни мышцы сокращаются изометрически (т.е. сохраняя свою длину), другие же сокращаются изотонически (т.е. сохраняя напряженность). Энергия, необходимая для мышечного метаболизма, повышается в процессе выполнения молитвы, что приводит к активному потреблению кислорода и веществ, питающих мышцы. Это, в свою очередь, вызывает вазодилатацию, т.е. увеличение калибра кровеносных сосудов, что облегчает приток крови к сердцу. Временно возросшая нагрузка укрепляет сердечную мышцу и улучшает циркуляцию крови внутри нее.

Повторение коранических аятов помогает оградить сознание от посторонних мыслей. Исследователь Гарвардского университета доктор Герберт Бенсон установил, что повторение молитв, аятов Священного Корана и поминание Аллаха ﷻ (зикр) в

сочетании с небольшой физической активностью и пассивным отключением активного мыслительного процесса (хузур) вызывает физиологическую релаксацию организма: понижение кровяного давления, уменьшение потребления кислорода, уменьшение частоты биения сердца и частоты дыхания. Таким образом, оказывается, что намаз, сочетающий в себе все описанные признаки, является идеальным комплексом психо-физических упражнений, вызывающих состояние физиологической релаксации.

Намаз сочетает в себе однотипную мышечную активность, повторение сур Священного Корана и салаватов, слов восхваления Аллаха ﷻ и молитвы-дуа. В результате этой деятельности в кровь выбрасываются энцефалины, бета-эндорфины, что приводит к нормализации тонуса организма. Эндорфины – это вид неuropeптидов, состоящих из аминокислот, вырабатываемых гипофизом, влияющих на центральную и периферическую нервную системы.

Когда намазы выполняются человеком всю жизнь с перерывом в несколько часов – это воспитывает в человеке дисциплинированность и выносливость и человек получает от этого как физическую, так и духовную пользу.

Известно также, что физические нагрузки улучшают настроение и умственную деятельность, повышают качество жизни, придают уверенность в себе, уменьшают беспокойность и подавленность, создают положительный психологический настрой, улучшают память – особенно благодаря постоянному повторению аятов Священного Корана и зикра.

Небольшие физические нагрузки, которые испытывает молящийся при выполнении намазов, улучшают общее состояние и эмоциональный настрой. Повышаются выносливость организма, сопротивляемость и гибкость. Молитва способствует улучшению здоровья и продлевает жизнь.

В результате повторяющихся регулярных движений тела во время молитвы мышечная сила, эластичность сухожилий, связок, гибкость и кардиоваскулярный резерв организма повышаются. Пожилым людям намазы помогают улучшить качество жизни, подготовиться к непредвиденным сложностям, таким, например, как падение, в результате чего человек может получить травму.

Намаз повышает общую сопротивляемость организма, чувство уверенности в себе и в своих силах. Даже при небольших нагрузках организм вырабатывает адреналин. Сам же процесс секреции длится дольше факторов, вызывающих ее. Даже после окончания намаза эффект, производимый на организм адреналином и норадреналином, сохраняется.

Намазы улучшают респираторную деятельность. Циркуляция крови в капиллярах, окружающих мелкие артерии или легочные альвеолы, усиливается, вызывая улучшенный газообмен и более глубокое дыхание. Благодаря увеличению потребления кислорода человек, читающий намаз, чувствует себя лучше. Мусульмане, которые кроме предписанных ежедневных пятикратных молитв выполняют еще и дополнительные намазы, гораздо более активны и жизнеспособны, чем те, кто их не выполняет. И это особенно заметно у людей в преклонном возрасте.

Намазы повышают физическую силу и гибкость связок, уменьшают риск травм сухожилий и соединительных тканей.

Иджаз чистоты

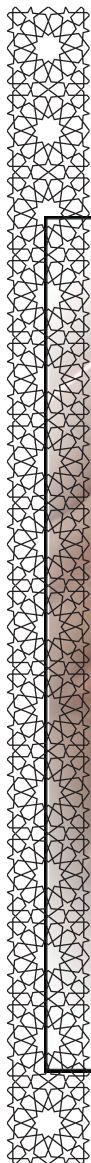
Так в чем же мудрость того, что нам предписывается пять раз в день трехкратно мыть открытые участки тела? Оказывается, на коже, на открытых участках тела оседают многочисленные микробы, которые кишат в воздухе. Кроме того, в воздухе имеется множество веществ-канцерогенов, которые вызывают рак кожи. Следовательно, у того, кто соблюдает требования гигиены и, как минимум, 15 раз в день моет эти участки тела, вероятность возникновения разных болезней, в т.ч. и рака, намного ниже, о чем свидетельствуют научные данные. Хорошо известно, что заболеваемость раком кожи у тех, кто занят в угольной, нефтяной и химической промышленности, во много раз больше, чем у людей, не занятых в этих областях промышленности, из-за того, что канцерогены оседают на коже и вызывают рак. С этим связано и предписание Ислама закрывать тело, особенно женщинам. Сравнив уровень заболеваемости раком кожи на западе и в мусульманских странах, в большинстве которых климат намного теплее, ученые пришли к выводу, что мусульмане реже страдают раком кожи. Одной из причин этого является то, что они носят одежду, закрывающую все тело. Ведь хорошо известно, что ультрафиолетовое излучение является одним из факторов, влияющих на возникновение рака кожи – меланомы, самого трудноизлечимого рака, который вызывает наибольшую смертность. Ученые провели

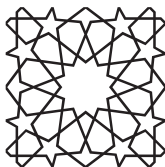
Советы лучших врачей сравнительные исследования микрофлоры носоглотки у тех, кто молится и, как положено, три раза ее поласкает, и у тех, кто этого не делает. Так, согласно данным журнала «Иршад», по итогам международной конференции по научным знакам в Коране и сунне, заболеваемость носоглотки у тех, кто не совершает омовение, встречается в два раза чаще. Ведь, как известно, в носоглотке имеется такая же микрофлора, как и в прямой кишке. Также известно, что многие заболевания легких и других внутренних органов, вызываются именно этими бактериями.

Большое значение имеет полоскание носовой полости в профилактических целях. Помимо прочего аллергологи рекомендуют хотя бы один раз в сутки промывать носовую полость для предохранения от аллергии.

Чистота, предписанная Исламом, не ограничивается чистотой тела и одежды, она также касается дома и улицы. Запрещено выбрасывать мусор на улицу. А большое вознаграждение обещано тем, кто убирает с дороги то, что мешает другим. Аллах ﷻ в Коране говорит (смысл): «Очищай дом для посещающих и проживающих там...» (сура «Хадж», аят 26). Пророк ﷺ в своем хадисе говорит: «Удаление с дороги вредного - садака», т.е. за этот поступок будет ожидать вознаграждение, как за садака (милостыня).

Жизнь до рождения





Время, проведённое в ожидании малыша – несомненно, самое лучшее в жизни женщины...

Мама – это первый мир ребёнка, его маленькая и в то же время огромнейшая вселенная, мир, не до конца понятый и узнанный, но самый близкий и родной, мир, который сопровождает малыша все первые месяцы жизни...

Зарождение новой жизни – это самое настоящее таинство, и в полной мере его загадочность, наверно, могут ощутить только врачи, которые знают, что зачатие ребёнка это «такое невообразимое и нереальное стечение обстоятельств, и можно только удивляться тому, что подобное вообще возможно».

Мама – это не только «сырьевая база» для ребенка, но и источник психической энергии. Достаточно давно доказано, что испытываемые мамой эмоции передаются и малышу, особенно – если они касаются его самого. Ещё в древних государствах ждущим ребенка женщинам запрещалось всё, что связано с негативными эмоциями: присутствие на похоронах, казнях, излишние слёзы, общение с больными и калеками... И

наоборот, – поощрялось занятие искусствами, посещение музеев, театров, да и просто разглядывание красивых вещей считалось очень полезным занятием.

Эмоции матери всегда передаются ребенку. К слову сказать – любая эмоция это не что иное, как определённый гормон, биологически активное вещество или их комбинация, а они обладают замечательной способностью проходить через плаценту. Так что ребенок, действительно, становится соучастником любого эмоционально значимого события для его мамы.

Таким образом, эмоции могут оказать как положительное, так и отрицательное влияние на малыша.

Если остановиться на отрицательных эмоциях, именно неправильное поведение матери, её излишне эмоциональные реакции на стрессы, которыми насыщена наша тяжелая и напряжённая жизнь, служат причиной огромного числа таких послеродовых осложнений, как неврозы, тревожные состояния, отставание в умственном развитии и многие другие патологические состояния.

Стоит отдельно подчеркнуть, что если ребёнок долгожданный и любимый, то все подобные стрессы окупаются любовью к нему и не приводят к плачевным результатам. Но есть и более сложные варианты, а именно – нежеланный ребёнок.

Случайная, незапланированная беременность и в итоге – ненужный ребёнок, существо, которое, ещё не родившись, получает от матери только негативную психическую подпитку, который вырастает не на любви и нежности, а на страхе перед абортом... Доказано, что дети, рождающиеся после неудачной попытки произвести аборт, обладают более низкими

Советы лучших врачей физическими и психическими показателями, хуже растут и развиваются, чаще становятся так называемыми «трудными подростками» и попадают в плохие компании.

Некоторое время назад доктора начали проводить аборты под контролем УЗИ. Это, конечно, очень удобное нововведение для врача, потому что снижается риск получения осложнений. Однако при проведении операций обнаружилась очень неприятная закономерность. Врачи зафиксировали, что во время процедуры аборта ребёнок как будто защищался от инструмента: он пытался спрятаться, отгородиться, убежать, «отмахнуться» ручками ... Он хотел жить и прекрасно понимал, что кто-то хочет отобрать у него ещё неначавшуюся жизнь. Так что дети, находясь ещё в утробе матери, прекрасно обо всём осведомлены, хотя бы и на уровне эмоций.

После того, как эти кадры были обнародованы, многие женщины, собирающиеся прервать беременность, отказались от подобной процедуры. Они поняли, что не имеют никакого права лишать ребёнка жизни, если он и сам осознаёт, что является живым, разумным существом и готов защищать право на жизнь.

Кроме негативных эмоций, есть ещё и позитивные. И такая эмоциональная настроенность – это благо для малыша. Ребёнок растёт и развивается гармонично, он уверен, что придёт в этот мир любимым и желанным, и сам в ответ начинает любить родителей.

«Любимые и любящие» дети меньше хлопот доставляют маме, у таких женщин реже возникают осложнения во время беременности, даже во время

родов ребёнок, несмотря на то, что и сам достаточно страдает от такой нагрузки на организм, всё же стараются меньше хлопот причинить маме – и поэтому роды проходят гораздо легче и успешнее.

В родовом зале новорожденный и мама соединяются уже в новом статусе и для них ясно, что все пройденные трудности не имеют значения – ведь самое главное, что они вместе.

Следует особо подчеркнуть, что все трудности вполне преодолимы, если будущая мама осознаёт, что только она (и её надежда на Аллаха ﷻ, дуа Ему ﷻ, уверенность, что Аллах ﷻ милостив к каждому и даст ребенку все самое лучшее) служит ребёнку средством абсолютной защиты, неисчерпаемую энергию для которой дает любовь. Совсем немаловажная роль принадлежит и отцу. Отношение к жене, её беременности и, конечно, к ожидаемому малышу – один из главных факторов, формирующих у будущего человека ощущения счастья и силы, которые передаются через уверенность в себе и спокойную мать.

Кстати – воспитывать ребёнка никогда не рано, и потому, если мама будет ощущать себя «как за каменной стеной» и всегда сможет переложить часть забот и проблем на супруга, то и малыш будет ощущать эту заботу папы. А это очень и очень важно.

Ислам поощряет мусульманские супружеские пары заводить детей, и потомство рассматривается Исламом и как благословение, и как обязанность.

Во время беременности первое, и наверно самое важное – настроиться на позитивную волну. Очень важно относиться к малышу не как к нежеланному (!) существу (что особенно может иметь место при не-

Советы лучших врачей (запланированной, случайной беременности), а как к родному и близкому ребёночку, не думать, что он принесёт лишние проблемы и разлад в вашу гармоничную семью, что из-за него вы будете несчастливы и потеряете какие-то блага в жизни. Наоборот, ведь вы носите под сердцем чудесного и замечательного человечка, который будет поддержкой и опорой, который станет заботиться о вас. А ведь это так важно в современном мире.

Не так давно учёные вплотную занялись вопросом: что же всё-таки действительно ощущает ребёнок во время внутриутробного существования, что оказывает на него наибольшее влияние?

Многие женщины начинают во время беременности излишне трепетно относиться к растущему животу. В какой-то степени это рационально – мама инстинктивно защищает новое поколение. Однако некоторые женщины столь увлечены этим инстинктом, что лишают даже будущего папу радости ощутить своего ребёнка. Конечно, если несколько раз на попытки папы почувствовать шевеления ребёнка ответить отказом, то потом он и сам не подойдет. А ведь это очень важно, чтобы папа понял что малыш – он действительно здесь, и дать понять ему, что в этом мире ждет его не только мама, но и папа. Ведь прикосновения мамы и папы различны. Таким образом – малыш получит гораздо больше информации, и сам мужчина тоже ощутит сопричастность к тайнам бытия.

Кроме осязания – у малыша ещё хорошо развит слух. Проведено достаточное количество исследований, которые доказывают, что малыши слышат достаточно хорошо, даже во время внутриутробного

периода. И мало того – они ещё и запоминают. Те самые песенки, которые поют мамы во время беременности, потом способствуют успокаиванию малыша в колыбельке. Но опять-таки – если поёт малышу только мама, то это игра в одни ворота. Ведь никто, наверно, не хочет, чтобы малыш после рождения признавал за родное существо только маму, ведь – папа тоже должен у него быть. И именно поэтому – во время беременности папа тоже должен напевать ребенку. Наверно, это любому мужчине представить довольно сложно (картинка получается что надо – муж склонился над животиком супруги и что-то поет...), однако, в качестве привыкания можно начинать создавать музыкальные экспромты для жены, ведь малыш их тоже услышит, а потом уж и для него в отдельности. Вообще по-хорошему – это всё дело привычки.

Каким-то непостижимым образом нотная структура оказывалась полезной для построения «симфонии человеческого тела». Более того, уже после рождения ребёнок узнавал музыку, которую слушал внутриутробно, быстрее под неё успокаивался. И если вдруг что-то не нравилось, когда он был внутри животика, то и после рождения он относился к этому негативно.

Мусульманам известно, что воздействие чтения Корана несравнимо по пользе с модным ныне прослушиванием классической музыки. Наиболее ответственные мамы-мусульманки читали малышу Коран сами и ставили на дисках, иногда к этому процессу подключались и будущие папы. И что в итоге? Ребёнок после рождения узнавал чтение Корана, радовался и успокаивался под него. Кстати – он, несомненно, предпочитал любой дисковой записи – чтение Корана мамой и папой.

Чтение Корана само по себе очень хорошо, однако надо учитывать его содержание. Вряд ли стоит читать те моменты, где говорится о сражениях, наказаниях, Аде или Судном дне. Ведь в этой информации есть доля негатива, которая может расстроить и женщину и также негативно повлиять на малыша. Так что следует это учитывать.

Внутриутробное развитие – это уравнение со многими неизвестными, его полное решение – дело далёкого будущего, однако, некоторые тайны становятся понятным и сейчас. А именно то, что воспитание ребёнка и его развитие начинаются не после рождения и уж тем более не во время обучения в школе. Первые 9 месяцев жизни человека тоже очень и очень важны.

Недаром в последнее время появляются школы для будущих мам, в которых, помимо подготовки к родам, пытаются дать «воспитание» и будущим детям. Хотя, наверное, это проще всё-таки сделать дома. Ведь по-настоящему хорошая мама всегда знает, что именно нужно ребёнку, как ему помочь, что ему интересно, от чего скучно. Ведь не только материнские эмоции отзываются в ребёнке, но и его эмоции находят отклик у мамы.

Мама – это первая вселенная человека, через неё он на протяжении 9 месяцев познаёт мир, и что ребёнок будет ждать от этого мира – ненависти или любви – подчас зависит только от его мамы.

Недаром же сказано в хадисе: *«Рай под ногами ваших матерей»!*

Некто Т* была новообратившейся мусульманкой, детским психологом по образованию. Выйдя замуж, она довольно быстро поняла, что ждёт ребёнка. Так получилось, что беременность протекала на фоне учёбы – Т* училась читать Коран.

Они была осведомлена о том, что дети во время внутриутробного существования обладают способностью чувствовать и запоминать. И поэтому считала, что чтение Корана может только улучшить развитие ребёнка. Она читала сама, сколько могла, ставила диски с записями, иногда усталый, но довольный будущий папа тоже присоединялся к ним.

Малыш родился, все первые месяцы тоже прошли под звуки Корана – при них даже сильно уставший и раздражённый, он моментально успокаивался.

Начерно, это было закономерно, что в свои 8 месяцев первыми словами ребёнка стали аяты из Корана.

Некто Е* не хотела иметь детей. Не хотела просто потому, что не любила их, не до такой степени конечно, чтоб перебежать на противоположную сторону дороги при виде очередного малыша, но всё ж. Самым ужасным ночным кошмаром был для неё сон о том, что у неё семеро детей и они постоянно кричат. Но так получилось, что она стала ждать ребёнка.

Первым вопросом в женской консультации стал: «Как быстро вы сможете сделать мне аборт?». На что

Советы лучших врачей отчет был совсем уж неожиданным, а именно – что аборт ей нельзя производить ни при каких обстоятельствах, поскольку она может погибнуть сама в ходе операции. Тем не менее, Е* не могла смириться с ролью матери и попыталась сделать аборт дома подручными средствами – не получилось, оба – и ребенок и мать остались живы.

Это был ребёнок, которого ненавидели с самого момента его зачатия, от него пытались избавиться, он вынужден был «вести войну» против собственной матери только затем, чтобы выжить. Уже в родовом зале Е* пыталась закрыть уши, чтобы не слышать крика новорожденного, но он предательски прорвался, и ... разбудил материнские чувства. А когда ей на живот положили малыша, и сердце затрепетало от любви к нему – во взгляде новорожденного она прочла ненависть к себе: ребёнок, выношенный с ненавистью в сердце, не умел испытывать любовь.

М* очень хотела детей, но выйдя замуж, долго не могла зачать ребёнка. На диагностику и лечение потребовалось несколько лет, но в один прекрасный день она поняла, что носит дитя под сердцем.

Радость была не очень долгой. На УЗИ-диагностике ей сообщили, что ребенок, скорее всего, будет инвалидом – одна из ручек была повреждена внутриамниотической перетяжкой. Врачи предложили аборт, но М* отказалось с возмущением в голосе. Ведь она так любила своего ребёнка, она была рада уже тому, что у него бьётся сердечко и он шевелит ручками и ножка-

ми ... Какие сложности, если Аллах ﷻ создал её ребенка с одной рукой – ведь, значит, для него благо в этом. А убивать ребёнка – нет, такое не могло ей прийти в голову!

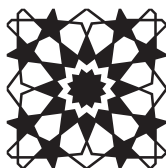
Зная о том, что малыш, возможно, будет неполноценным, они, тем не менее, еще больше побила и ждала его появления на свет. Она не сидела, сложа руки – наоборот, разыскала информацию о том, что делать и куда можно обратиться, если нужно будет делать ребёнку протез, как научить его жить с этой проблемой. А вот на УЗИ она больше не пошла, несмотря на уговоры врача. Она сказала, что какой бы ребёнок ни был – он ей нужен, а лишний раз нервничать она не хотела.

Наступило долгожданное время родов, М* услышала плач малыша и увидела его глаза – полные любви и нежности. О чудо!, ребёнок протягивал к ней руки – обе ручки были здоровы и на них не было никаких дефектов.

Что это было – ошибка врачей или награда Аллаха ﷻ, за любовь к ещё не рождённому ребёнку? Неизвестно, но факт остаётся фактом – любовь матери может помочь преодолеть всё!

Соя – чудо растительного мира





Известно, что современная цивилизация с сопутствующим ей техническим прогрессом ведет к загрязнению окружающей среды, население планеты подвергается психологическим стрессам, мало двигается и нерационально питается.

Пищевая промышленность производит все большее количество высокообработанных, рафинированных продуктов. Такие продукты в основном животного происхождения, перегружают организм человека излишними килокалориями, простыми углеводами и животными жирами, тем самым увеличивая во много раз воздействие неблагоприятных факторов современной цивилизации на организм.

В настоящее время специалисты по питанию призывают в рационе питания увеличивать долю продуктов растительного происхождения, так как доказано, что такая пища является более здоровой, чем продукты животного происхождения. Традиция вегетарианства практикуется на Востоке тысячелетиями, особенно в странах, где население проповедует буддизм и индуизм, которые требуют отказа от потребления мясных продуктов. Но нельзя забывать, что питание должно быть сбалансированным, с достаточным содержанием углеводов, белка и жиров и т.д.

Одним из растений, который может заменить продукты растительного происхождения, является Соя. Благодаря своему уникальному составу, соевый белок способен полноценно заменить белки мяса. На сегодняшний день при производстве пищевых продуктов соя замещает до 30% мяса в США, до 25% в Англии и до 12,5% в Швейцарии.

Соя также, как горох, чечевица относится к семейству бобовых. Возделывать сою начали в Китае в третьем тысячелетии до нашей эры. Позднее соя появилась в Корее, Японии и Юго-Восточной Азии. В настоящее время для народов Юго-Восточной Азии соя продолжает составлять основу национальной кухни, преимущественно вегетарианской. У нас сою выращивают в Краснодарском крае, Нижне-Новгородской области и в некоторых районах Сибири. Регулярное потребление сои позволяет обеспечить рациональное питание, включающее в себя белки, углеводы, жиры, витамины с макро и микроэлементами, а также способствует выведению из организма различных и токсических веществ.

В организме белки, поступающие с пищей, распадаются на аминокислоты, из которых строятся белки, необходимые человеку. Ценность белка сои заключается в том, что по своему составу они занимают промежуточное положение между белками животного и растительного происхождения.

Усвояемость белков растительного происхождения ниже, чем животных белков. По содержанию белка в 100 % продукта соя выходит на первое место среди продуктов питания. В бобах сои белка содержится в 2 раза больше, чем в телятине, в 11 раз больше, чем в

коровьем молоке. Белки сои при регулярном приеме в пищу влияют на жировой обмен, снижают уровень общего холестерина и вредного холестерина низкой плотности в крови, а уровень полезного (защитного) холестерина повышают.

Белок сои считается профилактическим средством атеросклероза, заболевания сердечно-сосудистой системы: хронической болезни сердца, гипертонии, инсультов и др. Полезны продукты из сои при сахарном диабете, остеохондрозе, ожирении, заболеваниях почек, желчного пузыря, нарушениях моторной функции кишечника, т.е. при запорах.

Рекомендуется потреблять до 25 граммов белка в день. Потребление соевого масла регулирует жировой и холестериновый обмен, антиоксидантные (антикислотные) процессы в организме, способствует всасыванию жиров из кишечника, укрепляет стенки кровеносных сосудов. В сутки можно употреблять до 30 граммов соевого масла.

В состав соевых бобов входит макроэлементы, содержащиеся в организме в большом количестве – К, га, фосфор, кальций, железо, магний, хлор, сера, а также микроэлементы, которые содержатся значительно меньше – цинк, хром, медь, кобальт, молибден, селен. Соевые бобы богаты «фитовеществами» – биологически активными соединениями, обладающими защитными свойствами.

Благодаря своему уникальному химическому составу, соя является идеальным «здоровым» продуктом и одним из основных источников биологически активных веществ, восполняющих дефицит незаменимых веществ в пищевых продуктах.

Соевые бобы употребляют в пищу в сыром виде, а также в составе соевого молока, кефиров, йогуртов, сыров, творога, хлеба и др. В продуктах нового поколения: шницель, котлеты, имеющие вкус и вид мяса. Поэтому включение в дневной рацион одного блюда из сои или 1 стакана соевого молока полностью обеспечивает потребность организма в аминокислотах, в том числе незаменимых.



Крапива





Многолетнее двудомное травянистое, повсеместно распространенное растение до одного метра высотой. Корневище ползучее, в узлах покрыто пучками придаточных корней. Стебель прямой, бороздчатый, слабо четырехгранный, вверху ветвящийся. Листья супротивные, с прилистниками, простые по краю, как и стебель, покрыты жгучими волосками. Цветки мелкие, однополые, зеленые. Цветки бывают мужские и женские. Плод – орешек. Цветет с середины июня до осени. Лекарственным сырьем являются листья, собранные во время цветения, а в народной медицине листья, корни и цветки. Не следует смешивать крапиву двудомную с крапивой жгучей, которая часто встречается, но в научной медицине не применяется. Крапива жгучая низкорослое однодомное растение, обладает большей жгучестью, листья ее крупно-зубчатые.

Крапива двудомная произрастает по сорным местам, по кустарникам, около жилищ, в лесах, по берегам рек. В листьях крапивы двудомной обнаружены: витамин С, К, В, пантатеновая кислота, гликозид уртицин, хлорофил, дубильные и белковые вещества,

муравьиная кислота, протопорфирин и контропорфирин, фитостерон, гисталин, а также каротиноиды: каротин, ксантофилал, ксантофиллэтоксид, соли железа, кальция и т. д.

В научной медицине крапива используется главным образом как кровоостанавливающее средство при маточных, почечных, кишечных, легочных кровотечениях, так как в растении содержится витамин К, С, каротин и хлорофил. Последний обладает способностью усиливать обмен веществ, повышать тонус матки и кишечника, ускорять регенерацию поврежденных тканей, возбуждать сердечно-сосудистую систему и дыхательный центр. Крапиву назначают как поливитаминное средство при гипо-авитаминозах, наружно для лечения плохо заживающихся ран, при кровотечениях: легочном, маточном и желудочно-кишечного тракта.

При этом не только повышается свертываемость крови, но и нарастает гемоглобин и количество эритроцитов. Отмечается хорошее противовоспалительное действие.

Применяется: при сильных кровотечениях из носа, геморроидальных узлов, язвенной болезни, анемии, атеросклерозе, мышечном и суставном ревматизме, сахарном диабете, туберкулезе легких, заболеваниях печени и желчного пузыря (спазмах желудка, рвоте, диспепсии, поносе), при головных болях, простуде, лихорадке и даже малярии, водный отвар пьют после родов, от коклюша (эффективнее отвар корней), кожных заболеваниях, сопровождающихся зудом, при молочнице, болезни селезенки.

Сечение свежей крапивой заменяет нарывной пластырь и полезно при остеохондрозах, ревматизме, артрозах. Настой из листьев крапивы употребляют для укрепления и лучшего роста волос.

Водный отвар всего растения 15 гр. на 200 мл. воды пьют по 1-2 ст. ложки перед едой три раза в день для регулирования функциональной деятельности желудка, при головных болях.

При сильном кашле хорошо помогают засахаренные корни крапивы (сваренные в сахарном сиропе).

Как отхаркивающее средство – чай из цветков крапивы: 1 щепотка на 4 чашки, тоже при сахарном диабете. Отвар травы с медом (лучше из корня) пьют при «застарелых» камнях, для улучшения работы сердца, печени, почек, при малокровии, как кровоочистительное, при гастрите, туберкулезе легких, печени и др.

Помогает при геморроидальных кровотечениях остановить кровь и излечить геморрой. Сочетание приема смеси крапивы (1-1,5 – летней давности) вместе с корой крушины: 8 грамм на 1 литр кипятка настоять на медленном огне 10-15 минут, принимать по одному стакану 4 раза в день.

Сочетать нужно с гирудотерапией (лечение медицинскими пиявками). При юношеских угрях – внутрь отвар из листьев крапивы. При выпадении волос 100 гр. мелконарезанных просоленных листьев кипятить полчаса в 500 мл. воды, смешанных пополам с уксусом. Мыть голову перед сном.

От глистов – отвар корней и плодов (15 гр. на 200 мл.). По 2-3 ст. ложки на прием.

Желудочный гастрит – 1 ст. ложки травы на 2 стакана воды, кипятить 10 минут, процедить, пить по 0,5-1 стакану на ночь.

Чтобы правильно применять лекарственные растения, лучше проконсультироваться с врачом.

Звездчатка средняя (халта)





Звездчатка средняя – это однолетнее или двулетнее растение со слабым тонким лежащим или приподнимающимся ветвистым стеблем, на котором равномерно и не густо расположены листья.

Листья имеют яйцевидную форму, коротко заостренные, тонкие, 1,5-2 см. длиной. Верхние листья сидячие, нижние – на черешках. Цветки небольшие, копеечные или пазушные, с белыми двураздельными лепестками на длинных цветоножках. Плод – продолговатая коробочка, которая значительно длиннее чашечки. Цветет звездчатка в мае и до сентября.

Растет на сорных местах, около жилья, в огородах, на полях и вблизи дорог, по берегам рек и ручьев, на лесных опушках.

Используется свежее растение и его сок.

В траве содержатся такие необходимые микроэлементы, как сапонин, каротин, витамины Е, С.

Сок и сама трава звездчатки обладает обезболивающим, успокаивающим, противовоспалительным, антисептическим, противогрибковым действием, применяется также при малокровии, настоей пьют при тиреотоксикозе, болях в сердце, болезнях печени, легких, геморрое, для размягчения опухоли.

Способ применения

Отвар: 10 ст. ложек свежей травы на 1 литр воды отваривают, процеживают. Применяют в виде местных ванн – при опухоли суставов, промывании, примочек, компрессов – при потных болезнях (угрях, сыпи), порезах и плохо заживающих гнойных ранах и язвах.

Настой: 1 ст. ложка травы на 250 мл кипятка настаивают 4 часа, процеживают. Пить по 50 мл, 4 раза до еды при гипертонической болезни (особенно в начальной стадии), ишемической болезни сердца, артрозах, подагре, геморрое, опухолях.

Настой применяется в виде капель при помутнении роговой оболочки глаз.

Сок звездчатки применяют по 1 чайной ложке, подсластив медом, 4-6 раз в день, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, ревматизме, подагре, гипертиреозе.

Свежее растение употребляют в пищу в виде салата, чуду и как лечебную витаминную приправу.

Инжир





Инжир (*Ficus carica*) – листопадное растение, родиной которого считается область, простирающаяся от Афганистана до Сирии. Инжир очень распространился и теперь выращивается во всех тропических, субтропических и умеренных зонах. В тропиках инжир способен давать по три урожая в год, в субтропиках – два, а в умеренной зоне – только один.

Для инжира характерна партенокарпия, то есть образование плодов без оплодотворения, поэтому в саду достаточно посадить всего одно дерево.

Инжир – это священный плод, так как Всевышний Аллах ﷻ клянется этим плодом в суре Корана, которая называется «Ат-Тин» (95:1).

Этот фрукт также называют смоковницей, фиговым деревом – это одно из древнейших культурных растений. Его начали выращивать в Аравии, оттуда он попал в Финикию, Сирию и Египет. В 9 в. до н. э. инжир был завезен в Элладу, а в Америку он попал только в конце 16 в. В наши дни инжир распространен в странах Азии, в Крыму, в Греции, Италии, Испании ...

Инжир очень любит воду, поэтому его мощные деревья чаще всего встречаются в долинах рек. Плодоносить инжир начинает на 2-3 году, живет до 30-60 лет, а в некоторых случаях до 300 лет.

По полезным свойствам с инжиром, пожалуй, может соперничать только яблоня. Однако его плоды гораздо питательнее. В инжире очень много полезных веществ, помогающих организму человека постоянно находиться в тонусе. В составе инжира богатая комбинация клетчатки, фосфора, кальция, железа, калия, магния, а также витаминов А, В1, В2, В3, В6 и С. Благодаря этим минералам, витаминам, а также высокому содержанию быстро всасываемой в кровь глюкозы, инжир эффективно восстанавливает силы и энергию людей, которые заняты тяжелыми физическими или умственными нагрузками.

Кроме того, инжир обеспечивает развитие и оздоровление мышечной и нервной систем организма.

В нем много полезных веществ. В свежих плодах содержится до 1,3% белков, 11,2% сахара, 0,5% аминокислот. В сушеных фигах доля белка увеличивается до 3,6%, сахара до 40-50%, что наделяет их насыщенным сладким вкусом и дает ощущение сытости после их употребления (калорийность сушеных плодов – 2-4 ккал/100 гр.). В инжире содержатся такие витамины, как В-каротин, В1, В3, РР, С и минеральные вещества: натрий – 18 мг/100 гр., калий – 268 мг/100 гр., кальций – до 34 мг/100 гр., магний – до 20 мг/100 гр., фосфор – до 32 мг/100 гр. Калия в инжире так много, что по его содержанию он уступает лишь орехам.

С давних пор фиги используют в медицине. Их применяют как средство от кашля и от заболеваний

горла. Для этого соплодия заваривают кипятком или горячим молоком. Мякоть плодов обладает хорошим потогонным и жаропонижающим действием. Кроме того, железа в инжире больше, чем в яблоках, поэтому его рекомендуют больным, страдающим железодефицитной анемией. Так как в листьях инжира содержится кумарин – вещество, повышающее чувствительность организма к солнечной радиации, им тоже нашли применение. Препарат фурамен, получаемый из листьев, используется при некоторых видах плешивости и витилиго, причем сок и эфирные масла подавляют рост ряда грибков и болезнетворных бактерий.

Инжир полезен при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Его применяют при венозной недостаточности, склонности к тромбозам, при анемии. Он используется для нормализации пищеварения и как легкое слабительное средство. Установлено, что фермент из млечного сока инжира – одитин – полностью разрушает фибриноген и фибрин в крови. Фибрин – это нерастворимый белок, который получается в процессе свертывания крови. Нити фибрина образуют основу тромба, который мешает нормальному току крови.

Для лечения из недозревшего плода инжира извлекают всего 2-3 капли сока. Инжир быстро устраняет физическое и умственное переутомление, дает организму новые силы и энергию. Но из-за большого содержания сахара инжир противопоказан при сахарном диабете, ожирении и при острых заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Сушеный инжир, по сравнению со всеми другими фруктами, содержит очень много клетчатки, поэтому его рекомендуют диетологи. Один плод дает нам 2 гр. клетчатки, а это составляет 20% рекомендуемой суточной дозы. Благодаря содержанию в инжире жирных кислот Омега-3, Омега-6 и фитостерону – это жиροобразное вещество, которое присутствует только в растениях, инжир ценят как средство, которое снижает уровень холестерина. Жирные кислоты Омега-3 и Омега-6 не производятся нашим организмом, и мы должны получать их вместе с продуктами питания. Кроме того, эти кислоты нужны организму, чтобы нормально функционировал мозг, сердечно-сосудистая и нервная системы. 400 гр. инжира содержат 7% нашей суточной нормы калия, 6% – кальция и 6% – железа.

Средство от кашля:

инжир – 4 штуки;

молоко – 1 стакан.

Молоко довести до кипения, опустить в него инжир и настаивать под колпаком в течение 20 мин. Принимать по полстакана 4 раза в день в теплом виде.

Клубника





Клубника цветет в мае и в июне, растет по травянистым склонам, на лесных полянах и опушках, клубнику особенно в лесостепной и степной зонах. Культивируется на приусадебных участках, имеет множество сортов.

Применяют в лечебных целях так же, как и землянику, лесную ягоду. Эти ягоды содержат до 15% сахара, органические кислоты: яблочную, лимонную, салициловую и др., фосфорные и известковые соли, железо, пектиновые вещества, красящие вещества группы антоциана, витамины В и С, каротин, эфирное масло. Листья содержат аскорбиновую кислоту, дубильные вещества в корнях и корневище.

Плоды клубники возбуждают аппетит, регулируют пищеварение и хорошо утоляют жажду. Настой плодов ослабляет воспалительные процессы, убивает некоторые микробы и обладает потогонным, мочегонным и легким слабительным действием.

Ягоды клубники и земляники обладают свойством растворять и выводить камни из почек и желчных путей, и не допускать образование новых камней. Корневище и корни обладают кровоостанавливаю-

Советы лучших врачей щим, противовоспалительным, мочегонным и желчегонным действием. Теми же свойствами обладают и листья. Кроме того, они обладают антисептическим, обезболивающим и ранозаживляющим действием.

Применение

1 столовая ложка листьев + 1 столовая ложка ягод клубники или земляники варятся 10 мин. в 500 мл воды на слабом огне.

Отвар принимается по 150 мл 3 раза в день при общем упадке сил, малокровии, а так же, как слабительное и мочегонное средство.

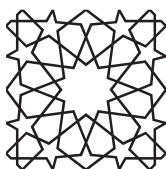
Свежие ягоды помогают при склерозе сосудов, гипертонии, запорах, подагре, почечных и печеночных коликах. Сок ягод и раздавленные плоды клубники или земляники являются хорошим средством при экземе, сыпи, лишаях и небольших ранах. Их используют в косметических целях для смягчения кожи и удаления веснушек, родимых пятен, угрей.

1 чайная ложка цветов земляники + 1 столовая ложка цветков клубники завариваются в 500 мл кипятка и настаиваются 6 часов. Настой принимается по 1/4 стакана 4 раза в день при болезнях сердца, при диарее, при обильном ночном потоотделении, отеках и сыпи.

Также этот настой используется в виде клизм при кровоточащих и воспалительных геморроидальных узлах, в виде местных ванн, примочек, компрессов, для полоскания полости рта при воспалительных процессах, неприятном запахе изо рта.

Лук, избавляющий от мук





Лук – наиболее древняя из европейских культур. Лук репчатый возделывался как культурное растение еще 4 тыс. лет до н. э. Лук в китайской медицине является потогонным и общеукрепляющим средством. Луковую настойку употребляют при лихорадке, при желудочно-кишечных заболеваниях как болеутоляющее средство и при нарывах. Также репчатый лук применяется как тонизирующее и противоглистное средство.

На Северном Кавказе лук используют для поднятия аппетита и как простудное средство. Для борьбы с глистами его едят сырым. При гнойных воспалениях уха закапывают сок лука. Свежая луковая кашица используется для лечения ран, ожогов, нарывов, отморожений. Он также помогает выводить бородавки, угри и веснушки.

В домашних условиях можно использовать следующие рецепты:

1. При насморке и ангине. Лук натирают на мелкой терке и дышат над натертой, свежеприготовленной кашицей, так как через 10-15 минут лечебные свойства лука теряются.

2. При кашле, бронхите, коклюше 500 гр. мелко нарезанного лука, 50 гр. меда и 400 гр. сахарного песка варят в литре воды на малом огне три часа, остужают и хранят в закупоренной бутылке. Принимают по столовой ложке 4-5 раз в день.

3. При гриппе и простуде можно принимать мелко нарезанный лук со сметаной 1-2 раза в день.

4. Половину очищенной луковицы среднего размера мелко режут, отваривают в стакане молока, настаивают четыре часа, процеживают, варят до густоты. Сироп принимают при кашле по столовой ложке через три часа.

5. При гриппозном насморке ватный тампон смачивается в луковом соке и закапывается в нос на 10-15 минут. Тампон с кашицей лука можно поместить в носовую полость и закрепить пластырем на 20-30 минут. Носовое дыхание значительно улучшится.

Будьте здоровы!

Преодоление горя





Всевышний Аллах ﷻ сказал (смысл): «...Мы будем испытывать вас страхом, голодом, недостатком, некоторыми потерями имущества, жизни близких и плодов. Только стойкость спасет вас от этих тяжелых испытаний. Обрадуй (о, Мухаммад!) терпеливых Раем, тех, которые, когда постигнет их бедствие, говорят: «Поистине, мы принадлежим Аллаху и к Нему мы возвратимся! Мы благодарим Его за блага и терпим бедствия и при награде, и при наказании». Это – те, над которыми благословение и милость от их Господа, и они идут верным путем» (сура «Аль-Бакара», аят 155-157).

Пророк ﷺ сказал: *«Если с кем-либо случится беда, то пусть скажет: «Инна лилляхи ва инна иляйхи раджи'ун Аллахумма аджурни фи мусыибати вахълиф ли хайран минха» («Воистину, Аллаху мы принадлежим и к Нему мы возвернемся. О Аллах! Награди меня за несчастье, которое меня постигло, и замени его добром для меня») И тогда Аллах ﷻ наградит его за это несчастье и заменит его тем, что еще лучше того, что он потерял».*

Слова, содержащиеся в хадисе, действительно эффективны и являются полезным лечением для тех, кого постигло какое-либо горе или несчастье. В них содержатся два главных аспекта, поняв которые, человек может избавиться от шока после несчастья. Во-первых, сам человек, его семья и его имущество являются исключительно собственностью Аллаха ﷻ. Если Аллах ﷻ забирает обратно от человека что-то, это Владелец ﷻ забирает себе то, что Ему ﷻ принадлежит. Далее, все, что получает человек, было раньше, и человек лишь получает это во временное владение. Кроме того, не человек создал предметы этого мира и не является настоящим владельцем всего, не говоря уже о том, что не в его силах абсолютно защитить то, что у него имеется.

В конце концов, все люди неизбежно возвращаются к своему Создателю, Истинному Господу ﷻ, так что им все равно предстоит рано или поздно расстаться с жизнью и со всем своим имуществом. И человек возвращается к Аллаху ﷻ таким, каким он был создан: без всякого имущества, без жены, без семьи, без национальной принадлежности. Единственное, что у него есть – это его добрые и порицаемые деяния. Если это так, то какой смысл высокомерно гордиться своим богатством или горевать о потере? Если человек будет помнить свое начало и свой конец, то это осознание поможет ему спокойно воспринимать любые потери и несчастья.

К тому же вспомним, что человек не в силах предотвратить то, что предопределено для него, или иметь то, что для него не предопределено. Аллах ﷻ сказал (смысл): «Никакая беда не поразит землю (засу-

ха, недостаток в плодах и т. д.) и не поразит ваши души (болезнь, бедность, смерть и т. д.), не будучи записанной в книге «Аль-Лавх» (Скрижали), предопределена Аллахом ﷻ и подвержена Его знанием раньше, чем Мы претворим ее в жизнь на земле и в ваших душах. Предопределение беды, знания о ней для Аллаха очень легки и не предоставляют никакого труда, поскольку Его знание объемлет все сущее. Мы рассказываем это, чтобы вас не постигла чрезмерная печаль, приводящая вас к негодованию о том, чего вы лишились, и чтобы вы не радовались кичливо тому, что Он вам даровал. Ведь Аллах не любит всяких гордецов, заносчиво кичащихся перед людьми тем, что имеют» (сура «Аль-Хадид», аят 22-23).

Горе, вызванное постигшим несчастьем, убавится, если вспомнить, что Аллах ﷻ наградил нас большим, чем отнял у нас. Мы поймем, что имеющееся у нас сейчас намного больше того, что потеряли. Тем более, если помнить, что Аллах ﷻ обещает нам награду за любое несчастье, постигшее нас, если только мы будем терпеливо его переносить. И еще – если бы Аллах ﷻ захотел, то Он мог бы сделать несчастье намного большим и более серьезным.

Горе от постигшего несчастья станет меньше, если оглядеться вокруг. Мы увидим, что весь мир вокруг нас страдает от какого-либо несчастья: кто-то теряет своих любимых, где-то бушует война или стихийное бедствие. Мы осознаем, что какие бы радости в этом мире мы не имели – все они преходящи. Если в один день мы смеемся от радости, то уже другой день может принести нам слезы. И это везде, где бы мы ни жили – в Америке, в России или на Мадагаскаре. Японцы говорят: «Жизнь – это семь падений и восемь

Советы лучших врачей вставаний». То есть чередование радостного и горестного – это естественное явление жизни.

Ибн Мас'уд сказал: *«За каждой радостью следует печаль, и любой дом, который сейчас наполнен радостью, вскоре наполнится печалью».*

Ибн Сирин сказал: *«Нет такого смеха, чтобы за ним не последовал плач».*

Однажды Хинд бинт ан-Нугман попросили рассказать свою историю, и она сказала: «Однажды утром мы проснулись, и все арабы шли только к нам за помощью. Когда наступила ночь, все арабы смотрели на нас с жалостью».

Ибн Тальха рассказал о Хурке, сестре Хинд бинт ан-Нугман: «Однажды я встретил Хурку и спросил ее: «Что ты знаешь об уроках из историй царей?» Она ответила: «То, чему мы радуемся сегодня, лучше того, чему мы радовались вчера. Мы читаем в книгах, что нет такого дома, который радуется своему благополучию, чтобы на его долю не выпало испытание. История показывает, что каждый наш радостный день скрывает другой, который мы возненавидим».

К преодолению горя после несчастий относится также понимание, что горе и печаль не избавят нас от несчастья, а только усилят его. Сюда же относится понимание, что наше горе приносит радость врагу, печалит наших друзей, гневает Господа, радует Сатану, уничтожает возможную награду Аллаха ﷻ и приносит слабость нашим душам. С другой стороны, если терпеливо переносить несчастье, это удовлетворит Аллаха ﷻ, и Он отгонит от нас Сатану и его приспешников, разрушит их козни, обрадует наших друзей и опечалит наших врагов. В таком случае, человек, которого

постигло несчастье, будет сам утешать близких и друзей, а не они его. Такое поведение и есть стремление к твердости и совершенству, а вовсе не горестные причитания, побивание собственных щек и вопрошание Аллаха ﷻ, за что постигло такое наказание.

Пророк ﷺ сказал: *«В день Страшного суда некоторые люди захотят, чтобы при жизни их кожу разрезали ножницами при виде награды, которую получат те, кто терпеливо переносил постигшие их несчастья».*

Все можно вернуть или заработать снова, кроме награды Аллаха ﷻ. Кроме того, только через жизненные испытания можно получать бесценный опыт. Поэтому люди с правильным пониманием встречают любые несчастья спокойно. Несчастье постигает людей настолько, насколько они сами ему это позволяют. И поэтому выбор за нами: или награда, или же мы будем пожинать злые последствия. Тот, кто проявляет гнев и неверие, будет записан в число потерянных душ. Тот, кто с горя забывает свои обязанности и совершает запретное, будет записан в число не справившихся со своими обязанностями. Если кто-либо жалуется на несчастье и проявляет нетерпение, то будет записан в число тех, кто совершил несправедливость по отношению к самому себе. Если кто-либо отвергает решение Аллаха ﷻ и ставит под сомнение Его мудрость, то будет записан среди тех, кто постучался в дверь неверия или зашел в нее. Тот, кто проявил терпение и твердость, будет записан среди терпеливых. Тот, кто проявил довольство, будет записан среди довольных верующих. Тот, кто в несчастье восхваляет Аллаха ﷻ и благодарит Его, будет записан среди бла-

годарных и будет призван среди восхваляющих Аллаха ﷻ . Если постигшее несчастье вызвало у кого-то желание встретиться с Аллахом ﷻ, он будет записан среди искренних в своей любви к Аллаху ﷻ.

Пророк ﷺ сказал: *«Когда Аллах любит людей, Он посылает им испытания. Если они проявляют при этом довольство, то они и получают довольство. Те же, кто проявляет гнев, заслужат только гнев».*

К преодолению последствий несчастья относится и понимание, что, каким бы большим не было несчастье, человек будет вынужден перенести его, однако такое вынужденное перенесение лишит его награды Аллаха ﷻ. Сюда же относится понимание, что самое лучшее лечение в несчастье – это согласие с тем, что его Господь выбрал для него, ибо одна из тайн любви состоит в том, что любящие согласны с любимыми. Те, кто утверждает, что любит, но потом не соглашаются с тем, что нравится любимым, и ищут то, что любимым не нравится, только рассердят любимых и выдадут свою неискренность в любви. Абу-д-Дарда однажды сказал: *«Когда Аллах решает что-то, Ему нравится, когда Его решение принимают».*

Имран ибн аль-Хусейн говорил, когда болел: «Самое любимое для Аллаха – самое любимое и для меня». Так рассуждать могут только искренно верующие в Аллаха ﷻ, и такое лечение действительно только для них.

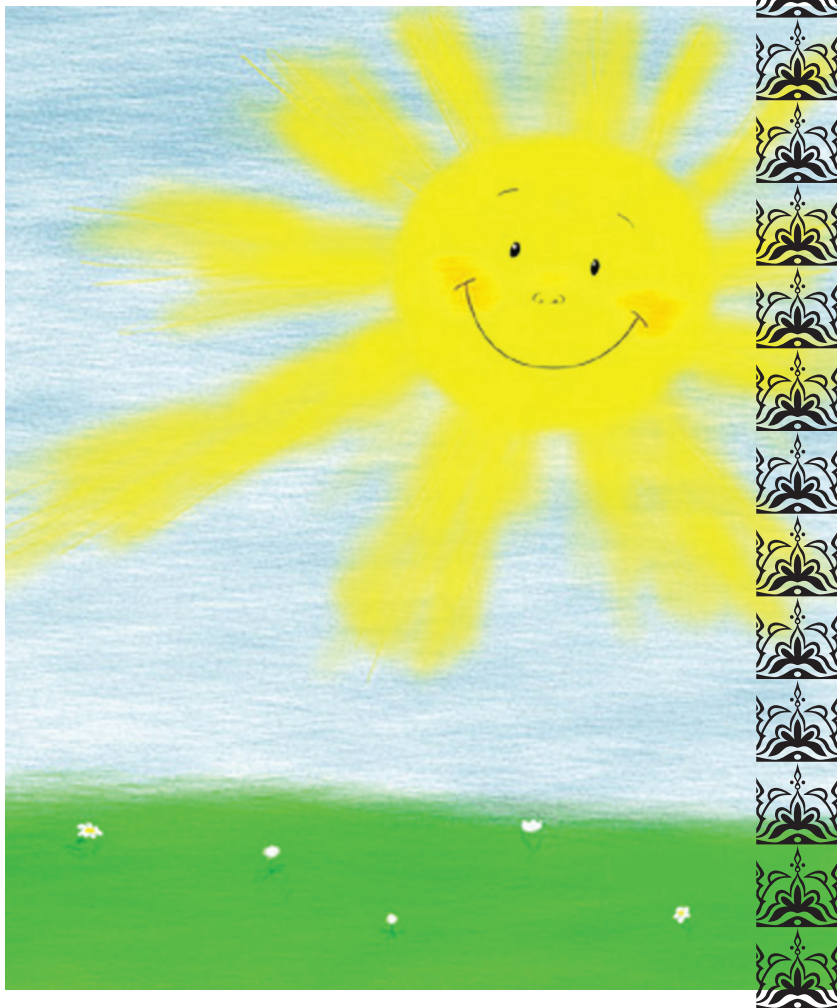
К преодолению последствий несчастья также относится понимание того, что Тот, Кто посылает испытание Своему рабу, – Мудрейший и Милосерднейший. И он не посылает испытания с целью уничтожить его, наказать или принизить. Испытание – это проверка

на терпеливость, довольство тем, что есть, и испытание веры. Шейх Абдулькадир однажды сказал: «Сын мой! Несчастье посылается не для того, чтобы уничтожить тебя. Оно – проверка твоей терпеливости и веры. Сын мой! Испытание – это лев, а львы не питаются падалью».

Несчастья очищают верующего от скверны и нечистот. И из них верующий выходит или чистым золотом, или чистым злом. Если испытания в этой жизни не помогли человеку, то ему предстоит пройти их в другом мире – в Аду. Поэтому верующему следует знать, что для него лучше пройти испытания в этой жизни, чем в потустороннем мире.

К преодолению несчастья относится также понимание, что если бы не несчастья, человек мог бы стать высокомерным, кичливым и с каменным сердцем, что в конце концов привело бы его к гибели. Поэтому частые несчастья, посылаемые Аллахом ﷻ, – это милосердие, так как они предупреждают появление злых качеств в человеке, сохраняя чистоту его сердца.

Солнечный удар





Солнечный удар возникает вследствие перегрева непокрытой головы лучами солнца. Происходит переполнение кровью сосудов головного мозга и нарушение мозгового кровообращения.

Первые признаки солнечного удара: лицо у человека сначала краснеет, затем бледнеет, появляется сердцебиение, шум в ушах, мелькание в глазах, головная боль, головокружение и слабость. Пульс едва прощупывается, дыхание еле заметно. В тяжелых случаях возможны судороги, рвота, потеря сознания.

Первая доврачебная помощь: пострадавшего необходимо срочно отнести в тень или в хорошо проветренное помещение, положить так, чтобы голова была выше туловища, расстегнуть одежду, спрыснуть лицо холодной водой, на голову, а также на область крупных сосудов (боковые поверхности шеи, подмышки, паховые области) положить холодный компресс, напоить холодной водой или холодным чаем. При невозможности напоить водой (обморок) – ставят клизму. Желательно обернуть больного мокрой простыней. При упадке сердечной деятельности приме-

Советы лучших врачей
няют массаж сердца, а при остановке дыхания – искусственное дыхание.

Обязательно вызвать врача.

Сохранение здоровья

Для сохранения хорошего здоровья необходима влага, которая способна противостоять жару, в то время как жар способствует созреванию различных веществ и избавляет организм от отходов. Если бы не было влаги, то чрезмерный жар наносил бы организму вред, лишая его органов нормального функционирования из-за чрезмерной сухости. Кроме того, жар не дает влаге гнить и распадаться. Таким образом, для нормального состояния организма и влага, и жар нуждаются друг в друге. Если одно из этих двух состояний начнет преобладать, то состояние организма тут же изменится.

Мы сказали, что жар расщепляет влагу, вынуждая организм заменить потерянную влагу едой или питьем, когда влага становится чрезмерной, жар не успевает справляться с ней, и тогда происходит процесс гниения и распада, причиняя вред организму. В таком состоянии организм становится уязвимым и подвержен различным заболеваниям.

Аллах ﷻ призвал людей питаться тем, что помогает организму компенсировать потерянную энергию. Количество потребляемой пищи не должно превышать того, что организм потерял и что ему необходимо для нормального функционирования. Иначе лишняя пища превратится в причину возникновения болезней, вместо того, чтобы поддерживать здоровье.

Конечно, в организме постоянно происходит процесс распада и устранения отходов. Чем интенсивнее происходит процесс распада, тем труднее жару справиться с отходами. Когда жар ослабевает, эффективность пищеварения снижается. Если жар потухнет совсем, то время, предоставленное человеку в этом мире, заканчивается.

Истинная причина, почему человек старается сохранить свое нормальное здоровье, – это достижение своего конечного назначения (смерти), а вовсе не потому, что сохранение необходимого соотношения влаги и жара помогут навечно сохранить молодость и здоровье – в данном мире это невозможно.

Проводя подобное лечение, врач просто стремится сохранить влагу от порчи, а телесный жар – оттого, что может ослабить его силу, то есть он стремится сохранить равновесие между двумя этими условиями, точно так же, как Аллах ﷻ уравновесил небеса и Землю. Фактически, равновесие и справедливость – это принципы, на чем держится Вселенная и все, что в ней есть.

Сохранение хорошего здоровья зависит от разумного питания и сохранения в лучшей форме своей одежды, жилища, воздуха, сна, состояния бодрствования, активности, отдыха, половых отношений, устранения отходов из организма и всего остального, что ему необходимо для нормальной жизни. Если все эти аспекты сохранить в удовлетворительной форме, то человек сохранит хорошее здоровье до самой смерти.

Хорошее здоровье – это одна из лучших щедростей и наград Аллаха ﷻ, предоставленных человечеству. Не зря мы так часто и так убежденно произносим: «Было бы здоровье, остальное приложится».

Посланник Аллаха ﷺ сказал: *«Многие люди обделены двумя милостями: здоровьем и свободным временем».*

«Тому, кто проснется утром в добром здравии, в безопасном жилище и с хлебом насущным, принадлежит весь мир».

«Первый благословенный вопрос, который зададут человеку в Судный день, это: «Разве мы не сделали твое тело здоровым и не устранили жажду твою холодной водой?»».

«Просите у Аллаха убежденности в вере и хорошего здоровья, ибо никто так не богат, как тот, кто убежден в своей вере и обладает хорошим здоровьем».

Если хорошее здоровье делает нас счастливым в этом мире, то убежденная вера готовит нас к счастью в мире потустороннем. Поэтому так важно изучать наследие Пророка ﷺ, ибо его рекомендации – это наилучшее руководство для достижения счастья в обоих мирах.

Есть аскеты, которые постоянно питаются только одной и той же пищей. Однако это очень вредно и опасно для здоровья.

Что касается Пророка ﷺ, то он ел то, к чему привыкли люди в той местности, где он жил, и то, что является для них естественной пищей, как, например, мясо, фрукты, хлеб, финики и другие. Если было нужно, чтобы какую-то пищу сделать мягче, то Пророк ﷺ ел ее противоположность. Например, чтобы нейтрализовать чрезмерную горячность зрелых фиников, он ел арбуз. Если же он не имел в наличии какую-либо противоположность, то ел пищу только в небольшом количестве. Если ему какая-либо пища не

нравилась, он никогда не ел ее через силу. Это очень хорошее правило для сохранения здоровья, так как если есть то, что не нравится, то вреда от такой пищи будет больше, чем пользы.

Абу Хурайра сказал: *«Посланник Аллаха ﷺ никогда не критиковал пищу. Если у него был аппетит, он ел. Если его не было, он воздерживался от еды».*

Если Пророку ﷺ предлагали еду, к которой он не привык, он не ел ее, но другим не запрещал. Он любил есть баранину – особенно верхнюю часть бараньей ножки, чем его и хотели отравить потом.

Он любил сладости и мед. Мясо, мед и сладости очень полезны для организма (особенно для печени), для сохранения хорошего здоровья и сил организма.

Пророк ﷺ любил есть хлеб с тем, что было в наличии: иногда он ел его с мясом, иногда с арбузом или с финиками. В то время арабы ели ячменный хлеб. Однажды Пророк ﷺ положил финик на кусок хлеба и сказал, что финик – это приправа к хлебу.

Ячменный хлеб обладает холодным и сухим качествами, а финики – горячим и влажным, поэтому вместе они дают очень хорошее сочетание, особенно для тех, для кого такая пища является привычной.

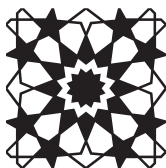
Иногда Пророк ﷺ ел хлеб с уксусом и говорил, что уксус – очень хорошая приправа, просто тогда в его доме, кроме уксуса, ничего не было, и не думайте, что уксус лучше других приправ, как думают некоторые, не знающие этих подробностей, прочитав хадис.

Пророк ﷺ также любил есть сезонные фрукты, что является одним из методов сохранения хорошего здоровья. По мудрости Аллаха ﷻ в каждой стране растут свои фрукты, которые лучше всего подходят для

Советы лучших врачей жителей этой страны, чем импортированные. Влага, содержащаяся во фруктах, представляет собой благоприятный жар сезона и данной местности. И желудку легко довести такую пищу до созревания и противостоять вредным ее качествам, если таковые имеются. Фрукты следует есть только после того, как пища в желудке переварена, чтобы избежать запоров. Для тех, кто ест фрукты в нужное время и в нужных условиях, они являются лекарством.

Пост – чудо очищения





Пост является одним из столпов Ислама, соблюдение которого обязательно для каждого взрослого мусульманина и мусульманки.

Все, что предписал нам Всевышний ﷻ, является благом как для того света, так и для этого. Месячный пост Рамазан, обращенный к Всевышнему Аллаху ﷻ, помимо награды от Создателя ﷻ, несет в себе очищение и просветление нашего организма.

Результат поста выражается в колоссальном оздоровительном эффекте для нашего организма, т.к. происходит очищение от шлаков, включаются процессы омоложения, ускорение обновления некоторых жизненно важных тканей и органов, достижение улучшения излечения болезней пищеварительного тракта, мочеполовой системы, нервно-эндокринной системы и др.

Пост вроде ежегодного «капитального ремонта» организма, направленный на плодотворную работу в будущем году. Для нашего организма новый год начинается сразу после окончания месяца поста, во время которого тело приближается к чистому состоянию, а мозговая деятельность человека становится чрезвычайно активной. Некоторые из величайших духовных

наставников Ислама достигали озарения во время поста. Высокая степень эффективности умственной работы продолжается долгое время после поста, потому что происходит активное очищение организма от токсинов (вредных веществ, которые накопились за год). Известно, в отравленном теле рождаются не совсем чистые мысли и, наоборот, чистое от вредных веществ тело рождает чистые мысли. Как только тело очищается от токсинов, мышление переходит на более высокий уровень, доставляющий большое наслаждение душе и телу. Благочестие – это подарок Аллаха ﷻ рабам Своим, соблюдающим пост.

Пост признан одним из старейших методов, направленных на очищение организма человека. Он много раз упоминается в Торе, Евангелие, Библии, Коране. В древних трудах по лечению сказано, что пост возглавляет список естественных способов исцеления. Цель поста – привести организм к очищению и самообновлению всех функций. Он дает вашему организму физиологический отдых и способствует переключению на процессы оздоровления.

Пророки древних времен для духовного очищения прибегали к посту, который длился 40 и более дней. Пост совершенствует органы пищеварения, например, печень начинает более эффективно функционировать. После поста кровообращение органов улучшается, жизненная сила увеличивается, пища лучше усваивается, возрастает выносливость и сила. Все органы чувств восстанавливаются и поднимаются на более высокий уровень функционирования.

Пост еще и путь к внутренней духовной чистоте мусульман, верующих в истину. Разум возрастает на-

Советы лучших врачей столько, что может взять полный контроль над телом, как и положено мусульманам. Какие еще цели вложены в пост для нас Творцом, неизвестно. Истинные знания только у Всевышнего Аллаха ﷻ.

Поститься необходимо здоровым, половозрелым людям и противопоказано больным, женщинам во время менструации, беременным женщинам во все сроки, роженицам в первый месяц после родов, кормящей матери девять месяцев, путешествующему (такое же число пропущенных дней постится в другом месяце).



Продукты, упомянутые Пророком ﷺ как лекарства





Арбуз



Пророк ﷺ любил есть арбуз со зрелыми финиками и говорил: *«Горячность этого (фиников) нейтрализует холодность того (арбуза)»*. Существует несколько хадисов об арбузе, но ни один из них не является достоверным, кроме вышеприведенного.

Зеленый арбуз холоден, влажен и сладок. Он является хорошим очищающим средством для желудка и кишечника. Арбуз покидает желудок быстрее, чем огурцы, и смешивается с любимыми веществами, имеющимися в желудке. Арбуз полезнее есть в теплом виде, а в холодный, немного добавив имбирь. Арбуз лучше есть до еды. В противном случае он может вызвать тошноту.

Гранат



Аллах ﷻ сказал (смысл): «В них также различные виды фруктовых плодов, пальмы и гранаты» (сура «Ар-Рахман», аят 68).

Передают, что Али ﷺ сказал: «Ешьте гранаты с мякотью, так как они защищают стенки желудка».

Сладкий гранат обладает горячим и влажным качествами, полезен для желудка, укрепляет его, поскольку является мягким закрепляющим средством. Он полезен для горла, груди и легких, а также облегчает кашель. Гранатовый сок смягчает желудок и является хорошим питательным средством для организма. Гранат легко усваивается и производит в желудке жар с небольшим количеством воздуха. Он помогает производству семени, но от него следует воздерживаться при лихорадке. Если гранат есть с хлебом, то он сохраняет качества в желудке, не давая ему портиться.

Горький гранат обладает холодным и сухим качествами и является мягким закрепляющим средством. Он полезен для перегретого желудка и больше, чем другие виды гранатов, способствует мочеобразованию. Горький гранат смягчает симптомы желчи, помогает от поноса, предупреждает рвоту, останавливает жар в печени, усиливает органы, помогает от желчной тряски, сердечных болезней и полезен для крови. Гранатовый сок, сваренный с медом до вязкого, густого состояния, используется в виде глазных капель, устраняет желтизну в белках и гнойные образования. Та же мазь помогает от сыпи, появляющейся на деснах.

Зерна граната, смешанные с медом, помогают от злокачественных опухолей. Цветы граната используются для лечения ран. Существует поговорка, что если съесть

три гранатовых цветка, то это предохранит от конъюнктивита в течение всего года.

Виноград

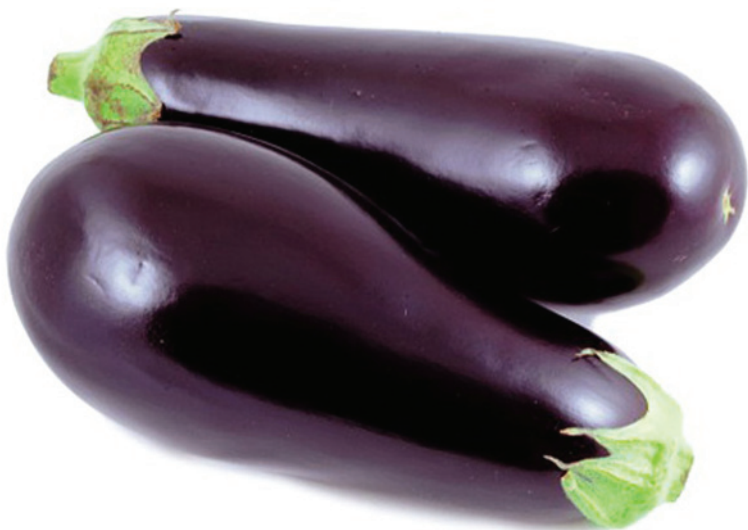
Сообщается, что Посланник Аллаха ﷺ очень любил виноград и арбуз. В Священном Коране виноград упоминается в шести местах, в контексте, где Аллах ﷻ перечисляет блага, которые ожидают верующих в Раю. Виноград – один из лучших и наиболее полезных фруктов, которые едят и свежими, и сушеными, и зелеными, и спелыми. Влажность и горячность – это основные качества винограда. Лучший виноград – крупный и сочный. Белый виноград лучше черного, хотя по сладости они одинаковы.

После созревания ягод, лучше выждать два-три дня, иначе они могут вызвать диарею и способствовать образованию газов. Обычно виноград оставляют на лозе,



Советы лучших врачей пока кожица на плодах не станет тонкой. Виноград питателен, как изюм и инжир. Если убрать зерна, виноград становится достаточно эффективным слабительным. Чрезмерное потребление винограда вызывает головную боль, если только вместе с ними не съест немного граната. Виноград относится к тройке наилучших фруктов: виноград, финики и инжир.

Баклажан



Есть два вида баклажана: белый и черный. Ученые считают, что баклажан обладает горячим качеством. Черный баклажан вызывает черную желчь, геморрой, закупорки, рак и проказу. Кроме того, он портит цвет лица и вызывает дурной запах изо рта. Белый баклажан не имеет всех этих побочных эффектов.

Финики





На Земле очень много плантаций финиковых пальм, но большая часть их находится в арабских странах. Средний возраст финиковой пальмы превышает 100 лет.

Саудовская Аравия является мировым лидером среди крупных поставщиков-производителей фиников. Количество производимых ею фиников в год равно 20 млн кг из 400 различных сортов. Это основная продовольственная культура королевства. Кроме Саудовской Аравии, выращиванием фиников занимаются: Алжир, Бахрейн, Египет, Ирак, Ливия, Марокко, Оман, Судан, Сирия, Тунис, ОАЭ, Йемен. Сорт фиников так много, что даже экспертам нелегко разобраться в них.

Айва – наиболее популярный и ценный сорт финика, но, к сожалению, самый дорогой из всех остальных и реализуется только в Медине. По данным экспертов, пальмы этого сорта редко выживают, поэтому высокое потребление и ограниченная поставка на рынок формируют высокую цену на него.

Финик занимает второе по значимости место у мусульман после священной воды Зам-зам. Финики и финиковые пальмы упоминаются в Священном Коране 29 раз.

Пророк Мухаммад ﷺ очень любил этот фрукт и сравнивал истинного мусульманина с финиковой пальмой, отмечая: *«Среди деревьев есть одно, твердость которого сравнима с характером мусульманина. Ведь, как известно, листья с этого дерева не падают»*. Еще Пророк ﷺ говорил: *«Если кто-либо из вас постится, то разговляться лучше финиками. В том случае, если их нет, то - водой. Поистине, вода очищает»*. В хадисе также сказано: *«Тот, кто каждое утро съедает по семь фиников, защищен от отравления ядом и от колдовства на целый день»* (имеются ввиду мединские финики).

На раннем этапе возникновения Ислама, финики служили главной пищей для мусульманских воинов в походах. Финики обычно носили в специальных сумках, которые имелись у каждого воина, и являлись самой лучшей подпиткой для развития мускулатуры.

При полетах на высоте, организм летчика теряет много влаги, а вместе с ней и калия, поэтому для восстановления необходимого запаса его в организме, полезно съесть несколько фиников перед полетом. Это нужно учитывать и паломникам при перелетах.

Согласно мнению известных врачей, финики – питательный продукт, имеющий высокую энергетическую ценность. Как известно, паломникам необходима еда, которая при малом объеме может давать силу и энергию на долгое время. Финик идеален в этом плане, так как снабжает организм сахаром в виде глюкозы и фруктозы, которые являются источником энергии.

Финики очень полезны для детского организма. Если их поместить на время в горячее молоко, они при-

обретают совершенно другой, улучшенный вкус, а также повышается их питательная ценность. Полученный молочный напиток полезен детям при кашле. Калорийность финика можно повысить и другим способом, вынув из него косточку, наполнив полость маслом, орехами, миндалем или густым кремом. Приготовленные таким способом финики повышают уровень белка и протеинов, которые так необходимы организму.

Финики рекомендуют принимать при кишечных расстройствах. Русский ученый Мечников отмечал: «Финики – это отличное средство для улучшения бактериологической флоры кишечника».

При сердечной недостаточности финики служат средством, стимулирующим сердечную деятельность. Если потреблять финики по утрам, то они воздействуют на сердечную мышцу, как тонизирующее и укрепляющее средство; а также, восстанавливают силы после продолжительной болезни.

Несмотря на свои лечебные свойства, врачи не рекомендуют увлекаться финиками людям, болеющим диабетом, т. к. они содержат высокий процент сахара. Финики успешно применяются в кулинарии. Кондитеры готовят различные бисквиты, торты и многие другие сладкие блюда, начинкой для которых служат финики. Однако, несмотря на все его полезные свойства, финики могут стать причиной возникновения инфекции. Дело в том, что они имеют влажную липкую поверхность, к которой прилипает пыль и бактерии, находящиеся в воздухе, и, следовательно, финики не должны оставаться незащищенными на открытом месте долгое время. Перед употреблением их необходимо вымыть.

Значимость разговения финиками

В хадисе, приводимом Ат-Тирмизи, Ан-Нисаи, Ахмадом и Абу-Давудом, говорится: *«Когда кто-либо из вас разговляется, пусть разговляется фиником, поскольку в этом благодать (баракат). Если же нет финика, то разговляйтесь водой, поскольку и это из очищающих».*

Лучше всего разговляться свежими финиками. За ними по степени ценности следуют сушеные финики, затем вода зам-зам, затем обыкновенная вода, затем инжир, кишмиш, другие фрукты или сладости. В «Шархул мафрузе» написано, что разговение молоком более предпочтительно, чем разговение медом.

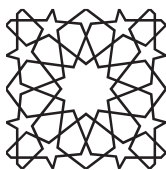
Самым лучшим является разговение тремя или любым нечетным количеством фиников. Но суннат считается исполненным, если разговляться одним или двумя финиками. Бужайрими пишет, что разговение финиками укрепляет желудок. О свойствах финика он говорит так: если желудок пуст, то он заменяет пищу, если же нет, то он выводит из желудка остатки пищи.

Ибну Хаджар пишет, что лучше разговляться во время водой, чем финиками с опозданием.

Воду, набранную в рот во время разговения, нежелательно выплевывать, дабы не выплюнуть аромат, возникший во рту во время поста.

Кладовая здоровья





Самый дорогой дар Всевышнего ﷻ после порождения человечества – это здоровье. Передают со слов Абу Хурайры, что Пророк ﷺ, сказал: *«Какую бы болезнь ни ниспослал Аллах, Он обязательно ниспосылает и средство ее исцеления»* (Бухари).

Большая часть человечества предпочитает лечить свои недуги нетрадиционной медициной, т. е. медициной наших предков. Природа – кладовая здоровья. Для достижения положительных результатов больному необходимо всего лишь заглянуть в эту кладовую и достать необходимые для лечения травы, плоды и другие дары природы.

О лечебных свойствах картофеля.:

Гастрит, язва желудка и двенадцатиперстной кишки

Каждое утро 2-3 картофелины средней величины, обязательно красного сорта, почистите, очень тонко снимая шкурку. Натрите на мелкой терке, заверните в

марлю и хорошо отожмите над чашкой. Полученный сок пейте утром натощак. Вечером выпейте сырое яйцо и съешьте чайную ложку меда, запивая небольшим количеством кипяченой воды, и так две недели. В течение следующих двух недель выпивайте утром стакан кипяченой воды и съедайте ложку меда.

Плохое пищеварение, изжога, метеоризм

Выпивайте один стакан сока сырого картофеля утром натощак. После полежите полчаса, через час можно завтракать. Курс лечения – 10 дней. Через некоторое время лечение повторите.

Остеохондроз

Поможет компресс из тертого сырого картофеля с медом (1:1 или 2:1). Держите его на больном месте 1,5-2 часа.

Сахарный диабет

Картофельный сок принимайте по 1/2 стакана 2 раза в день утром и вечером за 30 минут до еды.

Камни в печени и желчном пузыре

0,5 кг картофеля промойте, удалите глазки, залейте 3 л воды, варите в мундире на слабом огне 4 часа, немного посолите и сделайте очень жидкое пюре. Когда пюре осядет, над ним появится чистая вода. Слейте ее и храните в холодильнике. Принимайте эту воду по 2 ст. ложки в течение 40 дней за 40 минут до еды.

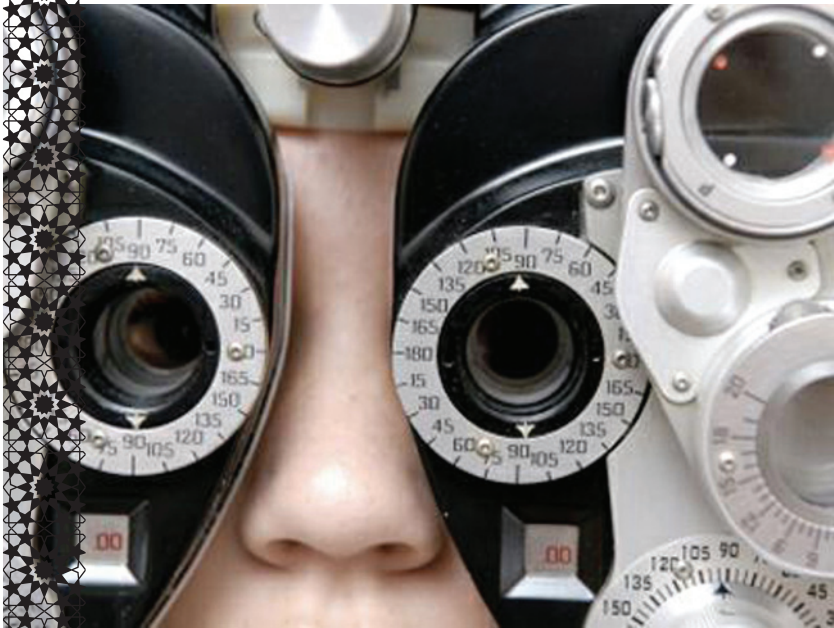
Гипертония

Картофельные очистки тщательно промойте, залейте кипятком, проварите 10 минут, дайте настояться. Принимайте отвар картофельной шелухи по 2 ст. ложки 4 раза в день перед едой. Или принимайте в течение 14 дней натощак 1 ст. ложку тертого картофеля за 30 минут до еды.

Миома матки

В течение 6 месяцев ежедневно утром натощак принимайте сок картофеля по 1/2 стакана. Или пейте настой картофельных цветков по 1/3 стакана 3 раза в день в течение месяца. Для приготовления настоя возьмите 1 ст. ложку сухих цветков картофеля или 2 ст. ложки свежих залейте 1 стаканом кипятка и дайте настояться в теплом месте 1 час, процедите.

Глаукома





Она опасна тем, что грозит слепотой, причем эта слепота неизлечима.

Болезнь приходит исподволь. Постепенное повышение давления в глазу – основной признак заболевания – никак вас не беспокоит, глаз может и не болеть, не краснеет и внешне не отличается от здорового. Человек часто не замечает даже того, что у него снижается боковое зрение. А потеря центрального зрения происходит уже в последней стадии. Вот тогда-то, как правило, больные и обращаются к врачу, да поздно. Врач, конечно, сможет снизить внутриглазное давление с помощью лекарств или операции, но вернуть нормальное зрение будет уже невозможно, потому что поврежденную, отслоившуюся сетчатку глаза нельзя восстановить.

Как возникает глаукома

При глаукоме область зрачка иногда начинает отсвечивать желтовато-серым или голубовато-зеленым светом.

Причина глаукомы – постоянное или периодическое повышение внутриглазного давления, которое

вызвано нарушением оттока влаги из глаза. Давление выполняет важные функции: под его действием расправляются все внутриглазные оболочки, в них создаются тонус и упругость, что необходимо для функционирования глаза. В глазу находится внутриглазная жидкость. Эта влага содержит питательные вещества – глюкозу, аскорбиновую кислоту, кислород – для хрусталика и роговицы и уносит из глаза отработанные продукты обмена – молочную кислоту, углекислый газ. Жидкость поддерживает давление внутри глаза на нормальном уровне. Оттекает она через угол передней камеры глаза в специальный канал. Он называется шлемов канал.

У некоторых людей стенки этого канала изнашиваются раньше времени, уплотняются, и канал перестает пропускать жидкость с нормальной скоростью. Нарушение оттока внутриглазной жидкости и ведет к повышению внутриглазного давления и нарушению питания нервных клеток. Развивается глаукомная атрофия зрительного нерва, и зрение падает. Причем гибель нервных клеток устранить невозможно. Поэтому так важно выявить повышение давления как можно раньше, пока зрительный нерв еще не пострадал.

Врачи считают, что первичная глаукома возникает с возрастом из-за дистрофических и склеротических изменений в тканях и сосудах.

Различают открытоугольную и закрытоугольную глаукому.

В пожилом возрасте наиболее часто встречается открытоугольная глаукома. При этой форме заболева-

ния внутриглазное давление повышается постепенно из-за медленного старения стенки шлемова канала, через который оттекает жидкость. Больной при этом часто не подозревает о существовании у него заболевания. Лишь в некоторых случаях жалуется на легкое затуманивание зрения и появление радужных кругов при взгляде на источник света. Других ощущений у большинства больных нет. Но внутри глаза уже начали происходить дистрофические изменения ткани, частично перекрывается русло оттока внутриглазной жидкости.

К разновидностям открытоугольной глаукомы относится также глаукома с невысоким внутриглазным давлением, которая нередко сочетается со стойкой вегетососудистой дистонией.

Что может отрицательно влиять на течение и дальнейшее развитие первичной открытоугольной глаукомы:

- повышенное артериальное давление;
- наличие шейного остеохондроза;
- склеротические изменения тех сосудов, которые не относятся непосредственно к черепному кровоснабжению.

Что способствует развитию глаукомы:

- возраст (глаукома – заболевание, характерное для пожилых людей);
- неблагоприятная наследственность – наличие случаев заболевания глаукомой в истории семьи;
- сахарный диабет;
- возрастные сосудистые заболевания;

Советы лучших врачей

- выраженная дальновзоркость;
- употребление лекарств, расширяющих зрачок;
- курение, употребление алкоголя;
- катаракта;
- работа в ночную смену, в наклонном положении и др.

До 35–40 лет глаукома встречается редко. А после 40 лет необходимо систематически (не реже одного раза в год) посещать глазного врача. При появлении болей или чувства давления в глазу, головных болей, нарушения зрения также необходимо обследоваться у глазного врача.

При периодическом затуманивании зрения и появлении радужных кругов при взгляде на источник света срочно обратитесь к врачу!

Чтение Корана и здоровье





Нидерландский психолог профессор Ван дер Ховен заявил о необычном открытии. Он утверждает, что опытным путем установил благотворное влияние чтения Священного Корана и повторения имени Всевышнего – «Аллах» – на здоровье человека. Самым поразительным в этом исследовании является тот факт, что Ван дер Ховен – немусульманин, сообщает IslamNews со ссылкой на Al Amana.

Профессор подтверждает свое открытие глубокими исследованиями, которые он проводил на многих пациентах в течение трех лет. Некоторые из его подопечных не являлись мусульманами, а многие не знали ни слова по-арабски.

Всех пациентов учили произносить слово «Аллах» правильно. Результат был ошеломляющим, особенно у тех, кто страдает унынием, подавленностью и психологическим напряжением. «Мусульмане, которые могут читать по-арабски и регулярно обращаются к Корану, защищены от психологических недугов. Повторение слово «Аллах» по-арабски также сказывается благотворно», – утверждает психолог.

При этом он пояснил, что каждая буква в слове «Аллах» играет свою роль в излечении психологи-

Советы лучших врачей
ческих болезней. Произнесение первой гласной «а» поддерживает работу респираторной (дыхательной) системы, контролируя дыхание. Произнесение велярной согласной «л» на арабский манер расслабляет придыхание (аспирацию). Произнесение «х» в соответствии с правилами арабского языка приводит в контакт легкие и сердце, что в свою очередь стимулирует сердцебиение...



Ислам о контрацепции





О том, что аборт вреден, опасен и грешен, по своей сути, слышали многие. И в то же время молодым семьям нередко приходится решать проблемы с планированием семьи, потому что не все могут позволить себе иметь столько детей, сколько можно зачать за весь детородный период. И потому вопрос контрацепции очень важен в Исламе. Мы попросили проконсультировать наших читателей по этому вопросу заведующего каноническим отделом ДУМД Мухаммада Мухаммадова.

Поскольку Ислам запрещает добрачные половые отношения и все, что может привести к этому, половые отношения рассматриваются как важная и необходимая часть супружеской жизни. То есть только в браке супруги могут иметь цель и законное право иметь детей и обеспечивать удовлетворение своих физиологических потребностей.

В Исламе не существует прямого источника, указывающего на запрет контрацепции, и, исходя из этого, она является дозволенной. Контрацепция никак не приравнивается к аборту, ибо последнее — это избавление от зародыша, т. е. от того, что уже существу-

ет в матке, тогда как контрацепция подразумевает собой предохранение от зачатия.

Однако по этикету интимных отношений в Исламе рекомендуется не применять контрацепцию, ведь в хадисе Пророка ﷺ сказано: *«Не совершайте этого, ибо поистине все происходит по предопределению Всевышнего Аллаха»*. Но если же все-таки человек хочет прибегнуть к контрацепции, то по этому поводу среди ученых-богословов существуют разногласия.

Согласно богословско-правовых школ (мазхабов) имамов Абу Ханифы, Малика и Ахмада (да смилуется над ними Аллах!), контрацепция разрешается только с согласия жены. А по мазхабу имама Аш-Шафии (да смилуется над ним Аллах!), мужу дозволено прибегнуть к этому по своему усмотрению, если даже супруга не согласна с этим, но желательно, чтобы супруги пришли к обоюдному согласию. Также не запрещены и другие непостоянные методы, такие как презервативы, колпачки, ВМС и таблетки. Однако все же лучше этого избегать, учитывая, что человек, предохраняясь, не выполняет более ценное деяние – зачатие и рождение ребенка, ибо родители имеют шанс родить такого ребенка, о котором сказано в хадисе Пророка ﷺ: *«Поистине, когда муж вступает в половую близость со своей супругой, им за это записывается такое вознаграждение, какое они получили бы, если у них родился мальчик и умер бы на пути Аллаха»*.

Другой причиной нежелательности контрацепции является то, что мужчина, совершая семяизвержение не во влагалище, может оставить свою жену неудовлетворенной, на что также следует обратить особое внимание.

Факторов, побуждающих прибегнуть к контрацепции, существует несколько:

- Соблюдение интервала между рождениями детей, улучшая, таким образом, здоровье всех детей в семье (например, для защиты здоровья уже родившегося ребенка, которого еще не отняли от груди).

- Сохранение внешней красоты супруги, чтобы она оставалась стройной, активной и энергичной (также для сохранения форм ее груди и т.д.).

- Сохранение жизни жены, боясь подвергнуть ее опасности родовых схваток.

- Боязнь перед несостоятельностью перенести большие заботы и трудности, связанные с количеством детей и предостережение себя от чрезмерных физических нагрузок и работ, направленных на содержание семьи, ибо порой это может привести к приобретению средств для существования недозволенными путями.

- Опасения перед определенными неприятностями, которые могут возникнуть в результате несостоятельности своевременно женить сыновей и выдать дочерей замуж.

- Наслаждение женой в течение долгого времени, ее сохранение опрятной и чистой от послеродовых выделений или свободной от ухаживания за ребенком, его кормлением и т. д.

В хадисе, переданном Аль-Бухари и Муслимом от Джабира, сказано: «Мы отдалялись (т. е. использовали средства контрацепции) при жизни Пророка ﷺ и при ниспослании Корана». В другой версии хадиса, переданную Муслимом, говорится: «Мы соблюдали контрацепцию. Об этом узнал Пророк ﷺ и не запретил нам поступать таким образом». Этот хадис является яв-

ным доводом в пользу дозволенности контрацепции, и большинство мусульманских ученых-богословов ссылаются на него.

Тем не менее, с учетом демографического спада в нашем обществе, лучше избегать применения контрацепции, ведь она отрицательно сказывается на пополнении мусульманской общины.

Пророк ﷺ сказал: *«Женитесь на плодовитых и любящих женщинах, ибо в Судный день я буду испытывать гордость перед другими пророками вашей многочисленностью».*

Информация к размышлению

Число абортов на 1000 женщин фертильного (детородного) возраста (от 15 до 44 лет)

в Румынии – 188

в России – 70—60

в Германии – 8—10

в Голландии – 5—6

Число абортов в России на 100 родившихся живыми и мертвыми –156.

64% беременности заканчиваются абортами.

Абсолютное число абортов за 1985 год – 4257581; за 2001 год – 1856951, т. е. ежегодно 2 млн прерываний беременностей по России. А в Дагестане в процентном отношении их больше всего.

За последние годы в 2-3 раза уменьшилось число криминальных абортов по сравнению с 1992 годом. Абсолютное число криминальных абортов:

1992 год – 10157 по России, 2000 год. – 2639.

Статистика использования женщинами противозачаточных таблеток:

Германия – 48%

Франция – 36%

Италия – 23%

США – 16%

Нигерия – 9%

Россия – 6%

Только 25 % женщин в России, пользуются современными контрацептивами.



Утренняя молитва полезна для здоровья





Регулярный утренний намаз позволяет значительно снизить риск возникновения сосудисто-сердечных заболеваний и атеросклероза. Об этом свидетельствуют результаты исследований Ассоциации кардиологов в Иордании. Иорданские медики указывают, что причиной возникновения ряда опасных сердечно-сосудистых заболеваний является слишком продолжительный сон (более восьми часов). Дело в том, что частота сердцебиения во время долгого сна падает до 50 ударов в минуту, а это в свою очередь приводит к затруднению кровообращения, закупорке сосудов, ослаблению сердечной мышцы. В результате увеличивается риск инфаркта или инсульта. Избежать этого, по мнению ученых, можно, если делать непродолжительные перерывы во время сна. После четырех часов сна желательно пробудиться хотя бы на 15 минут и сделать какие-нибудь движения. Именно это обеспечивают ежедневные молитвы на рассвете, считают иорданские кардиологи. В исследовании указывается, что мусульмане, ежедневно прерывающие свой сон на утреннюю молитву, гораздо лучше других сумели сохранить здоровье сердца и сосудов.



А знаете ли вы, что...





...банан – самая большая в мире трава. Часто ее принимают за дерево, однако это не так – банан не имеет древесного ствола и ветвей. Из подземного корня формируется ложный ствол высотой до 3- 6 метров, увенчанный розеткой из 10-12 продолговатых банановых листьев. Существует несколько сотен видов бананов, которые отличаются друг от друга по вкусу, цвету, форме и размеру.

Считается, что именно арабы дали растению современное название.

Согласно легенде, арабские торговцы отметили, что бананы, растущие в Африке и Азии, маленькие, размером всего лишь в палец, и именно поэтому называли их «банан», что по-арабски означает «кончик пальца».

Бананы богаты калием, рибофлавином, ниацином и клетчаткой. Они также содержат витамины А и С и немного кальция и железа. Бананы – быстрый источник энергии.

Использование: в некоторых странах банановые листья используют в качестве упаковки (вместо целлофана) и даже в качестве посуды (например, в Южной Индии). Банановые листья также используются как пластины, скатерти и перегородки между огнем и

горшком. Еще они используются для покрытия крыш и вязки канатов.

Из кулинарии: бананы могут использоваться в пищу как в свежем, так и в засушенном виде. Высушенный плод может быть смолот в питательную банановую муку. Очень старый и традиционный завтрак жителей Мекки – омлет с бананом. При приготовлении популярного блюда «Масуб», которое обычно подают на завтрак жители Хиджаза, используется банан. Восхитительный арабский десерт «Канафа» тоже приготовлен из банана.

Использование в Аравии: 1) банан употребляют при диарее, смешав его с кукурузным крахмалом и водой; 2) из банана можно сделать йогурт или пюре; 3) из банана можно заварить чай.

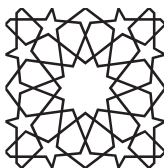
И еще...

Сотни банановых растений произрастают в тропиках. Бананы также растут в Египте, Йемене, Омане и других арабских странах. На Ниле, рядом с Луксором (Египет), местные теплоходы приплывают к острову Газират аль-Мауз (Банановый остров), где посетители могут сорвать плоды из большого бананового сада.

Банан выращивается в Индии в течение по крайней мере 4 тыс. лет. Бананы широко используются в индийской народной медицине для лечения сахарного диабета.

Не заполнит сын Адама
ничего хуже
собственного желудка





Однажды Пророку ﷺ вместе с дорогими подарками прислали искусного лекаря. Он же отправил его обратно, сказав: «Мы не кушаем, пока не проголодаемся, и вообще не едим досыта, поэтому не нуждаемся в лекаре».

Как-то проходя мимо кладбища Пророк Мухаммад ﷺ сказал, что люди часто умирают от чревоугодия и от сглаза.

Для того, чтобы мы могли уберечь себя от сглаза Пророку ﷺ Всевышний ﷻ ниспослал суры «Ал-Фаляк» и «Ан-Нас». Того, кто прочитает эти суры перед сном, ангелы будут охранять до утра, а того, кто прочитает их с утра, ангелы будут охранять до ночи.

А что же делать со вторым пунктом, с чревоугодием? Доподлинно известно, что многие человеческие болезни связаны именно с неправильным принятием пищи, злоупотреблением того или иного продукта питания. Врачи борются с этим как могут, неустанно выписывая длинные перечни диет, которые многие больные откладывают в сторонку, ухмыляясь, мол, так они, то есть врачи, нас всего удовольствия лишат.

Как прожить без любимых блюд? Особенно у нас в Дагестане, где любимым блюдом является хинкал и отварное мясо с чесноком. Не спорю, очень вкусно, но, безусловно, что есть мясо ежедневно вредно. А как удержаться от современных ярких упаковок, за которыми прячутся на полках гастрономов бесконечные сладости, лакомства. Зарубежные наклейки, расклеенные на грейпфрутах, бананах, яблоках, неестественно огромной клубнике и т.д. так и просятся: «Ну, возьмите нас с собой в гости, мы только украсим ваш визит». Что тут подделаешь? Но и это все ничего. Не дай Аллах, зайти в магазин с детьми, просят все подряд: жевательные конфеты, мэйбоны, чупа-чупсы. В них содержится огромное количество сахара, химические добавки, красители, заменители и так далее.

И чипсы, как кукурузные, так и картофельные, очень вредные для организма. Чипсы – это не что иное, как смесь углеводов и жира, в оболочке красителей и заменителей вкуса. То же самое касается и картофеля-фри.

И сладкие газированные напитки – смесь сахара, химии и газов, которые помогают быстрее распределить по организму вредные вещества. Кока-кола, например, – замечательное средство от известковой накипи и ржавчины. Газированные сладкие напитки вредны и высокой концентрацией сахара – в эквиваленте четыре-пять чайных ложек на стакан воды. Поэтому, утолив жажду такой газировкой, вы уже через пять минут снова хотите пить.

И, конечно же, любимое лакомство детей и взрослых – шоколадные батончики. Это гигантское количе-

ство калорий в сочетании с химическими добавками, генетически модифицированными продуктами, красителями и ароматизаторами.

Если полторы тысячи лет назад наш Пророк ﷺ указал на то, что еда может быть убийственна для людей, что бы он сказал сегодня, о том, что мы едим? А что же мы едим?

К примеру, жирное мясо, которое способствует образованию холестерина в сосудах, что ускоряет старение организма и ведет к возникновению сердечно-сосудистых заболеваний.

Майонез. Это очень калорийный продукт, содержащий огромное количество жиров и углеводов, а также красители и подсластители, заменители и так далее. К числу вредных продуктов относится не только майонез, но и кетчуп, различные соусы и заправки, в широком ассортименте представленные на прилавках магазинов. Содержание красителей, заменителей вкусов и генетически модифицированных продуктов в них, к сожалению, не меньше.

И обязательно импортные продукты питания, которыми также забиты наши гастрономы. Лабораторные тесты, проведенные независимыми зарубежными исследователями, показали, что около 60-70% всех импортируемых странами СНГ продуктов питания содержат генетически модифицированные компоненты.

Как же производится трансгенный продукт? В естественный набор генов организма вводится чужеродный ген (например, генетически модифицированный картофель содержит ген подснежника). Цель генетической технологии, применяемой к животным,

– вырастить курицу или овцу побыстрее и пожирнее. Пример? Сегодня ученые научились выращивать коров с увеличенным содержанием жира в молоке и лососей, которым не надо мигрировать из морской воды в пресную.

Посмотрите на срок годности многих молочных продуктов в наших магазинах, которые мы употребляем и покупаем на радость детям, чаще всего их минимальный срок месяц, а может быть и целых четыре месяца. В йогуртах, сметане множество различных химических загустителей, ароматизаторов и прочих примесей, которые используются для удешевления процесса производства и увеличения срока годности товара. Цвет нашей глазуньи, вернее желтков в яичнице, зависит от соответствующей добавки в комбикорм для курочек-несушек.

Нам с вами важно запомнить одну простую истину: ЧЕЛОВЕК ЕСТ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЖИТЬ, но не живет для того, чтобы есть.

Пророк ﷺ сказал: «Человеку для существования достаточно совсем немного пищи. НАПОЛНЯЙТЕ ЖЕ ОДНУ ТРЕТЬ ЖЕЛУДКА ЕДОЙ, ВТОРУЮ – ВОДОЙ, А ОСТАВШУЮСЯ ЧАСТЬ – ВОЗДУХОМ». А что происходит сегодня, чем на самом деле наполняют желудок наши с вами соотечественники?

Думаю, что всех мусульман очень печалит обилие мясных изделий на оптовом рынке, в гастрономах и т.д. недозволенного по шариату производства. Всевозможные колбасы, сардельки, сосиски, ветчина и многое другое. Напрашивается классический ответ: если бы не покупали, не привозили бы и не продавали. Значит у нас в Дагестане столько покупателей этого

харамом. Обидно и удивительно, сегодня, когда столько можно узнать об Исламе с экранов телевизоров, радио, газет, интернета и журналов, когда у людей есть выбор, что употреблять в пищу, почему же есть люди, которые покупают мясо курицы, привезенной из Франции, Португалии или Америки, когда курицы, зарезанные по шариату у нас в Дагестане абсолютно не дефицит. Тем более, что известны страшные факты из истории других стран, которые стараются нас отравить своей трансгенной продукцией. К примеру, в Англии, в прошлом десятилетии была вспышка пищевого отравления мясом одной сети быстрого питания, которое вызвало у потребителей серьезное заболевание почек. Порой и хлеб, который мы едим, напичкан всякими пагубными для нас разрыхлителями.

Мусульманские ученые давно доказали, что ЕДА ФОРМИРУЕТ ХАРАКТЕР ЧЕЛОВЕКА. Вдумайтесь, почему мусульмане не употребляют в еду мясо хищников, мясо свинины? Все животные, которых используют мусульмане для приготовления пищи, ведут спокойный образ жизни, можно сказать, живут дружной семьей. Вы видели когда-нибудь стадо овец с вожаком во главе? Пусть только попробует подойти к его стаду чужак. А как носится петух со своими курами? Двух здоровых петухов в одном курятнике не бывает. Ну и так далее...

А что едят некоторые дагестанцы? Мясо кастрированных бычков и свиней. Свинья – единственное домашнее животное, которое не нуждается в семье и которой абсолютно наплевать, что там происходит с ее поросятами или второй половиной.

Кастрированные бычки не могут двигаться, зато их кормят на убой. Они прикованы к стойлам и все время едят. Навоз убирается автоматически. Через два года после того, как животные набирают положенный вес, их убивают. А красивые на вид куры-бройлеры сверкающие под прозрачным пакетом – упаковкой? Будучи птенцами еще только вылупившись из инкубатора, они радостно щебечут. Но их усиленно пичкают комбикормом и держат в полной темноте. И спустя полтора месяца, когда наступает время забоя, они совершенно другие – накупившиеся и подавленные. Не отсюда ли вся раздражительность многих людей сегодня, безразличие к своим детям, жен к мужьям, а мужей к женам? А потом сплошные разводы, семейные трагедии и т.д.

Даже в самых дорогих сосисках мяса обычно не больше 10%. Все остальное – различные добавки, в том числе и химические. Помимо этого, одна из работниц известного столичного колбасного цеха рассказывала моей знакомой, что ни в коем случае нельзя есть колбасы и сосиски. «Почему?» – удивилась та. Эта женщина поделилась увиденным: «Они прокручивают даже крыс, которые ночью лазят по цеху, в том числе и в огромных мясорубках, и никто не прогоняет их оттуда утром и не чистит мясорубки».

Вы спросите: почему здоровье человека настолько зависимо от его питания? Потому что работа организма зависит от состояния крови, а состав крови формируется из тех веществ, которые мы получаем с пищей. Кровь всего организма для очищения от углекислого газа поступает в легкие. Но если дыхание человека не глубокое (соответственно, и кислород не поступа-

ет в необходимом нам количестве), то процесс затормаживается, в результате чего кровь не обогащается жизненно необходимым кислородом и в том же состоянии возвращается в органы. Это вредит здоровью человека. Если желудок заполнен до отказа, глубокий вдох невозможен и кислород в организм поступит в недостаточном количестве для нормального обмена веществ и для полного очищения крови. В результате в организме появляются различные недуги. А самое главное – **ЖИЗНЕННЫЙ НАСТРОЙ, ВЕРА** – человека зависят от того, что он ест.

Каким же образом уберечь свой организм и душу? Как заботиться о них? Может быть, достаточно будет следовать следующему рецепту:

1. Покупать только дозволенные в Исламе продукты питания, таким образом, употреблять в пищу мясо зарезанных по шариату животных.

2. Покупать отечественные фрукты и овощи, пусть червивые и некрасивые, но полезные. (Почему мы должны есть картошку, которая не нравится жукам или грызть яблоки, которыми брезгуют даже черви?) Очень важно следующее: овощи и фрукты всегда надо употреблять по сезону!

3. Употреблять молочные продукты с наименьшим сроком годности и привезенные не из далека.

4. Всегда готовить пищу с омовением и таким же образом употреблять ее.

5. Хлеб можно всегда приготовить дома. В крайнем случае, для очень занятых хозяек всегда в продаже есть минипекарня, кстати, относительно не очень дорогая, от двух с половиной тысяч рублей. Зато желу-

док, которому надоело переваривать разрыхлитель, скажет вам спасибо.

6. Если же вы будете готовить пищу и есть ее с именем Единственного Творца, Который ниспосылает нам блага, то есть, сказав «Бисмилла», «Спасибо» – вам скажет не только желудок, но и ваша бессмертная душа.

7. И самое главное правило мы возьмем для себя из хадиса нашего Пророка ﷺ: «Не заполнит сын Адама ничего хуже собственного желудка». Таким образом, необходимо, чтобы после завтрака, обеда и ужина мы всегда чувствовали внутри себя место для небольшой добавки второго блюда и десерта, в которых мы себе откажем во имя собственного здоровья.

Я, конечно, не лекарь, я только учусь, но хотелось бы, чтобы и мой скромный анализ нашего с вами стола принес вам реальную пользу и долгую, здоровую жизнь, наполненную только положительными эмоциями, инша Аллах.



Диета для мусульман





Диета – это лечебное питание, по крайней мере, так она трактуется при применении в медицинской практике...

Каким бы странным это не показалось, однако, диетотерапии столько же лет, как и самому человечеству. Диета была первым и единственным способом лечения множества болезней наших предков, затем, по мере того как люди учились использовать лекарственные растения, а потом и искусственно созданные лекарства, диетотерапия стала отходить на второй план. Но до сих пор все квалифицированные врачи до назначения препаратов в обязательном порядке порекомендуют лечебное питание

Правильное питание или диета для здоровых?

Почему-то современное общество пришло к странной интерпретации понятия диеты. Считается, что ее может прописать врач для больного или на крайний случай ею себя истощают вполне здоровые женщины в целях похудения.

Тем не менее, диета – это правильное, рациональное питание, а основы его были заложены более 14 веков тому назад – во времена появления Ислама.

Ислам часто понимается как свод законов и правил, но это не совсем так. В Исламе есть все, начиная от создания мира до правил маркетинга, от развития младенца в утробе матери до юридических тонкостей ведения дел о наследстве и многое другое. Есть в Исламе и правила питания. Ведь и этот момент крайне важен для мусульманина, который обязан заботиться не только о душе, но и о своем теле, которое дано нам во временное пользование и за него с нас будет спрошено в свое время.

Самый главный принцип правильного питания по Исламу – не переедать. Согласно хадису, Пророк Мухаммад ﷺ говорил: «Наихудший сосуд, который может быть наполнен сыном Адама (человеком) – это его желудок. Человеку достаточно есть столько, сколько необходимо для поддержания сил. Если сказать больше, то: треть (желудка) – для пищи, треть – для питья и треть – для дыхания» (Ахмад ибн Маджа, ат-Тирмизи).

Постоянное переедание крайне вредно для человека, об этом сейчас единодушно говорят ученые всего мира. Врачи бьют тревогу: человечество толстеет на глазах, особенно в развитых странах! Все больше и больше людей вынуждены обращаться к врачам по поводу избыточного веса, который, в свою очередь, приводит к таким бичам человечества, как инсульт, инфаркт, сахарный диабет, и многим другим заболеваниям. Смертность от сердечной патологии стоит на первом месте в Европе, Северной Америке, России и

начала массивное движение на Восток в относительно благополучные страны Аравии, Северной Африки, Юго-Восточной Азии. А причиной всему – банальное переедание.

Конечно, можно понять людей, которые, увидев красочные продукты в современных супермаркетах, идут на все, лишь бы их купить – таково воздействие рекламы, да и в магазинах порой применяют увлекательную вещь для завлечения клиентуры, а именно – используют ароматизаторы с разными вкусными запахами. Мозг, увидев все это многообразие и учуяв соблазнительный аромат, впадает в состояние эйфории и дальнейшими действиями тела руководит уже не голова, а желудок.

Ну, а последнему, как говорится, нет дела до остального тела – лишь бы получить кусочек побольше самому, да еще чего-нибудь повкуснее, а полезна ли эта «вкусность» или нет, он не в состоянии отличить, разум же в это время спит. Недаром знающие люди рекомендуют ходить в подобные магазины только в сытом состоянии, на сытый желудок этот дурман действует гораздо слабее.

Однако о разуме. Действительно, большинство из нас не задумываются о том, что мы едим и как именно. Человек сначала стремится к своему личному комфорту, а уж потом начинает думать о пользе или вреде того, что он съел и в каком объеме.

Но мы же мусульмане и в первую очередь должны руководствоваться не своими чувствами и эмоциями, а Кораном и сунной. А в хадисе четко говорится о том, что переедать нельзя, что часть желудка обязательно должна быть пустой. И ведь если задуматься во время очередно-

го похода в магазин о том, что это здесь и сейчас все благополучно, что все сыты и довольны, а в Африке люди до сих пор умирают от голода, то, наверно, все быстрее удастся понять. Да и что там Африка, практически голодной жизнью живет множество стариков, детей из многодетных и не очень благополучных семей, детдомовцев. На те деньги, которые мы тратим на пищу, зарабатывая при этом болезни и явно противореча принципам Ислама о правильном питании, вполне возможно накормить хотя бы какую-то часть этих бедняков. Такое поведение было бы похвальным для мусульман и явилось бы для них благом.

Стоит вспомнить и о том, что во времена Посланника Аллаха ﷺ никто не мог есть свой обед, зная о том, что его сосед голоден, не поделившись при этом с ним своей едой.

Так что деньги, которые тратятся на переедание и зарабатывание дополнительных заболеваний, вполне могли бы быть потрачены с большей пользой, нежели насыщение желудка.

Кстати, есть еще очень интересная закономерность: чем больше еды потребляет желудок, тем больше он хочет получить в следующий раз.

Если обратиться к истории, то можно вспомнить следующее. В средние века в Европе аристократия отличалась особой страстью к перееданию, а простолюдинов «косила голодная смерть». В то же самое время в мусульманских регионах таких проблем не существовало, и финансовые потоки разумно регулировались с помощью закята и добровольной милостыни. И не было такого, чтобы у голодных детей практически изо рта забирали последний кусок лепешки для того, что-

Советы лучших врачей бы накормить собак господина. Неужели мы, мусульмане, будем следовать понятиям средневековой Европы и впадать в столь вредную и порочную практику, удовлетворяя прихоти наших желудков?!

Как ни странно...

В Исламе действительно разрешено употребление практически всех продуктов, кроме свинины, и мяса других животных, убитых без соблюдения условий шариата. О вреде свинины писалось в свое время достаточно много. Она, в частности, увеличивает жировые отложения в организме человека, причем жир данной категории крайне сложно усваивается и перерабатывается нашим организмом.

Свинья переносит множество связанных с ней заболеваний, в том числе и паразитов, и возбудителей ряда инфекций. Кроме того, в данном виде мяса содержится огромное количество мочевой кислоты, которая оказывает сильнейшее влияние на состояние нашего организма, и в первую очередь на почки, а также у лиц, предрасположенных к ревматизму, вызывает обострение этого заболевания.

Кстати, согласно последним современным исследованиям, свинина должна быть полностью исключена из питания детей (да, в общем-то, и взрослым она может принести крайне мало пользы), что, естественно, в такой стране, как США (которая в последнее время хотя бы на государственном уровне стремится к здоровому образу жизни), послужило достаточным доводом для того, чтобы запретить продукты питания из свинины продавать в школе.

Вегетарианство: полезно ли оно?

Вегетарианство – это исключение из питания продуктов животного происхождения. Кстати, однородная для посторонних людей группа вегетарианцев изнутри тоже делится на несколько подгрупп: часть из них отказывается абсолютно от всех продуктов, имеющих хоть какое-то отношение к животным (включая молоко и яйца), а остальные придерживаются более либеральных запретов и исключают из питания только мясо и рыбу.

Корни вегетарианства уходят в глубь веков, а точнее, они зародились вместе с одной из религий мира – индуизмом. Затем оно продолжилось в изысканиях христианских ученых, которые, объявив более 2/3 дней в году днями поста, продолжили традиции вегетарианства, исключив в эти дни употребление животной пищи. Сейчас Европа, повернувшись лицом к культуре Востока, стала считать вегетарианство наиболее продвинутой диетой и философией.

Тем не менее, в Исламе не нашлось подтверждения пользы от такого однобокого питания. Мусульмане имеют полное право питаться как растительной, так и животной пищей.

В настоящее время врачи также однозначно высказываются против вегетарианства. Дело в том, что однообразное питание ведет к развитию целого ряда заболеваний, которые не ограничиваются только патологией желудочно-кишечного тракта, а влияют на жизнедеятельность всего организма. Мясо и рыба снабжают организм полноценными белками, и никакая соя не в состоянии их заменить полинена-

Советы лучших врачей сыщенными жирными кислотами, минералами, жирорастворимыми витаминами. А от растений мы получаем клетчатку и углеводы, растительные жиры, водорастворимые витамины и минералы. Так что каждый продукт полезен по-своему.

Таким образом, вегетарианство – это то, что, мягко говоря, никак не может быть соотнесено с правилами шариата, по которым категорически запрещено вредить своему здоровью. Тем более что философия вегетарианства, традиционно увязываемая с индуизмом, никакой критики не выдерживает и изначально никак не может сочетаться с Исламом.

Диета в обывательском понимании

На сегодняшний день количество существующих диет уже не поддается счету. Чего только не придумало человечество на любой вкус, кошелек и готовность к самоистязанию?! Диетами наполнена вся литература, которую читают женщины: журналы, газеты, брошюры, женские детективы и любовные романы. Примерно 2/3 нашего населения раз в год начинают новую диету. Как говорится, спрос рождает предложение.

Диет становится все больше и больше, их множество: очковая, белковая, овощная, сырная, винная, голливудская, балетная и т. п., но давайте подумаем, а есть ли толк от этих 28 тысяч диет? Правда, в основном большинство из них отличается слишком сложными условиями, соблюдать которые более чем непросто.

Чаще всего диеты плохо сочетаются с современным ритмом жизни, отличаются отсутствием гибкости, не могут гарантировать долгосрочный результат

и зачастую вредят здоровью. Постоянная смена диет приносит организму много вреда. Особенно это касается людей, помешанных на идее похудеть и ставящих на себе садистские эксперименты в области питания. Недаром подопытные мышки и кролики долго не живут.

Особенность этих диет в том, что они рассчитаны на короткий промежуток времени, поэтому я назвала бы их «короткими диетами» в отличие от долговременного изменения пищевого рациона на всю жизнь. Между тем, именно изменение режима и рациона питания на всю жизнь и есть единственно надежный способ до самой старости сохранить стройную фигуру.

Когда человек решает сесть на диету, его организм сталкивается с чувством голода, своеобразным сигналом тревоги, вызванной сокращением потребляемых калорий. В ответ на пищевой стресс, чтобы избежать угрожающего истощения, организм запускает своеобразный механизм защиты, суть которого в сокращении расхода энергии.

Причем понижение активности в среднем на 40 % происходит за счет таких функций, как дыхание, сердечная деятельность и обмен веществ. Таким образом, интенсивность обмена веществ может упасть на 2/3, особенно если человек ведет неактивный образ жизни.

Когда человек возвращается к старым пищевым привычкам, организм начинает копить калории с удвоенной силой. И жировые клетки набирают жир еще активнее, более ощутимо после жестких ограничительных мер реагирует на тормозящий процессы жиरोобразования гормон инсулина.

После диеты показатель веса медленно, но верно начинает ползти вверх. Чаще всего выходит так, что спустя пару месяцев организм не только возвращает то, что потерял, но и успевает увеличить массу тела.

Крайне опасно, когда на диеты садятся молодые девушки в погоне за идеалами: в растущем организме многие системы перестают получать необходимое питание и развиваться, очень часто это может привести к гормональным расстройствам и бесплодию.

Особенно катастрофические последствия диет вызывают весьма распространенные и очень опасные заболевания анорексия и булимия. В случаях таких диагнозов смертность в результате полного истощения достигает 5 %, причем непосредственной причиной смерти обычно выступают какая-нибудь распространенная инфекция или необратимые нарушения обмена веществ. У значительной части больных в более позднем возрасте появляются явные признаки психоза, некоторые кончают жизнь самоубийством.

Конечно, есть девушки, которые готовы пойти на все ради красивой фигуры и садятся на жесткую низкокалорийную диету. Что ж, они и идут до самого конца: только в 1999 г. от анорексии, вызванной такими диетами, из жизни ушли более 18 тысяч молодых англичанок в возрасте от 16 до 35 лет.

Власти Великобритании не стали смотреть на это сквозь пальцы и поставили под контроль показ по телевидению худых моделей. На законодательном уровне вышло постановление о том, что соотношение тощих и полных девушек на телевидении должно быть не менее 50х50 или больше в пользу полных девушек, т. е. правительство Соединенного Королевства нашло

способ воздействия на средства массовой информации и как следствие на неокрепшие умы юных леди – худых моделей стали показывать по TV значительно меньше.

Вредны также и монодиеты, основанные на употреблении одного вида продуктов – либо только белков, жиров или углеводов; они ограничивают поступление необходимых питательных элементов, минералов, витаминов, что неблагоприятно сказывается на развитии и функционировании всего организма.

А как же быть мусульманам?

Если честно, то для мусульман самое важное – соблюдать установления своей религии.

Если мусульманин будет следовать тому, что было ниспослано ему еще более 14 веков назад, то никаких проблем вообще возникнуть не должно.

Конечно, есть определенные рекомендации, которые вполне возможно соблюдать и мусульманам, которые доказаны и используются в медицинской практике и которые, как полагают ученые, способствуют укреплению здоровья и поддержанию долголетия. Но по сути все эти законы взяты из тех же самых трудов Абу Али ибн Сины (более известного как Авиценна) и других врачей-мусульман, которые, руководствуясь законами шариата, лечили людей в период халифата и из трудов которых в итоге выросла медицинская наука Европы. В частности, рекомендуется достаточное потребление свежих овощей и фруктов (не менее одного килограмма в день), ежедневное употребление белковой пищи, много внимания уделяется присутствию в пище растительных жиров (в частности,

Советы лучших врачей (оливкового масла). И, конечно же, не забыты так называемые разгрузочные дни не реже одного раза в неделю. Кстати, разгрузочные дни очень рекомендуются Исламом в виде дополнительных постов.

Пост в месяц рамазан и все остальные дополнительные посты укрепляют здоровье, воспитывают воздержанность человека, его терпение. Лично меня в этом плане привлекают два поста: тот, который держал Пророк Мухаммад ﷺ по понедельникам и четвергам каждой недели, и так называемый пост Дауда – через день. Если вспомнить относительно недавнее землетрясение в Иране, то польза постов становится ясной и очевидной: ведь там из-под завалов через несколько недель после произошедшего вытаскивали живых людей, причем стариков, которые по всем правилам должны были уйти из жизни первыми.

Вот таков эффект тренированности за счет периодического ограничения себя в пище.

Мусульманам надо стараться жить только по законам своей религии и исполнять то, что нам дано. Во всем, что рекомендуется шариатом, очень много пользы, до конца которую вряд ли когда-либо удастся изучить.

А вообще, если говорить языком современной медицины: мы не настолько богаты, чтобы позволить себе коллекционировать болезни во время этой жизни. Профилактика всегда будет более выгодным вариантом для большинства людей. А правильное питание – это и есть способ сохранения и укрепления здоровья.

Чудо ночного сна





Ныне стало нормой, что люди не спят далеко за полночь, работая или смотря телевизор. А спят днем. Говорят, что будто бы в Москве считается неприличным позвонить человеку раньше 11 часов дня. А Коран и сунна нам, говорят, чтобы мы спали именно ночью и вставали рано.

В Священном Коране неоднократно указывается на то, что дневные часы предназначены для труда, тогда как ночь предназначена для сна и отдыха.

В Коране сказано (смысл): «Он – Тот, Кто сделал для вас ночь покровом, сон отдыхом, а День – оживлением» (сура «аль-Фуркан», аят 47).

Пророк Мухаммад ﷺ не одобрял даже бесполезные разговоры и занятия после ночного намаза, рекомендуя отойти ко сну. Аль-Бухари, Муслим и другие хадисоведы передали со слов Абу Барзы аль-Аслами, что Пророк ﷺ не одобрял сон до вечернего намаза и разговоры, предлагая отойти ко сну.

Особенно этого правила придерживаются суфии, люди обладающие сокровенными знаниями. Так известный шейх Мухаммад Саадухаджи говорил: «Отойти ко сну позже 10 часов и встать не позже 4 часов утра совсем нельзя».

Так же в многочисленных хадисах указывается на нежелательность сна после восхода солнца. Хадис гласит: «Благодать моей уммы в раннем вставании». Кстати, оказывается, этот хадис из-за его эффективности наиболее активно используется в Израиле.

Сегодня, благодаря многочисленным открытиям в области физиологии и других естественных наук, мы можем лучше осознать великую милость, которую оказал Аллах ﷻ человеку, сотворив день и ночь. По истине, Всевышний Аллах ﷻ оказывает Своим рабам милость, сотворив ночь, но лишь немногие из них благодарят Его за них.

Лишение сна – одно из самых тяжелых пыток для человека, которыми пользовались для того, чтобы подавить волю человека.

Почему же нужно спать ночью, а не вести себя как сова. В чем конкретно заключается польза сна для тела и ума? Совсем недавно ученые провели эксперимент, с помощью которого доказали, что выспавшиеся люди гораздо лучше запоминали новый материал предыдущего дня и эффективнее находили решения новых задач. И самое интересное сон этот проходил именно ночью.

Если за бессонную ночь вы можете заработать, допустим, дополнительных 50\$, то какая часть из этих денег пойдет на устранение проблем со здоровьем, которые наверняка возникнут из-за неправильного образа жизни? Во сне идет восстановление душевных, психических сил организма не только за счет снятия напряжения, но и на биоуровне. Доказано, что именно во время глубокого сна идет активное образование новых нервных клеток – нейронов.

Можно сказать, что во сне мы становимся умнее. Во сне запускаются мощные механизмы, позволяющие логически систематизировать информацию.

Ученые из сомнологического центра провели исследования, доказавшие, что информацию, полученную непосредственно перед сном, люди запоминают лучше и на более долгий срок.

Когда мы спим, мозг наш занят еще одним интересным делом – диагностикой всех систем нашего организма. Можно сказать, запускает механизмы самовосстановления. Здоровый сон укрепляет иммунитет. По статистике, те, кто полноценно высыпается в течение рабочей недели, в полтора раза реже страдают хроническими воспалительными заболеваниями. Также во время сна стабилизируются все вегетативные функции организма: нормализуются давление, гормональный обмен и даже сахар в крови. Бессонница – симптом более 90 болезней. И по тому, как проявляются проблемы со сном, можно примерно прикинуть, откуда они.

Немаловажное значение имеет не только наш сон, но и время, в которое мы засыпаем, дневной свет играет большую роль в правильной настройке биологических часов человека, которые словно хорошо настроенный оркестр, гармонизируют работу всего организма, а работа ночью при освещении расстраивает их.

Так в чем же состоит чудо своевременного ночного сна?

Главным чудом ночного сна является гормон мелатонин. На сегодняшний день гормон изучен не до конца, и даже те сведения, которые имеются на се-

годняшний день, научно доказывают важность и незаменимость этого гормона для всего организма, что самое удивительное исследования в данной области продолжают, открывая все новые удивительные сведения о свойствах чудо гормона.

Исследования биолога Самира Хаттара показали, что меланопсин в сетчатке глаза поглощает свет, и это служит пусковым механизмом для правильной настройки биологических часов, однако те люди, которые ночью не спят, под действием яркого света запускается механизм меланоспина и активизируя гармоны надпочечников приводит к расстройству цикла деятельности эпифиза, тем самым расстраивая многие функции организма.

Мелатонин – открытый в Соединенных Штатах в 1958 году А. Б. Лернером – гормон шишковидной железы (эпифиза), образующейся из крыши промежуточного мозга и расположенной на дне третьего желудочка. Эпифиз является одним из самых загадочных образований человеческого мозга. В античной медицине эпифиз считался «вместилищем души». Кроме мелатонина, он секретирует еще ряд других гормонов, функции которых практически не изучены.

Некоторое время отечественная фармакология изучала мелатонин вместе с западными коллегами.

Эпифиз расположен около ствола мозга между большими полушариями и мозжечком и связан с глазами посредством нервных волокон. Свет является главным раздражителем для активности шишковидной железы.

Мелатонин образуется из нейромедиатора серотонина в соответствии с влиянием суточных ритмов:

дневной свет блокирует образование мелатонина, в темноте оно идет полным ходом. Мелатонин говорит организму, когда ночь, когда день. Тем самым он является метрономом для внутренних часов и приспосабливает ко времени суток все функции организма.

70% суточного количества мелатонина вырабатывается именно ночью, гормон который защищает нас от стрессов и преждевременного старения, от простудных и даже онкологических заболеваний. Именно он регулирует биоритмы – помогает приспосабливаться к смене дня и ночи, отправляет в зимнюю спячку животных и гонит нас в кровать с наступлением темноты. Выработка гормона начинает расти в сумерки, достигает максимума с 0 до 4.00 утра и с рассветом падает. Мы погружаемся в сон, а мелатонин принимается за работу – восстанавливает, ремонтирует, укрепляет... Ведь он – один из самых сильных природных иммуномодуляторов и антиоксидантов, наиболее мощный поглотитель свободных радикалов – нестабильных молекул, которые, разрушая ДНК, клетки и ткани, способствуют развитию рака и сердечных заболеваний.

Гормон является прекрасным антиоксидантом. Он в девять раз превосходит по этому показателю знакомый всем витамин «С». Проще говоря, осенью и зимой, во время гриппа и простуд, мелатонин существенно повышает нашу сопротивляемость инфекциям.

Крайне важная функция этого гормона – антиоксидантная активность, проявляющаяся в организме повсеместно, так как мелатонин проникает во все органы и ткани. Механизм антиоксидантного действия его связан с тем, что, во-первых, мелатонин обладает

выраженной способностью связывать свободные радикалы, в том числе образующиеся при перекисном окислении липидов гидроксильные радикалы и экзогенные канцерогены, а во-вторых, он активирует другой фактор защиты организма от свободнорадикального повреждения – глутатионпероксидазу. Основная направленность антиоксидантного такого действия его – защита ДНК, а протеинов и липидов – в меньшей степени. Кроме того, мелатонин обладает активирующим действием по отношению к иммунной системе. Благодаря двум названным выше свойствам мелатонин предотвращает развитие многих заболеваний: от банальных простудных до онкологических, кроме того, есть данные о его эффективности при лечении новообразований, резистентных к обычным противоопухолевым препаратам.

Одним из основных действий мелатонина является регуляция сна. С возрастом активность эпифиза снижается, поэтому количество мелатонина уменьшается, сон становится поверхностным и беспокойным, возможна бессонница. Мелатонин способствует устранению бессонницы, предотвращает нарушение суточного режима организма и биоритма. Бессонница и недосыпание уступают место здоровому и глубокому сну, который снимает усталость и раздражительность.

Во время спокойного глубокого сна в организме нормализуется работа всех внутренних органов и систем, расслабляются мышцы, отдыхает нервная система, мозг успевает обработать накопленную за день информацию. Деятельность организма в это время направлена на его оздоровление, задействованы процессы восстановления и омоложения. В итоге, чело-

Советы лучших врачей
век чувствует себя бодрым и здоровым. Мелатонин оказывает влияние на деятельность эндокринных желез, например, регулирует менструальный цикл у женщин, а также стимулирует сексуальную жизнь и замедляет процессы старения.

Вообще привыкли спать с ночником или под свет огней ночного города сквозь незадернутые шторы? Будьте уверены: нужного количества мелатонина вы не получили. Ученые полагают, что именно излишняя освещенность укорачивает жизнь жителям больших городов, и даже ввели специальный термин «световое загрязнение».

Гормон снижает температуру тела, вследствие чего наступает паралич и сон всего обмена веществ. При ненарушенном ритме сна уровень мелатонина повышается после наступления темноты и достигает своего максимума, примерно, через час. Около шести утра уровень гормона вновь начинает снижаться.

В 90-е годы был проведен эксперимент: швейцарский ученый Вальтер Пирпаоли со своим американским коллегой Вильямом Регельсоном имплантировали старым мышам шишковидную железу молодых мышей и добились отчетливого увеличения продолжительности жизни. В появившемся в 1995 мировом бестселлере «Чудо мелатонина» Пиерпаоли утверждал, что мелатонин – это лекарство «омоложения».

В 1999 г. удалось найти рецепторы для мелатонина на поверхности клеток поджелудочной железы, клеток, которые продуцируют инсулин. Дальнейшие исследования показали, что мелатонин может позитивно влиять на высвобождение инсулина в кровь. Ученые предполагают наличие прямой зависимости

между возрастным снижением мелатонина и развитием сахарного диабета».

В начале 2004 г. голландские ученые сообщили о неизвестном эффекте мелатонина: он может снижать артериальное давление. Результаты многочисленных экспериментов продемонстрировали сходные результаты: низкий уровень мелатонина является фактором риска инфаркта миокарда. Исследователь Вальтер Пирпаоли испытал в 1991 г. результаты своего исследования на мышах: мелатонин может препятствовать повышению вредного холестерина ЛПНП и отложению его в артериях в составе атеросклеротических бляшек.

Мелатонин, помимо прочего, улучшает память и обучаемость, помогает сосредоточиться при решении важной задачи. Его можно применять при нарушениях психической активности, у невротических больных, больных с депрессивными состояниями.

Эксперименты на лабораторных животных показали, что при удлинении светового дня они начинали быстрее стареть: раньше начиналась менопауза, накапливались свободнорадикальные повреждения клеток, снижалась чувствительность к инсулину, развивались ожирение и рак. На 20 % уменьшалась продолжительность жизни и у хомячков с искусственно нарушенным ритмом выработки мелатонина.

«Если эпифиз (железу, которая производит этот гормон) уподобить биологическим часам, то мелатонин – маятник, который обеспечивает их ход, – объясняет профессор Владимир Анисимов, президент Геронтологического общества РАН. – Как известно, чем меньше амплитуда маятника, тем скорее остановится часовой механизм». С возрастом производство мела-

Советы лучших врачей
тонина уменьшается, и это является сигналом для всех остальных систем организма, что настало время сдаваться, пора стареть.

Технологическая революция коренным образом изменила наш образ жизни, и с наступлением темноты мы используем искусственный свет для того, чтобы продолжить трудовую деятельность, расстраивая функцию шишковидной железы.

Освещение в 500 люкс и выше достаточно для нарушения деятельности эпифиза.

Кроме того, выработка мелатонина сокращается под влиянием чрезмерного использования искусственного света, просмотра поздних телепрограмм, в результате соприкосновения с электромагнитными полями, применения бетаблокаторов, анальгетиков или препаратов, снижающих артериальное давление, а также при контакте с некоторыми химикатами (например, пестицидами). Исследования подтверждают, что даже умеренное использование искусственного света ночью влияет на наш организм, ускоряет процесс старения и ослабляет иммунную и нервную систему. У детей мелатонин вырабатывается в количестве 120 пикограмм, а в возрасте 20-30 лет он опускается до уровня 60 пикограмм.

На процесс выработки мелатонина оказывает влияние и трудовая деятельность. У сотрудников электростанций низкий уровень мелатонина в крови объясняется наличием сильного электромагнитного поля. У работников административного сектора, постоянно находящихся в неярко освещенных помещениях под переменным током частотой 60 Гц, уровень мелатонина в крови также ниже нормы.

Что же происходит с «ночными» людьми в темное время суток?

Мелатонин упорно пытается выполнять свою функцию клапана-регулятора между сознанием и подсознанием. Человек сопротивляется влиянию гормона сна и продолжает жизнь в режиме сознание-подсознание, когда подсознание, прорываясь через частично открытый клапан, приобретает определенную власть над человеком. Чем сильнее власть подсознания над человеком, тем более необъяснимыми и непредсказуемыми становятся его действия и поступки.

Утром опять под действием света запускается механизм мелатонина, а через него запускаются гормоны надпочечника и через него активность организма, и сон при таком состоянии будет поверхностным.

Совсем недавно ученые установили, что все негативные последствия вспышек на солнце, которые отражаются на людях связано с тем, что электромагнитные бури снижают гормон мелатонин, в результате чего наступают депрессии и снижение иммунитета. После солнечных бурь количество только инфаркта миокарда увеличивается в несколько раз.

Препараты, содержащие мелатонин назначаются при усталости, депрессии и артериальных расстройствах. В Англии и в Канаде мелатонин считается наркотическим средством и выдается только по рецепту. Наряду с этим, огромное значение для нормализации деятельности эпифиза и восстановления биологических часов играет ночной сон. В этой связи Пророк Мухаммад ﷺ не одобрял даже бесполезные разговоры и занятия после вечернего намаза, рекомендуя отойти ко сну.

Шесть советов на ночь:

1. Задергивайте на ночь окна плотными шторами.
2. Не спите с включенным ночником или телевизором.

3. Вставая ночью, не включайте свет. Для освещения туалета достаточно тусклой лампочки-ночника, включающейся в розетку.

4. Если засиживаетесь допоздна, освещение комнаты должно быть неярким и уж точно не лампой дневного света.

5. Старайтесь засыпать не позже полуночи, максимум мелатонина вырабатывается с 0 до 4 утра.

6. Лучше всего ложится спать до 22:00 и вставать не позже 4 часов. Именно так можно получить оптимальный 6-ти часовой сон и наибольшую работоспособность.

Человек должен поспать в сутки не один, а как минимум два раза!

К такому заключению, исходя из опыта многих народов, пришли сейчас физиологи.

Но много спать – тоже вредно, утверждают сомнологи.

Если вы регулярно валяетесь в кровати дольше 9-10 часов, ломается суточный биоритм, снижается тонус организма, что ведет к хроническим головным болям, потере аппетита и депрессиям.

Сунной является обеденный сон «кайлулат», за которое можно получить даже вознаграждение. Этому наука сегодня тоже находит подтверждение.

Имам Ша'рани пишет, что час сна до обеда заменяет несколько часов сна ночью.

Американский физиолог Сара Медник изучала влияние дневного сна на зрительные способности 130 студентов. Она обнаружила, что скорость зрительной реакции (время, за которое человек понимает, что написано на экране компьютера) утром составляет 10 миллисекунд, вечером – 40. Но если испытуемый поспал днем, то к вечеру он воспринимает информацию столь же быстро, как утром. Обеденный сон рекомендуется короткий от 15 минут до 1 часа. Специалисты подчеркивают, что после длительного дневного сна человек зачастую становится либо раздражительным, либо вялым.

Кого из нас не охватывает временами на работе страстное желание вздремнуть за рабочим столом, а лучше – в более комфортабельных условиях? Ученые доказали, что короткий перерыв на сон в середине дня повышает способность к концентрации и производительности труда. Английские ученые установили, что сон даже в 15 минут имеет большое значение для восстановления работоспособности.

Оказывается, бодрствование и сон более 5-8 часов утомляет мозг. Поэтому даже короткий сон способен восстановить работоспособность мозга. Так, в немецком городке Фехта, вблизи Гамбурга, сотрудники муниципалитета могут при желании поспать 20 минут в день. У мэрии нет денег, чтобы нанять дополнительных служащих, поэтому было решено таким способом повысить эффективность труда имеющих.

В Японии, затем в Европе, а теперь и в США многие фирмы вводят у себя дневной перерыв на сон, а некоторые предприимчивые люди открыли в деловых районах Нью-Йорка даже спальные номера, кото-

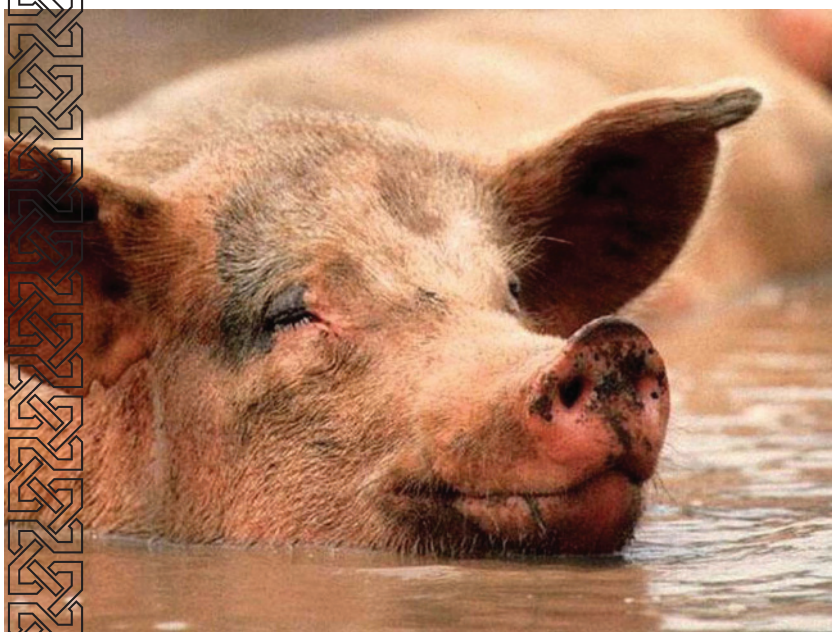
Советы лучших врачей
рые сдают в обеденное время, и они пользуются большим успехом.

Для земных условий. Мы должны спать дважды в сутки. Если круглосуточно измерять температуру человека, обнаружим, что она имеет два минимума: между 3-мя и 5-ю часами утра температура тела сильно снижается, а между 13-ю и 15-ю часами – немного падает. Вот в это время и хочется спать. Утверждает французский физиолог Жан-Луи Вала, президент Национальной ассоциации по изучению сна

Как мог узнать обо всем этом Пророк Мухаммад ﷺ, если не по подсказке Всевышнего Всезнающего Аллаха ﷻ?!

Надо заметить что эпифиз, помимо мелатонина, выделяет еще ряд других гормонов, которые совсем не изучены, как говорится все самое интересное еще впереди.

Наука против свинины





«Запрещены вам в пищу мертвечина, кровь и свинина» (сура «Маидат», 3 аят)

Сегодня мы становимся свидетелями начинающейся всемирной эпидемии свиного гриппа. В мире по данным ВОЗ более 8 тысяч человек уже заражены вирусом гриппа А/Н1N1, летальные исходы исчисляются сотнями. Ученые говорят, что это может привести к глобальной катастрофе и по этой причине ВОЗ объявил об угрозе пандемии пятой степени.

Вся опасность еще и в том, что этот вид гриппа быстро мутирует. К примеру, в Японии уже есть случаи заражения людей, не имеющих контакта с зараженными людьми. Это грозит катастрофой в мировом масштабе.

И все это происходит потому, что люди любят употреблять свинину в пищу. Производные свинины в различном приготовлении можно встретить почти в любом магазине, запретное украшают, придумывают разные способы приготовления, чтоб привлечь наше внимание, и те, кто хочет отведать такие кулинарные произведения, не задумывается о том, что это запрещено из заботы о нашем здоровье.

Аллах ﷻ в Коране говорит (смысл): «Запрещены вам в пищу мертвечина, кровь и свинина» (сура «Маидат», 3 аят).

Запрет, возложенный более 14 веков назад на употребление свинины, сегодня становится актуальным ввиду его непоправимого вреда здоровью, который все активнее доказывает наука.

Почему нельзя есть свинину? Как производителя мяса и жира, свинью можно смело назвать биологическим чудом среди других домашних животных. Она в 4-5 раз продуктивнее чем другие домашние животные, так как переводит в пищевую продукцию до 35 % валовой энергии корма, в то время, как птица – 5 %, молодняк крупного рогатого скота на откорме и овцы – всего 4 %.

В чем же мудрость такого запрета, ведь в Исламе нет ничего случайного, и всякий запрет связан с заботой о здоровье, имуществе, чести человека или общества в целом? Воздержание от употребления в пищу свинины – это проявление заботы о собственном здоровье. Так как, будучи из всех домашних животных наиболее алчной и нечистоплотной, пожирающей все, включая экскременты, свинья является рассадником вредных микробов и паразитов, а мясо этого животного может служить источником многих опасных заболеваний.

Надо признать, что свинина и ее производные – один из наиболее потребляемых продуктов питания, причем издревле. У некоторых народов свинья считалась священным животным. Известны народы, у которых женщины кормили грудью свиней и считали их членами семьи.

Однако «хорошие» отношения начали портиться после того, как люди из-за потребления свинины в пищу начали заражаться различными болезнями, приводящими к тяжелым последствиям, вплоть до смертельных исходов.

Приводя здесь неполный список микробов и паразитов, содержащихся в свинине, а также болезней, которые они вызывают, необходимо подчеркнуть, что многие из них в настоящий момент являются неизлечимыми. Аскариды, свиной солитер, оспа, японский энцефалит-Б, эпидемический грипп, холера, бруцеллез, туберкулез, свиная рожа, трихинеллез.

Благодаря многочисленным исследованиям учёных установлено, что при употреблении мяса не только домашней свиньи, но и кабана, происходит заражение человека таким тяжелым заболеванием, как трихинеллез. Возбудителем этой болезни является «трихинелла» (*Trichinella spiralis*) – паразит, живущий в организме свиней, содержащимся в мускульных тканях. При попадании в организм человека трихины проникают в сердечную мышцу и начинают размножаться в ней, представляя собой смертельную опасность.

Очень важно знать, что возбудители данной болезни – «трихинеллы», обитающие в свином мясе, весьма устойчивы к внешним воздействиям. Они выживают даже в замороженном мясе при температуре -10°C . Одно время считали, что трихинеллы погибают при температурах очень низких (-35°C) и очень высоких ($+100^{\circ}\text{C}$). Однако современные исследования доказывают, что такие рекомендации абсолютно неэффективны, так как личинки трихинелл в мясе уничтожить невозможно никаким способом.

По официальным данным, только от свиного трихинеллеза в США ежегодно умирает свыше 30 000 человек. Помимо трихинеллы в организме свиней живут и размножаются вирусы. Вирус энцефалита (воспаление головного мозга) передается человеку от свиньи через кровососущих насекомых. Инфекционный вирусный энцефалит приводит к очень тяжелым осложнениям – судорогам мышц лица и конечностей, параличам, нарушениям глотания, дыхания, потере сознания, расстройствам психики, а нередко и к смерти. Единственный способ уберечься – не есть свинину.

В результате исследований было установлено, что именно в силу высокого содержания антител, большого числа гормонов роста, высокого уровня холестерина и липидов в свином мясе оно представляет реальную опасность для здоровья человека.

Интересными являются исследования, касающиеся гидролиза свиного жира, его отложения и степени переработки человеческим организмом. При потреблении мяса травоядных животных их жир подвергается гидролизу и затем повторно синтезируется и откладывается в виде человеческого жира. Жир свинины не подвергается гидролизу и поэтому депонируется в жировой ткани человека как свиной жир, что сразу же выражается в увеличении массы тела и лишних килограммах, которые не уходят даже при длительных диетах.

Люди, употребляющие свинину, в большей степени страдают ожирением. Уровень холестерина в крови у них часто повышен, и они более подвержены атеросклерозу, следствием чего являются заболевания сердечно-сосудистой системы, нарушения мозгового кровообращения, ангиопатия нижних конечностей и

т.д. Свинина трудно переваривается, что может служить причиной многих хронических заболеваний пищеварительного тракта. У тех, кто потребляет свинину, также чаще наблюдаются гнойничковые поражения кожи.

Утилизация этого жира затруднительна, и организм в случае необходимости, как энергетический материал начинает использовать глюкозу, предназначенную для деятельности мозга, что приводит к ощущению хронического голода. Создается порочный круг: при, казалось бы, достаточном количестве запасов жира, человек, испытывая голод, постоянно что-то жует, не испытывая при этом насыщения.

Самое высокое потребление свинины в мире, согласно данным статистики, отмечено в США и Германии, и не удивительно, что именно в этих странах более половины населения страдают от лишнего веса и ожирения.

Весьма показателен факт, когда весной 1999 года в Малайзии разразилась эпидемия энцефалита с высоким показателем смертности, вызванным употреблением свинины.

Современные исследования на клеточном и молекулярном уровнях доказали, что структура тканей свиньи очень схожа со структурой тканей человека. Большинство ученых считает, что в данном случае свинья выступает как посредник между человеком и птицами. Птицы же, являясь первоначально носителями этой болезни, заражают свиней, иммунная система которых, борясь с нею, приводит к изменению вируса на генетическом уровне.

Еще одной особенностью свиньи является крайне слабая мочевыделительная система, поэтому моча остается в тканях. Именно поэтому среди употребляющих свинину высок процент подагры.

В научной литературе имеются данные об эксперименте над простейшими, которых насчитывается примерно 20-25 тысяч видов. Эксперимент состоял в том, что одними видами кормили других. Результат был поразительным: у простейшего, который съел простейший другой вид, появились наследственные признаки «собрата». Какой же вывод можно сделать из этого? Логика проста, а вывод однозначен – признаки наследственности передались от одной особи к другой через поедание схожей особи. При этом хромосомы передались через пищеварительный процесс путем освоения продукта питания. Как известно, других процессов в организмах простейших не происходит. Позволим себе перенести модель эксперимента над простейшими организмами и взаимоотношения между ними на организмы со сложными системами, в частности, на человеческий и свиной организмы, и выдвинем гипотезу: «Человеку следует запретить себе употреблять в пищу свинину и трансплантировать свиные органы и ткани, поскольку не исключена опасность генной мутации».

Основание для такого видения – генетические коды человека и свиньи, как следует из многочисленных научных исследований, очень схожи. Американские ученые провели опыт, выделив из мышц чистых животных и свиньи все субстанции, содержащиеся в мясе, и обработав ими посевы люпина. Результат опыта показал, что вытяжка из мяса чистого животного не

тормозила рост посевов этого растения, а вытяжка из мяса свиньи, полученная той же технологией, оказалась токсичной для посевов (Ян Шульц, Эдита Убергубер «Лекарства из Божьей аптеки», МЧП «Анфас», Киев, 1994, с.24). Запрет Аллаха ﷻ для людей должен быть абсолютной истиной. Ведь могут же от непослушания и употребления запрещенной Им свинины произойти изменения в генетическом коде людей и непредвиденные мутации. Человечеству этого не понять... И разве стоит разумному человеку рисковать жизнью ради кусочка окорока, сосиски, колбасы из свинины?

Приведенные здесь и огромное количество других научных фактов дают основания считать, что свинина является весьма опасным продуктом. И вряд ли удовольствие от ее поедания может быть сопоставимо с колоссальным вредом, который она наносит здоровью человека.

В свинине содержится 450 видов болезнетворных микробов, 45 из них опасны для жизни. Только в США ежегодно от употребления свинины умирает свыше 30 000 человек.

Ученые Института патологии Вооруженных Сил США провели исследование образцов ткани эксгумированного трупа, покоившегося на кладбище на Аляске с 1918 года, с целью выявления причин эпидемии гриппа, унесшей в начале века жизни 21 миллиона человек. Эксперты института патологии США доказали, что она имеет прямое отношение к так называемому «свиному гриппу». Хотя в начале века эта форма вируса получила название «испанского гриппа», сегодня есть все основания считать, что первоначально носителями данного вируса были свиньи.

Эпидемия «свиного гриппа», бушевавшая в 1918 году, унесла в США 700 тысяч жизней. Войска США, мобилизованные для участия во второй мировой войне, стали распространителями болезни за пределами страны. Носителями так называемых «азиатского» и «гонконгского» гриппа, эпидемии которых разразились в 1957 и 1968 годах и распространились по всему миру, первоначально также были свиньи.

Проблема смертности и инвалидности от употребления свинины на Западе настолько остра, что в ряде европейских стран поднимался вопрос о законодательном запрете на употребление свинины.

Драгоценное – значит полезное?





Учёные нашли научное обоснование запрету, наложенному Исламом, на ношение золотых украшений для мужчин, и также выявили его полезное свойство для женщин.

Согласно предписаниям Ислама, мужчинам желательно носить серебряные кольца и запрещено носить золотые украшения, а женщинам же золотые украшения разрешены. Хадисы Пророка ﷺ запрещают ношение золота мужчинам, и разрешают – женщинам. Недавно учёные дали этому положению научное объяснение. Некоторое время назад немецкие специалисты заявили, что постоянное ношение золотого обручального кольца может достаточно серьезно влиять на наше здоровье, причем касается это исключительно мужчин.

Оказывается, всё дело во вреде, который наносится организму золотыми украшениями, и, как ни странно, только мужскому организму – в отличие от женского организма, которому, как известно, оно приносит даже пользу. Учёные объясняют это тем, что гормональная и половая системы женского организма лучше защищены от внешних воздействий, а потому окисляющийся драгоценный металл им не вредит.

Дело в том, что со временем драгоценный металл начинает окисляться и выделять продукты химической реакции, которые оказывают влияние на мужские половые железы и могут даже приводить к расстройствам в сексуальной сфере. Оказалось, что нормальную работу желез способны нарушить даже доли миллиграмма оксидов золота, независимо от его пробы.

Говоря о пользе золота для женщин, учёные утверждают, что золото, из которого принято делать обручальные кольца, оказывает специфическое тонизирующее воздействие на женский организм и активизирует происходящие в нем процессы.

Золотые украшения специалисты рекомендуют носить при астенизации нервной системы. Кроме того, золото, благодаря его тонизирующему действию, очень подходит «дамам бальзаковского возраста» и лицам, страдающим заболеваниями сердца. Оно также полезно гипертоникам, так как снижает артериальное давление, а вот серебро им носить нежелательно.

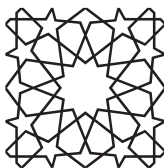
Что же касается обручальных колец, то необходимо отметить, что они оказывают достаточно серьезное влияние на наше здоровье, – говорят ученые. Помимо вредного воздействия золотых обручальных колец на мужской организм, есть и другой механизм влияния обручального кольца на здоровье. Известно, что в пальцах сосредоточено большое количество нервных окончаний и более 400 активных точек на кисти руки, которые связаны с почками, печенью и сердцем. Естественно, что, надевая кольцо, мы физически воздействуем на передачу нервных импульсов и, так или иначе, влияем на своё состояние. В этом плане опасно носить тесные кольца.

Вообще же ношение тесного, вызывающего дискомфорт кольца на указательном пальце может вызвать остеохондроз и радикулит. Неудачное украшение среднего пальца может грозить человеку атеросклерозом и гипертонией, а перегрузка мизинца ведёт к патологии двенадцатиперстной кишки. На практике врачи иногда сталкиваются со случаями, когда достаточно снять обручальное кольцо с пальца, чтобы человек навсегда расстался с головной болью и бессонницей. Потому, если ваши пальцы за время семейной жизни поправились, нужно обязательно растянуть украшение, и, конечно же – не забывайте снимать кольца на ночь.

Итак, сегодня мы получили научное обоснование запретам Ислама, в которых учитывается реальная польза человеческому здоровью.

Топинамбур





Топинамбур, земляная груша, или подсолнечник клубненосный, клубненосное растение семейства сложноцветных, родственное подсолнечнику, в диком виде прорастает в Северной Америке, съедобен. Введено в культуру индейцами до появления там европейцев. Возделывается как ценное кормовое, техническое и продовольственное растение.

Ценность представляют корневища топинамбура, которые идут в пищу людям, в корм скоту, на техническую переработку (спирт, фруктоза). Стебли и листья хорошо силосуются.

Клубни употребляются как в сыром виде, так и подвергаются термообработке. Жареный топинамбур на вкус напоминает сладкий жареный картофель. В отличие от картофеля, выкопанные корневища топинамбура долго не хранятся. Промороженные клубни приобретают сладкий вкус, так как при гидролитическом распаде инулина образуется фруктоза.

Из стеблей можно получить под прессом сладкий сок, годный для патоки. Растение высаживают в декоративных целях как зелёное ограждение, а также

Советы лучших врачей как кулисную культуру (для защиты посевов и посадок от северных ветров). В пчеловодстве используют как позднюю культуру, поддерживающую медосбор. Замечено, что клубни топинамбура (по 4-5 кг в день) увеличивают молочную продуктивность свиноматок, коровы заметно прибавляют удои, причём жирность молока повышается. При кормлении кур повышается яйценоскость, нестись они начинают на 2-3 недели раньше. Топинамбуром кормят также овец, коз и кроликов. Особенно ценен как корм ранней весной.

Применяется и в лечебных целях

Китайские врачеватели до сих пор рекомендуют съедать по одному клубню топинамбура в день при лихорадке, энтерите, дизентерии, воспалении слизистой оболочки тонких кишок, а при переломах – прикладывать к месту перелома измельченные в кашицу свежие листья и стебель растения.

Топинамбур содержит витамины группы В и С, соли железа, кальций, калий, натрий, магний, кремний, фосфор, цинк марганец, хром, медь и, что особенно ценно, растительный инсулин, который прекрасно усваивается человеческим организмом.

Благодаря своему составу земляная груша помогает работе сердечно-сосудистой системы при гипертонии, аритмии, нарушении кровообращения, хорошо укрепляет нервную систему, особенно после длительных стрессов. Это прекрасное мочегонное и слабительное средство. Его назначают для проведения сезонного (главным образом – осеннего) лечения и профилактики гастрита с повышенной кислотностью.

При лечении язвенной болезни желудка с повышенной кислотностью желудочного сока рекомендуется 1 ч. ложку зелени или измельченного корня топинамбура залить стаканом кипятка и выпивать этот объем 4-5 раз в день за 15-20 минут до еды.

Земляная груша помогает избавиться от тошноты и болей в области желудка и кишечника, а также от длительных, плохо поддающихся лечению запоров. Для этого лучше всего использовать сок, который следует употреблять по 1 ст. ложке 2-3 раза в день в промежутках между приемами пищи.

Осенью и весной топинамбур просто необходимо ввести в свой рацион, так как в нем содержатся практически все необходимые для нормальной жизнедеятельности организма элементы и витамины. В этом случае вам будут не страшны зимние эпидемии гриппа, а весной вы легко справитесь с такими традиционными сезонными недомоганиями, как авитаминоз и весенняя слабость.

Систематическое употребление земляной груши предупреждает отложение солей, инфаркт, инсульт, оказывает общеукрепляющее действие на организм, а по некоторым данным, и препятствует развитию раковых заболеваний. Но особенно эффективен топинамбур при лечении сахарного диабета.

Целебными качествами обладают все части растения: клубни, листья, стебли и цветы. Клубни топинамбура лучше употреблять в свежем (сыром) виде без соли и приправ 3 раза в день по 50 г за 30 минут до еды. При этом кожицу с клубней не снимают, а только тщательно моют клубни под струей прохладной воды.

Прополис





Священный Коран – это Откровение для каждого, кто стал или хочет стать мусульманином. В этих Откровениях еще немало тайн, ключ для открытия которых находится во власти истории и времени с позволения Всевышнего Аллаха.

Сура «Пчела», аят 69 (смысл) – «...из тела пчелы выходят жидкости, разные по цвету, в которых лечение для людей». Не возможно усомниться в том, что речь идет о лечении для людей от всех болезней.

В этом аяте идет речь о жидкостях разного цвета, которые выделяются индивидуально организмом каждой пчелы в процессе переработки цветочного нектара в мед. Таких жидкостей всего три:

первая жидкость – это яд, жидкость темного цвета (в массе своей), которая находится в жале пчелы и используется для индивидуальной и коллективной защиты;

вторая жидкость – это слюна пчелы, жидкость вишневого цвета, выделяемая пчелой в качестве клея для создания смеси, называемой в народе прополисом. Используется пчелами для склеивания всех рамок внутри улья друг к другу, для склеивания холста

Советы лучших врачей
к рамкам, для заделывания образовавшихся щелей на
стенках улья, для ограничения размера входного от-
верстия улья перед наступлением зимы;

третья жидкость – это воск.

Не удивляйтесь. В момент выработки телом пче-
лы воск представляет собой кашицеобразную густую
жидкость лимонно-молочного цвета. Пчелы собирают
эту жидкость со своего тела своим хоботком и строят
из нее новые соты. В период интенсивной работы,
а это бывает в разгар лета, когда медоносные цветы
максимально выделяют нектар, одна пчелосемья мо-
жет выработать до 1 кг воска.

Вот они «...жидкости разного цвета, которые выхо-
дят из тела пчелы, в которых лечение для людей».

Теперь о чудодейственных свойствах этих жидко-
стей (я остановлюсь на малоизвестных или вовсе не-
известных моментах на основе почти полувековой
своей практики пчеловода-целителя).

Начну со второй жидкости. Прополис стоит на
страже организма человека и его иммунной системы от
простуды в целом и простудных заболеваний отдель-
ных органов. Он снимает последствия переохлажде-
ния организма и изнурительных физических пере-
грузок. Для решения названных проблем достаточно
выпить 1-2 стакана горячего чая или кофе с добавле-
нием 1 чайной ложки экстракта прополиса в каждый
стакан. Восстановление произойдет так быстро и эф-
фективно, что каждый из вас назовет это чудом.)

Прополис лечит все(!) кожные заболевания вплоть
до укусов насекомых.

Массовое ужаление пчел или ос может иметь летальный исход, если рядом не окажется настойки прополиса. Достаточно натереть им кожу.

Прополис восстанавливает эмаль зубов, решает проблемы горла, дыхательных путей, устраняет запоры, а его воздействие на потенцию не сравнимо ни с чем и т. д. Я уверен, что человечество не использует и 10 % того лекарственного потенциала, которым обладает прополис.

Много лет я искал пути, как извлечь лекарственную силу из воска. Проблема усложнялась еще и тем, что наука утверждает, что воск не разлагается на составные части.

Аллах ﷻ слишком глубоко спрятал эту тайну, но побуждал к поискам словами Корана, повторяя, что он (Коран) ниспослан для «мыслящих, разумных, ищущих знания».

Лечебные свойства экстракта на базе воска оказались еще более чудодейственными. Ведь не зря сказано в упомянутом аяте, что лечение этими жидкостями «является знаменем для людей».

Если обобщать характеристику воздействия этого лекарства, то можно сказать, что это лекарство лечит психические отклонения, нервозность, шизофрению, бессонницу, устраняет суетливость и забывчивость, восстанавливает функции памяти и волю; нормализует повышенное и пониженное давление, лечит цирроз и другие проблемы печени, туберкулез на любой стадии, язву желудка и 12-перстной кишки, устраняет неперевариваемость пищи, вздутия и расстройства желудка, нормализует пищеварительный тракт и проблемы моче и каловыводящих путей.

Если коротко – происходит «капремонт» всех внутренних органов и омолаживание всего организма в целом. Это наглядно отражается на лице свежим румянцем.

Острые (новоявленные) заболевания лечатся за 2-3 дня. Хронические, в том числе очищение организма, – в разные сроки, в зависимости от возраста.

А лекарством для нас от всех болезней являются жидкости, которые выходят из тела пчелы.

Учитывая, что целебные свойства первой жидкости, за исключением некоторых моментов, дублируются второй и третьей жидкостью, достаточно иметь под рукой эти две жидкости и они гарантированно будут стоять на страже вашего организма от всех недугов.

Состав и свойства прополиса

Прополис состоит из большого числа веществ растительного и животного происхождения (смола и бальзамы 50-55%, воск – примерно 30%, эфирные масла 10-15%, цветочная пыльца – 5%). Пчелы собирают смолистые выделения с почек различных деревьев (тополь, берёза, ель, сосна и др.), затем они смешивают смолку с секретом своих желёз, и прополис приобретает неповторимые свойства.

Прополис представляет собой ароматическое смолистое вещество тёмного цвета (от жёлто-зелёного до коричнево-черного цвета). Цвет прополиса зависит от вида растений, с которых собраны смолистые вещества. Темно-зеленый – с хвойных, желто-серый – с лиственных, коричневый – из степной зоны, зеленоватый – из лесостепи. Старый, лежалый имеет черный цвет. Вкус вязущий, слегка жгучий, горьковатый. За-

пах приятный, почек древесных растений, воска, меда, ванилина, при горении появляется запах ладана.

Плавится прополис при температуре 80-105 градусов, при 30 становится пластичным. Прополис мало растворяется в воде при комнатной температуре, при кипячении растворяется полностью, растворяется в спирте, жире, хлороформе. Прополис может быть в виде крошки, комков или брикетов разной формы.

Химический состав прополиса до конца не изучен. В составе прополиса идентифицировано более 22 соединений. В прополисе выделяют органические кислоты, ненасыщенные углеводороды, дубильные вещества, фенолы, флавоноиды, спирты. В состав прополиса входит смесь смол и бальзамов (55%), воск (30), эфирное масло (10), цветочная пыльца (5%), витамины А, С, группы В и др.. В прополисе содержится много микроэлементов, важных для поддержания жизни и здоровья человека (хром, никель, железо, кобальт, медь, кремний, стронций, титан, ванадий, цинк и олово). Из минералов в прополисе содержится кальций.

Из активных веществ, содержащихся в прополисе, большое лечебное значение имеют флавоноиды, которые делают прополис очень эффективным обезболивающим (за счёт подавления простагландинов), способствуют быстрому заживлению ран; нейтрализуют соли тяжёлых металлов, расщепляют канцерогенную смолу, которая попадает в организм при курении и из окружающей среды. Флавоноиды прополиса препятствуют размножению вирусов, активируют тимус и фагоцитоз. В составе также есть коричный спирт, коричная и бензойная кислоты, дубильные вещества, хризин, галангин и т. д. Отсюда многообраз-

Советы лучших врачей
ность лечебных свойств прополиса: антимикробные, противовоспалительные, анестезирующие и трофические (биостимулирующие).

Он находит применение в лечении желудочных, кишечных, гинекологических болезней, а также заболеваний слизистых оболочек носа, околоносовых и ротовой полостей, дыхательных путей, среднего уха, бронхиальной астмы, туберкулеза легких, труднозаживающих ран, ожогов, обморожений, фурункулезов, гриппа, в стоматологии в качестве анестезирующего и лечебного средства.

Биологическое действие прополиса

Прополис обладает двумя очень важными свойствами: уничтожает патогенные микроорганизмы и повышает иммунитет.

Кроме того, прополис укрепляет и стабилизирует состояние и работу нервной системы, стимулирует кровообращение.

1. Подавление болезнетворных микроорганизмов.

Прополис подавляет рост и развитие возбудителей туберкулеза, тифов, сальмонеллезов. Прополис действует практически на все известные грибки (кандида, трихофития, эпидермофития), и на простейших (трихомонады). Прополис действует на вирусы (грипп, герпес). Многие заболевания можно лечить без антибиотиков, только используя прополис. Но в серьезных случаях необходимо использовать антибиотики, а прополис применять как дополнительное средство.

2. Действие прополиса на иммунную систему.

В наше время иммунная система многих людей хронически ослаблена (постоянные стрессы, перенапряжения, неправильное питание и плохая экология, вакцинация и прием синтетических лекарств). Прополис активизирует и укрепляет иммунную систему. Прополис стимулирует работу вилочковой железы, а она играет центральную роль в иммунитете. Кроме того, прополис стимулирует деятельность фагоцитов, которые поглощают и переваривают чужеродные клетки и вещества.

Прополис активизирует систему комплимента, повышает количество гамма – глобулинов. То есть прополис действует на многие звенья иммунного ответа. Прополис усиливает защитные силы у здоровых людей, а у больных прополис ускоряет выздоровление и предотвращает осложнения.

Поэтому прополис очень важно использовать для профилактики и лечения простудных и вирусных заболеваний.

3. Общеукрепляющее действие прополиса

– бесспорно, но не имеет однозначного объяснения. Заметный укрепляющий эффект прополиса проявляется после гриппа и других вирусных инфекций, а также у людей с синдромом хронической усталости. Общеукрепляющий эффект прополиса объясняют наличием микроэлементов, витаминов, флавоноидов в составе прополиса.

4. Прополис благотворно действует на работу нервной системы: улучшается сон, человек успокаивается. Нормализация работы вегетативной нервной

Советы лучших врачей системы положительно влияет на работу остальных органов. Болеутоляющий эффект прополиса известен давно и не вызывает побочных реакций .

5. *Прополис стимулирует кровообращение* за счет воздействия на сосуды и центр кровообращения. При наружном применении усиливает местное кровообращение. При приеме внутрь улучшает кровообращение в целом. Терапия прополисом эффективна как при функциональных, так и при органических нарушениях кровообращения. Прополис антиагрегант и гипотензивное средство.

6. *Из других свойств прополиса имеет значение способность связывать и нейтрализовать тяжелые металлы (свинец, кадмий, ртуть).*

Доказано также антиоксидантное действие прополиса и антиаллергический эффект – есть сведения об успешных случаях лечения аллергии с помощью прополиса. Такие результаты отмечены при лечении пищевой аллергии, которая развивается в результате дисбактериоза.

Кроме того:

– прополис предупреждает начальную стадию злокачественных опухолей (в больших дозах локализирует опухоли);

– прополис увеличивает способность клеток к делению (регенерация). Не стимулирует зародышевую и опухолевую ткань;

– прополис увеличивает активность антибиотиков в 10-100 раз;

– прополис увеличивает проницаемость кожи, в

сочетании с антителами ведет к иммуноморфологической перестройке лимфоидных тканей различных органов (восстановитель регионального иммунитета);

– прополис предотвращает окисление жиров в 15-20 крат (антиоксидант);

– прополис увеличивает выделение кортикостероидов (эндокринная система, кора надпочечников – гипофиз);

– прополис восстанавливает двигательную активность кишечника (М-холиномиметическое действие);

– прополис уничтожает все виды грибков;

– прополис увеличивает секрецию желчного пузыря, уменьшает вероятность возникновения язвы желудка, снижает уровень липопротеидов низкой плотности (плохой холестерин);

– прополис нормализует дыхание клеток;

– малые дозы прополиса усиливают моторную и секреторную функции желудка, а большие – ослабляют.

Омолаживание и прополис

В настоящее время старение организма происходит у людей в возрасте 35-50 лет, врачи говорят о том, что дегенеративные процессы (остеохондроз и т.п.) начинаются уже у молодых людей. Для того, чтобы отдалить от себя период немощи, старение и продлить период активной жизни, человек должен освободить свой организм от вредных, а иногда и ядовитых продуктов обмена веществ в органах и тканях, в результате побочных процессов, вызывающих патологию старения. Сейчас наиболее перспективным методом воздействия считают применение антиоксидантов (вещества, препятствующие вредным окислитель-

Советы лучших врачей ным процессам). Установлена высокая антиоксидантная активность прополиса. Антиоксиданты (в т.ч. и прополис) не только увеличивают продолжительность жизни, но и тормозят патологические процессы, способствующие старению тканей и органов. Таким образом, постоянное употребление прополиса и продуктов, изготовленных из него, будет способствовать омоложению организма и продлению активного долголетия.

Прополис используют в животноводстве и ветеринарии для лечения инфекционных и воспалительных заболеваний лошадей, овец, свиней, птиц и крупнорогатого скота. Так же прополис и его продукты можно использовать для лечения и профилактики домашних питомцев (кошек и прочей живности).

Применяют прополис самостоятельно, в сочетании с другими продуктами пчеловодства, можно прополис сочетать с любыми лекарствами и пищевыми продуктами. Лечение прополисом можно сочетать с другими способами лечения. Наиболее часто прополис используют в виде водных, спиртовых и масляных экстрактов, прополис входит в состав кремов и мазей, медовых композиций. Все эти формы можно приготовить в домашних условиях.

Фармакологические эффекты прополиса:

- антисептическое (бактерицидное, противовирусное и противогрибковое);
- ранозаживляющее;
- противовоспалительное;
- вяжущее;

Советы лучших врачей

- противозудное;
- противорадиационное;
- дезодорирующее;
- обезболивающее;
- десенсибилизирующее;
- антитоксичное;
- антиоксидантное (противодействует окислению внутриклеточных жиров, что важно в профилактике процессов старения, онкологических и других заболеваний);
- общеукрепляющее;
- снимает сосудистый спазм;
- понижает артериальное давление;
- стимулирует обмен веществ, регенерацию (восстановление) тканей;
- оказывает гепатопротекторное действие;
- стимулирует защитные реакции организма;
- сохраняет полезную микрофлору в желудочно-кишечном тракте и не приводит к дисбактериозу (в отличие от антибиотиков);
- способствует выведению вредного холестерина из организма;
- подавляет патологические клетки, замедляет развитие раковых клеток и даже уничтожает их;
- стимулирует кроветворение;
- понижает свертываемость крови и ее способность к тромбо-образованию;
- способствует очищению организма;
- улучшает функцию пищеварения;
- повышает выносливость и работоспособность организма;
- улучшает состояние желез внутренней секреции.

Заболевания и состояния, при которых рекомендуется применение прополиса:

- атеросклероз;
- гипертония;
- стенокардия;
- обморожения, ожоги и лучевые поражения;
- труднозаживающие раны и язвы;
- экземы;
- гнездная плешивость;
- себорейная экзема;
- выпадение волос;
- юношеские бородавки;
- пиодермия, фурункулы и карбункулы;
- эпидермофития;
- нейродермит;
- трихофития и псориаз;
- трещины кожи рук и ног;
- преждевременное старение кожи;
- заболевания слизистой оболочки полости рта, десен, зубов;
 - ранения глаз, их ожогах, язва роговицы, конъюнктивиты, кератиты и т.п.;
 - остеомиелит;
 - фурункулы слухового прохода, воспаления среднего уха, тугоухость;
 - воспаления гайморовых и других придаточных пазух носа;
 - риниты;
 - простудные заболевания и грипп;
 - хронические тонзиллиты;
 - фарингиты;

- острые и хронические бронхиты и воспаления легких;
- туберкулез легких, бронхов, лимфоузлов, почек, кожный туберкулез и т.п.;
- бронхиальная астма;
- вирусные инфекции;
- головные боли, мигрень;
- хронический гастрит;
- язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки;
- желчнокаменная болезнь;
- хронические гепатиты;
- холецистит;
- острые и хронические энтериты и колиты;
- трещины прямой кишки;
- геморрой;
- заболевания мочевыводящих путей и почек;
- радикулиты;
- невралгии;
- гиперфункция щитовидной железы;
- заболевания суставов;
- местное обезболивание;
- очистка организма;
- маститы;
- эрозия шейки матки;
- трихомонады, грибковые и бактериальные воспаления влагалища;
- хронические заболевания семенных пузырьков и предстательной железы
- аденома простаты;
- доброкачественные и злокачественные опухоли;
- склонность к тромбозам;
- нарушения обмена веществ; снижение иммунитета.

Возможные побочные эффекты при лечении прополисом

Все исследователи, изучавшие и применявшие прополис утверждают, что он не токсичен. Лишь немногие указывают на некоторые нежелательные действия. Наблюдаются они, как правило, при передозировках.

У людей, склонных к различного рода аллергиям или с индивидуальной непереносимостью продуктов пчеловодства возможно возникновение аллергических реакций на препараты прополиса.

Некоторые рецепты для приготовления лекарственных форм прополиса

Область применения прополиса поразительно обширна, а способы употребления многообразны. Так, он может быть использован как в своем природном (нативном) виде, так и в виде мазей, паст, кремов, спиртовых, масляных и водных вытяжек. Широко применяется внутрь (в виде настоек, спиртовых экстрактов, водного раствора, прополисного меда и масла, а также в нативном виде).

Водный раствор прополиса

Приготовление. В термос налить 100 мл кипяченой воды (50 °С), добавить 10 г измельченного прополиса и настаивать 12-24 часа.

Получается раствор прозрачный жёлто-коричневого цвета с приятным запахом. Хранить 5-7 дней в прохладном месте, до 10 дней в холодильнике.

Прополисная вода

Применяется наружно, внутрь для ингаляций.

Приготовление. Залить измельченный прополис дистиллированной или кипяченой водой в соотношении 1:2, выдержать на водяной бане 15-20 минут при температуре не выше 80 °С и постоянном помешивании. Отфильтровать.

Хранить в темной посуде в прохладном, защищенном от света месте. Срок хранения – 3 месяца.

Дозы водных форм прополиса: для взрослых разовая от 1 ст. л. до 2-3 ст. л. 3-5 раз в день за 30-60 минут до еды. Детям дозируют примерно так: 12-16 лет половину дозы взрослого, грудным детям – несколько капель на приём. Есть различные рекомендации по длительности курса. Обычно длительность курса от 1 до 3 месяцев. Курсы можно повторять. Водный прополис можно принимать постоянно, так как при таких дозах токсического эффекта не бывает.

Все эти препараты прополиса можно использовать для укрепления организма, омоложения. Эти препараты обладают противовоспалительным, противовирусным, противогрибковым, кровеостанавливающим, анестезирующим, тонизирующим, омолаживающим, общеукрепляющим действием. Используют эти формы прополиса при различных заболеваниях, в разных отраслях медицины: в кардиологии, пульмонологии, отоларингологии, гастроэнтерологии, гинекологии, урологии, офтальмологии, хирургии, дерматологии, педиатрии, геронтологии. Этими продуктами эффективно проводить профилактику простудных заболеваний.

Водный раствор прополиса отличается по своим свойствам и эффектам от спиртового, поэтому их можно использовать вместе, в сочетании, водный и спиртовой раствор прополиса.

Масляный прополис 1,5:10

В сосуд (стеклянная банка) положить 100 грамм несоленого сливочного масла, добавить 15 грамм измельченного прополиса и 5 мл кипячёной воды, закрыть крышкой и поставить на водяную баню, кипятить около 15 минут, периодически помешивать деревянной палочкой. Горячий раствор фильтруют через 2 слоя марли, перекадывают в банку и хранят в холодильнике. Можно использовать наружно или во внутрь.

Фракции прополиса на масляной основе по Дреймане

В сосуд (стеклянная банка) положить 100 грамм масляной основы (оливковое или другое качественное нерафинированное масло), добавить 20 грамм измельченного прополиса, закрыть крышкой и поставить на водяную баню, кипятить 60 минут, часто помешивая деревянной палочкой. Горячий раствор фильтруют через 2 слоя марли, перекадывают в банку и хранят в холодильнике. Можно использовать наружно или во внутрь .

Применяют в отоларингологии, пульмонологии (эффективно даже при туберкулёзе), хирургии, гинекологии, дерматологии, для повышения иммунитета и т.д. Доза взрослого 20 грамм масляного прополиса на приём, 3 раза в день. Курс лечения 20-30 дней. Курс

можно повторить через 20 дней, а можно продолжать без перерыва до выздоровления. Детям с 12 лет – половинная доза взрослого.

При наружном применении масляный прополис на марлевой повязке накладывают на поврежденный участок кожи. При трещинах, воспалениях слизистых – втирают, капают, вводят на тампонах. Использование масляных прополисов можно сочетать с использованием водного и спиртового прополиса.

Прополисная мазь

Приготовление. В зависимости от желаемой концентрации конечного продукта взять 5,10,15, 20, 30,40 г измельченного прополиса, поместить в фарфоровую чашку и расплавить на водяной бане. Добавить соответственно 95, 90, 85, 80, 70, 60 г вазелина или вазелина с ланолином, выдержать на водяной бане при постоянном помешивании и температуре не выше 80 °С еще полчаса. В горячем виде процедить через 2 слоя марли. Охладить, расфасовать в банки из темного стекла с плотно закрывающимися крышками.

Хранить в холодильнике.

Парафино-вазелино-прополисная мазь

Применяется для лечения ран и ожогов в виде повязок.

Приготовление. К 65 г вазелина добавляют 15 г парафина и нагревают до получения своеобразного сплава водянистой консистенции. Охладив до 70 °С, добавляют 20 г измельченного прополиса и нагревают на водяной бане при постоянной температуре

60-65 °С в течение 10 минут, постоянно помешивая. Сцеживают в подогретую ступку и смешивают до окончательного охлаждения.

Хранить в герметичной стеклянной таре в темном прохладном месте.

Прополисные свечи

Применяются при лечении заболеваний прямой кишки, мужских и женских болезней.

Приготовление. Соединить спиртовой экстракт прополиса и жировую основу в соотношении 1:4. Размешать до получения однородной массы. Сформировать цилиндры длиной 3 см и диаметром 1 см. Остудить на ровной дощечке в холодильнике. Завернуть каждый цилиндр в фольгу или полиэтилен.

Хранить в темном холодном месте.

Прополисное молоко

Приготовление. В эмалированную посуду налить 0,5л молока, довести до кипения, добавить 30 – 50 г измельченного прополиса, выдержать смесь на слабом огне 10-12 минут, постоянно помешивая деревянной ложкой. Потом смесь процедить через марлю в эмалированную посуду, охладить, снять образовавшийся сверху слой воска, слить в бутылки из темного стекла и принимать по 1 десертной ложке за 20 минут до еды при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, а также в профилактических целях и как общеукрепляющее средство. Сочетание прополиса и молока дает особый эффект: помимо лечения простудных и легочных заболеваний улучшается общее самочувствие, сон, успокаивается психика.

Учитывая уникальный природный состав прополиса, его высокую эффективность в терапии различных болезней и многогранность действия препарата, можно рекомендовать использовать прополис как средство профилактики и лечения всех состояний и заболеваний, сопровождающихся наличием признаков иммунной недостаточности.

Черный тмин - воистину удивительное растение!





В течение многих веков черный тмин в виде семян (порошка) и масла широко используется миллионами людей во всем мире, особенно в Азии, Африке и на Ближнем Востоке. Обладающий прекрасными ароматическими свойствами, внешне похожий на семена сезама, но имеющий черный цвет, черный тмин недаром используется в народной медицине как изумительное средство против многих заболеваний, таких как желудочные, сердечные, глазные, заболевания дыхательных путей, астма, бронхит, дисфункции печени и почек, головная и зубная боли, простуда, тошнота и рвота и многие другие.

Более того, именно черный тмин является незаменимым восстановителем здоровья, укрепляющим иммунную систему человека и придающим энергию и силу. Также черный тмин употребляют при заболеваниях нервной системы, при язвах, глистах, аномальных менструациях и даже раковых заболеваниях.

Для общего укрепления организма рекомендуется употреблять после еды 1 ч. л. черного тмина (суточная доза, которую не следует превышать). Противопоказанием к применению является беременность (но рекомендуется при родах).

Черный тмин на разных языках известен как «блэк сид», «блэк сюмин» (англ), «ниелле» (фр., нем.), «мелансион» (греч.), «шониз», «сиах дана» (перс.), «кетзач», «кетъяч» (хебру), «калаунджи» (хинди, урду), «кришнджирак» (sans.), «калиджра» (бенг.), «калаонджи джирам» (гуджрати), «ниладжиракира» (тел.), «калиджира» (мар.), «караунджи ригам» (тамил.), «карун чирагам» (мал.), «блэк каравэй сид», «хаббатуль-барака» (благословенное семя) и «хаббуль-сауда», шониз (араб.) и по ботанич. имени «нигелла сатива» – «*nigella sativa*»). Выращивается во многих странах, включая Саудовскую Аравию и Индию.

С 1959 года проводилось свыше 200 исследований в международных университетах, ошеломляющие результаты которых были опубликованы в статьях и докладах в различных СМИ. Это прекрасным образом подтвердило важнейшее значение черного тмина, о котором говорилось свыше 1400 лет тому назад.

Пророк Мухаммад ﷺ сказал: *«В черном тмине имеется исцеление от всех болезней, кроме смерти».* (Передал Бурда, в Маснад Ахмад).

Пророк Мухаммад ﷺ сказал: *«Черный тмин является лекарством от всех заболеваний, кроме «саам» (смерти)».* (Передал Абу Хурайра رضي الله عنه, в хадисах у Бухари, Муслима, Ибн Маджа и Маснад Ахмад).

Передал Халид бин Саад (в хадисах от Бухари и Ибн Маджа): «Я прибыл в Медину с Галибом бин Аль-Джабром. В пути Галиб заболел. Ибн Атикуэ пришел проведать его и сказал, что со слов Айшы رضي الله عنها Пророк Мухаммад ﷺ говорил: «В черном тмине исцеление от всех болезней». Мы растолкли черный тмин в порошок, смешали с оливковым маслом и закапали полу-

ченную смесь в обе ноздри Галиба. И он поправился».

Пророк Мухаммад ﷺ сказал: *«Сделайте черный тмин обязательным для себя (для здоровья) (т.е. для использования с медицинской точки зрения), т. к. он содержит в себе исцеление от всех болезней кроме «саам».* Тогда кто-то спросил: «А что такое саам?» На что Пророк ﷺ ответил: *«Смерть».* (Передали Айша ﷺ, в сборнике хадисов Маснад Ахмад, Абдуллах бин Умар Хурайра ﷺ в сборнике хадисов от Ибн Маджа, а также Абу Хурайра ﷺ в сборнике хадисов от Тирмизи).

Мусульмане использовали и широко рекомендовали черный тмин в течение многих столетий, и на эту тему написаны сотни статей. Черный тмин является своего рода растением Пророка ﷺ, так как занимает особое, уникальное место в медицине Пророка ﷺ, упоминается как *«средство от всех болезней».* Очень важно отметить, что до Пророка ﷺ черному тмину не придавали такого большого значения, и именно Пророк Мухаммад ﷺ сделал черный тмин популярным и упоминал о нем во многих хадисах, приводя очень подробные рецепты и способы его применения при конкретных заболеваниях.

В 1989 году в Пакистанском медицинском журнале появилась статья о феноменальных свойствах масла черного тмина. А в 1992 году в медицинском департаменте университета в Дакке (Бангладеш) производилось исследование антибактериальных свойств масла черного тмина в сравнении с пятью сильными антибиотиками: ампицилином, тетрациклином, котримоксазолом, гентамицином и налидикс. кислотой. Факты бесспорно приводят в восхищение – масло черного тмина показало себя как более эффективное сред-

Советы лучших врачей
ство против многих бактерий, включая даже такие, которые оказывают наиболее сильное сопротивление медицинским препаратам – в.холера, е.коли (инфекция которая часто встречается в сыром мясе) и др.

В свете вышеприведенных исследований интересно отметить, что гомеопаты давно используют настойку черного тмина как прекрасное средство при проблемах пищеварительного тракта. А в народной медицине это благословенное семя используют от тошноты, рвоты и при коликах.

Произведенное исследование Агарвала (1979 г.) доказало, что масло черного тмина превосходным образом увеличивает количество молока у кормящих матерей. Также научные исследования показали, что масло черного тмина улучшает рост волос и даже предотвращает преждевременное поседение.

Рецепты (семена черного тмина и масло черного тмина)

1. Астма и кашель

Растереть грудь с маслом черного тмина, разведенного с оливковым маслом (в соотношении 1:5). Рекомендуется вдыхать пары масла черного тмина, а также 1 четверть чайной ложки держать под языком.

2. Диарея

Смешать 1 ст. л. масла черного тмина с чашкой йогурта (убедитесь, что йогурт, который вы собираетесь использовать, является дозволенным в употребление – халяль). Пить полученную смесь 2 раза в день в течение 3 дней.

3. Головные боли

Рецепт 1:

1 ст. л. молотого черного тмина

1 ст. л. молотых семян аниса (anise seed)

1 ст. л. молотой гвоздики (cloves)

Принимать по 1 ч. ложке перед едой. Держать смесь во рту до тех пор, пока она не станет легкой для проглатывания, и проглотить. Не принимать с водой!

Рецепт 2:

Принимать по 1,5 ч. л. масла черного тмина 2-3 раза в день.

4. Ревматизм (мышечные боли)

Немного нагреть небольшое количество черного тмина, смешанного с оливковым маслом, и интенсивно растереть больное место. Также перед сном пейте напиток из прокипяченного черного тмина, смешанного с медом.

5. Заболевания кожи

Рецепт 1:

Внутрь – принимать по 1,5 ч. ложки черного тмина 2-3 раза в день.

Рецепт 2:

Смешать 1,5 ч. ложки масла черного тмина с 1 ст. ложкой оливкового масла. Полученной смесью растереть лицо и оставить на 1 час. Затем смыть с водой и мылом.

6. Головокружение

Добавлять масло черного тмина в чай и пить. Также растирать под щеками и заднюю сторону шеи.

7. Ушные заболевания

Масло черного тмина закапывать в уши при инфекции.

8. При родах

Одно из лучших средств для облегчения боли при родах: разогреть черный тмин с медом и пить.

9. При жжении сердца

Добавить несколько капель масла черного тмина и 1 ч. ложку меда в чашку горячего молока. Пить горячим. Также рекомендуется употреблять много салата.

10. При кожных заболеваниях

Смешайте небольшую порцию масла черного тмина с равной порцией розовой воды и 2 порциями коричневой муки. Разотрите больное (пораженное) место тканью, смоченной в уксусе, затем сразу нанесите вышеупомянутую смесь на кожу и старайтесь находиться на солнце.

11. Высокое кровяное давление

Смешайте черный тмин с горячим напитком (чай и др.) и разотрите тело с маслом черного тмина.

12. Боли в груди и простуда

В кипящую воду добавьте 1 ст. л. черного тмина и вдыхайте пары. Прикрывайте голову перед сном.

13. Боли в глазу

Масло черного тмина разотрите вокруг глаз(а) перед сном и выпейте горячий напиток, смешанный с несколькими каплями масла черного тмина.

14. Язвы

Смешайте 10 капель масла черного тмина с 1 чайной ложкой меда. Ежедневно по утрам натощак съедайте 1 ложку полученной смеси. Затем выпивайте 1 стакан молока. Продолжать без перерывов 2 месяца.

15. Рак

Нанести масло черного тмина на пораженную область. 3 раза в день пить напиток, состоящий из 1 ч. л. масла черного тмина и 1 стакана свежевыжатого морковного сока (перед употреблением взболтать). Продолжать принимать такой напиток 3 месяца.

16. Лень

Смешать 10 капель масла черного тмина со стаканом апельсинового сока и принимать полученный напиток в течение 10 дней сразу после пробуждения. ВАЖНО: Не спать после утреннего намаза.

17. Для улучшения памяти

Довести до кипения мяту и смешать ее с медом и 7 каплями черного тмина. Пить горячим в любое время. Также следует прекратить употребление кофе и чая.

18. Диабет

Смешать 1 стакан семян черного тмина, 1 стакан семян жерухи (кресс водяной), 1,5 стакана кожуры граната. Смолоть полученную смесь в порошок. Принимать в течение 1 месяца перед завтраком по 1,5 л. этого порошка с 1 ч. л. масла черного тмина.

19. Боль в ушах

На 3 дня замочить 1 дольку свежего чеснока в 1 унции масла черного тмина. Закапывать по несколько капель полученной смеси непосредственно в ухо и втирать масло вокруг уха.

20. Глазная боль

Рецепт 1:

Наложить компресс: сварить 1 ст. л. семян черного тмина в 8 унциях воды, дать остыть в течение 10 минут, процедить через сито. Намочить 2 ватных тампона в полученном растворе и наложить тампоны на глаза на 10 минут.

Рецепт 2:

Растереть виски с маслом черного тмина перед сном.

21. Бессонница

1 ч. ложку черного тмина смешать с медом или с чаем и выпить перед ужином.

22. Тошнота, рвота

Добавить 1 ч. л. молотого черного тмина в отвар ментола и принимать 3 р. в день.

25. *Зубная боль*

Рецепт 1:

Смешать молотый черный тмин с оливковым маслом до образования пасты и нанести ее на больной зуб(ы).

Рецепт 2:

Отварить 8 унций яблочного уксуса с 2 ст. л. молотого черного тмина. Процедить. Полоскать зубы полученной жидкостью в течение нескольких дней.

Рецепт 3:

Растирать больное место (зуб) 1–2 каплями масла черного тмина.

26. *Повышенное кровяное давление*

Добавить 1 ч. л. молотых семян черного тмина в горячий напиток и принимать с 2 зубчиками чеснока перед завтраком ежедневно.

27. *Чрезмерное газоотделение*

Рецепт 1:

Сделать чай: смешать равные части молотых семян черного тмина, сладкого укропа (ground fennel) и перечной мяты (peppermint); добавить 3–7 капель масла черного тмина, подсластить медом.

Рецепт 2:

Наложить компресс с яблочным уксусом и черным тмином на живот.

28. *Тонзиллит*

Отварить 10 грамм (2 ч.л.) семян черного тмина в 1,5 л воды и процедить через фильтр. Полоскать горло 2 р. в день.

29. *Употребление молотых семян черного тмина, смешанных с медом, помогает растворить желчные камни и камни в почках.*

Рекомендации:

Ввиду того, что употребление черного тмина не только очень полезно (как для общего укрепления организма, так и для излечения очень многих заболеваний), но и является весьма и весьма важной сунной Посланника Аллаха (мир ему), очень рекомендуется ежедневное употребление 1 ч. л. масла или семян черного тмина. Масло можно смешать с соком апельсина или же с йогуртом (халяль) для улучшения вкуса. Также нельзя забывать важность наружного употребления черного тмина (компрессы, растирания и т.д.)

Многие задаются вопросом, что более эффективно – семена или масло черного тмина? И то, и другое эффективно, но хотя масло более концентрировано, все же многие предпочитают принимать семена (из-за высокой стоимости масла и т.д.) А при употреблении масла убедитесь, что на этикетке оно помечено, как 100%, cold-pressed, solvent free и что оно имеет фабричную упаковку.

Примечание: 1 унция равна 28.35 граммам.

Для более подробной информации рекомендуется ознакомиться с книгой Ибн Каййюм Аль Джаузиййя «Медицина Пророка ﷺ».



Имбирь (занджабиль)





Имбирь – одно из растений, упоминаемых в Коране: «Обходить их будут с сосудами из серебра и кубками из хрусталя – хрусталя серебряного, соразмерных размеров. Поить их там будут из чаш вином, смешанным с имбирем, из источника, названного Сальсабилем». (76:15-18)

В аяте 17 арабское слово *занджабилъ* в переводе означает «имбирь». В чем же секрет этого растения, каковы его удивительные свойства?

Ботаническое описание

Имбирь – камышеобразное тропическое растение семейства имбирных (*Zingiberaceae*). В диком виде он не встречается и возделывается исключительно как огородное растение. Ползучее корневище имбиря роговидно разветвлено в горизонтальной плоскости.

Общее описание

В качестве пряности используются его корневища в различной обработке. Имбирь бывает белый и черный – зависимости от способа обработки. Чтобы получить белый – бенгальский – имбирь, корень обдают кипятком, моют, очищают от поверхностного слоя,

погружают в 2%-ный раствор сернистой кислоты или хлорной извести на шесть часов и сушат на солнце. Он имеет менее сильный запах и жгучий вкус, так как при обработке часть душистых веществ улетучивается. Черный имбирь – барбадосский – моют в воде щетками и сушат так же, как белый. У черного имбиря из-за отсутствия серьезной обработки более сильный запах и более жгучий вкус. На изломе имбирь обоих видов серо-белый.

Для употребления имбиря как пряности корень растирают в порошок. По консистенции он напоминает муку, цвет серовато-желтый. На изломе имбирь обоих видов серо-белый. Свежий имбирь должен быть гладким, не сморщенным, плотным на ощупь и маловетвистым. Молотый сухой имбирь не может заменить свежего, потому что имеет совсем другие аромат и вкус, а по консистенции напоминает муку серовато-желтого цвета. Сушеный имбирь (сонт) острее свежего, поэтому перед употреблением его рекомендуется вымачивать.

Секрет воздействия

Всем известно, как благотворно влияют на наш организм некоторые продукты. Причем одни употреблять нужно в небольших количествах, а другие же, напротив, в малых дозах не оказывают никакого воздействия. Одни продукты лучше употреблять зимой, а другие – летом. От некоторых привычных вещей нужно вовсе отказаться, чтобы сохранить молодость и красоту на долгие годы. А другие лучше начинать вводить в рацион не только с целью профилактики различных заболеваний, но и просто для улучшения самочувствия и общего укрепления организма.

И первым продуктом, который настоятельно рекомендуется начать вводить в ежедневный рацион, является имбирь. А почему это стоит сделать, мы сейчас подробно рассмотрим.

Свойства

Большой ученый Абу Али Ибн Сина (Авиценна) в своем трактате «Канон Врачебной Науки» одним из первых описал свойства и воздействие на организм человека этого удивительного растения:

Сушность

Имбирь известен. Он похож на перец по своему естеству, однако в нем нет его разреженности. Имбирь, случается, вызывает разъедание вследствие своей избыточной влажности, поэтому способность согревать у него длительней, чем у перца. Это объясняется также плотностью имбиря, как это имеет место у кресса посевного, горчицы и тапси.

Естество

Горячее у предела третьей степени, сухое во второй; в имбире есть избыточная влажность, благодаря которой он увеличивает количество семени 3.

Действия и свойства

Теплота имбиря очень значительна, но он согревает только через некоторое время вследствие присущей ему избыточной влажности, однако согревающая способность его велика. Имбирь смягчает и рассасывает вздутия. Если из имбиря готовят густо сваренный сок, то мед отнимает часть его избыточной влаги, отчего имбирь больше сушит.

Органы головы

Имбирь укрепляет память и удаляет влагу из областей, [прилежащих] к голове и к горлу.

Органы глаза

Имбирь в виде порошка или питья проясняет помутнение в глазах, [вызванное] влагой.

Органы питания

Имбирь способствует пищеварению и подходит при холоде в печени и в желудке; он впитывает влагу в желудке и жидкости, появляющиеся в нем от употребления в пищу плодов.

Органы извержения

Имбирь возбуждает похоть и слегка смягчает желудок. Хузистанец говорит: «Нет, он закрепляет», я же скажу: это бывает от расстройства пищеварения, и если проскальзывает вязкий сок.

Яды. Имбирь помогает от яда гадов

Как же имбирь влияет на наш организм?

Тут и не знаешь сразу, с чего начать, потому что его свойства и воздействие, оказываемое на наш организм, очень обширны. Прежде всего, поражает состав, в который входят следующие активные компоненты: эфирные масла (1-3%), камфин, феландрин, цинеол, борнеол, цитрал, гингерол (1,5%).

Имбирь богат витаминами С, В1, В2 и А, солями магния, фосфора, кальция, железом, натрием, калием

Советы лучших врачей и цинком. Пряный, терпкий его аромат обусловлен содержащимся в нем эфирным маслом (1,2-3%), а его жгучий вкус зависит от наличия фенолоподобного вещества гингерола. Кроме этого, имбирь содержит все незаменимые аминокислоты, включая триптофан, треонин, лейзин, метионин, фениланин, валин и др.

Применение в современной медицине

Ибн Сина не ошибся ни в чем, в X веке он с удивительной точностью описал то, к чему пришла сегодня современная медицина: все эти химические элементы, содержащиеся в имбире, улучшают пищеварение, стимулируют образование желудочного сока. В сочетании с перечной мятой, цветами черной бузины и тысячелистником (в виде чая) он снимает сильные боли в животе. Нормализует кровообращение.

Сухие имбирные хлопья и молотый имбирь слегка острее свежего имбиря и обладают более проникающим действием. По терапевтическому действию имбирь является потогонным, болеутоляющим, отхаркивающим, противорвотным средством. Он питает все ткани. Новейшие исследования указывают на исключительно благоприятное воздействие имбиря на желудок, пищеварительную, дыхательную системы. Имбирь делает пищу легкой и легко усваиваемой и придает ей слегка островатый пряный вкус. Его принимают для прекращения поноса, для устранения вредного действия животных ядов.

Регулярное применение имбиря в пищу в небольших количествах увеличивает внутреннее тепло, пробуждая аппетит и стимулируя пищеварение, согревая желудок и кровь. Особенно полезен он в холодную погоду и в холодном климате.

Имбирь употребляется в виде настоя, отвара, порошка (250-500 мг). Рекомендуются он при простуде, гриппе, несварении, рвоте, отрыжке, болях в животе. Он снижает уровень холестерина в крови. Укрепляет память, открывает закупорки в печени, смягчает организм, выводит густые и сырые материи из мозга и гортани. Кстати, рекомендуется попробовать заваривать ломтики имбиря: грамм 10-20 на чашку. Добавьте туда немного мяты, мелиссы или другой травы, немного лимона по вкусу и вы получите прекрасный напиток, который тонизирует и бодрит утром намного лучше, чем кофе.

Имбирь является лучшим средством вывода токсинов. Узнать, есть ли в вашем организме избыток вредных веществ, можно по следующим признакам:

- тяжесть в желудке и вялость во всем теле;
- частая усталость и чувство раздражения;
- отсутствие блеска в глазах, кожа имеет блеклый цвет;
- плохой запах изо рта;
- отсутствие аппетита.

Если вы испытаете что-либо из перечисленных признаков, то можно сказать, что одной из причин данных состояний является избыток токсинов или непереваренных продуктов, которые, откладываясь в клетках тела, отравляют весь ваш организм и ведут к различным болезням.

Эмоциональное воздействие

Устраняет повышенную утомляемость, вялость, апатию, усиливает коммуникабельность, повышает психическую стойкость в стрессовых ситуациях, вос-

станавливает душевные и физические силы.

Как отмечает Мюнхенский журнал «Бунте»: «Имбирь разжижает кровь за счет чего мозг лучше снабжается кислородом. По этой причине имбирь очень полезен для людей, занятых интеллектуальным трудом, журналистов, деятелей искусства. Рекомендуются: четверть чайной ложки имбиря, например, перед творческими совещаниями».

Имбирь используют при лечении большинства кожных и аллергических заболеваний, щитовидной железы. Он восстанавливает иммунитет, избавляет от головной боли и менструальных спазмов. Эффективен в профилактике рака. Массаж с имбирным маслом помогает при ревматизме и артрите, а примочку с имбирем прикладывают при ушибах, чтобы не было синяка. Если зимой насыпать имбирь в носки и перчатки, то ноги и руки сохраняют тепло в течение длительного времени.

Вернуть аппетит, хорошее настроение, свежий цвет лица и ясность глаз поможет уже имбирный чай, который полезен абсолютно всем. Он усиливает пищеварение, нейтрализует скопившиеся в нашем желудке токсины и помогает усваивать пищу. Пить его следует небольшими глотками в перерывах между приемами пищи. Кроме всего прочего, имбирный чай – прекрасное натуральное средство от простуды. Он лечит воспаление горла, кашель, насморк, закупорку легких и бронхов. При чувствительной к раздражению гортани имбирь употребляют вместе с медом и миндальным маслом.

Имбирь применяют также при параличе, желтухе, глистных заболеваниях. Но об этом уже читайте подробно в специальной литературе.

В современной медицине существует такой раздел – Ортомолекулярная медицина («Ortho», или по-русски «Орто», в переводе с греческого означает «норма», «правильный»).

Ортомолекулярная медицина использует витамины, минералы, аминокислоты, антиоксиданты и другие «ортомолекулярные вещества», (Л. Полинг, 1968), в норме присутствующие в организме человека, животных, растений и играющие биологически активную роль. Так вот, имбирь играет немаловажную роль в рекомендациях и составлении рецептов.

Вот некоторые из них:

Тошнота

При укачивании в транспорте и морской болезни принимать 1-1,5 г имбиря (1/2 ч. л.) в чае или в минеральной воде за полчаса до или во время путешествия.

Желудочные расстройства

Развести полстакана натурального белого йогурта (простокваша, лябан) половиной стакана кипяченой воды, добавить 1/4 ч. л. имбиря и 1/4 ч. л. мускатного ореха.

Головная боль

Смешать 1/2 ч.л. имбиря с теплой водой до образования пасты. Пасту наложить на лоб или к носовым пазухам – в зависимости от локализации боли. Возникающее при этом ощущение жжения для кожи не опасно.

Фурункулез

Чтобы вытянуть содержимое фурункула, смешайте 1/2 ч. л. имбиря и 1/2 ч. л. куркумы с водой до состояния пасты, нанесите ее на фурункул.

Геморрой

Принимать 1 ч. л. сока алоэ со щепоткой имбиря дважды в день до исчезновения симптомов.

Боль в спине

Имбирный компресс на спину снимает боль не менее эффективно, чем финалгон. Явный плюс имбиря – отсутствие каких-либо аллергических реакций, раздражений на коже, что часто бывает после аптечной мази. Для приготовления компресса взять 2 ч. л. порошка имбиря, 1 ч. л. куркумы, 1/2 ч. л. чили, смешать с теплой водой. Нагреть, нанести на хлопковую ткань, положить ткань на больное место и закрепить. Против суставных болей помогает тот же рецепт, но в соединении не с водой, а с горячим растительным маслом (лучше кунжутным или горчичным).

Имбирная ванна

При мышечной усталости и ломоте рекомендуется имбирная ванна. 2-3 ст. л. порошка кипятить в 1 л воды в течение 10 мин., затем отвар вылить в ванну. Такая ванна расслабляет и облегчает мышечные боли.

Косметология

Имбирь – прекрасное средство от старения кожи, это было известно еще в глубокой древности, не зря

в последнее время его стали использовать в качестве главного компонента ведущие европейские фирмы по производству косметики. Имбирь замечательно тонизирует кожу, придает ей свежесть и снимает отечность. Кроме того, он также действует как легкий антисептик, снимая воспаление и заживляя повреждения.

Противопоказания: острые воспалительные заболевания желудочно-кишечного тракта, язвенная болезнь в стадии обострения, гепатиты, некоторые формы аллергии и гипертонии. Если гипертония сопровождается жаром, то пить его не стоит. Не принимать при беременности, в острую фазу легочных и кишечных заболеваний.

В кулинарии

В тесто имбирь вводят либо во время замеса, либо в конце. При тушении мяса – за 20 минут до готовности, а в компоты, кисели, пудинги и другие сладкие блюда – за 2-5 минут до готовности. В соусы добавлять его нужно после того, как они уже приготовлены. Имбиря кладут достаточно много – 1 грамм на 1 килограмм теста или мяса.

Чтобы корни имбиря хорошо сохранились, после сушки их хранят в темном месте при температуре около 2-4°C. Можно хранить их в холодильнике в бумажном пакете.

В западной традиции имбирь в основном добавляют в сладкие блюда – печенья, пудинги, торты, кексы, мармелады, желе и т.д. В Китае, Индокитае, Бирме и Англии популярно варенье чоу-чоу – из имбиря с апельсиновой коркой.

Однако на Востоке имбирь является одной из основных приправ как раз таки к мясным блюдам, в сочетании с кардамоном и мускатным орехом.

Он придает тонкий привкус супам – фруктовым, мясным, из фасоли и картофельному, а также соусам, дичи, всем видам блюд из риса. В смеси с солью употребляется для сдабривания сыров, изделий из мяса, рыбы, вареной курицы, жареного мяса и овощей. Очень приятный вкус имбирь придает печеной утке и грибам. Мясо не только становится ароматным, но и мягким.

Нормы закладки: в мясо (1 г на 1 кг) за 20 минут до готовности; в тесто (1 г на 1 кг) в процессе замеса или в конце; в сладкие блюда за 2-5 минут до готовности; в соусы добавляют после приготовления.

Его кладут в компоты из груши и тыквы, сбитень, медовые напитки, чай. Между прочим, имбирь довольно легко купить и у нас. Ведь в последнее время в супермаркетах можно найти всё, что угодно. Тем более, что имбирь уже давно перестал относиться к разряду экзотических продуктов.

Немного истории

Имбирь – одна из древнейших пряностей, известных человечеству. Родина имбиря – скорее всего, острова Бисмарка, хотя это и не вполне достоверно. В переводе с санскритского имбирь означает «рогатый», как видимо из-за формы своего корня.

Первые сведения о нем содержатся в древнекитайских трактатах. Древние греки и римляне покупали индийский имбирь у арабских купцов, но даже не догадывались о месте его произрастания, так как купцы держали это в секрете и тщательно скрывали даже

малейшие подробности. Они рассказывали сказки, что он растет на земле троглодитов, которые выращивают его где-то далеко на юге, за Красным морем на краю света и зорко охраняют. Со временем, крупнейшим центром по импорту имбиря стала Александрия.

В своих трудах философ Конфуций упоминает о нем еще за 500 лет до н.э. В I веке н.э. он стал предметом изучения для ученых Диоскоридиса и Плиния, а римский гурман Цэлиус Апициус использовал эту пряность для приготовления соусов, и мясных блюд.

Германия и Франция познакомились с имбирем в IX веке, а Англия – в X. В древние времена пряности были дорогой роскошью, и 450 грамм имбиря стоил 1 шиллинг 7 пенни, что приблизительно соответствовало цене за одну овцу. Любимым лакомством королевы Елизаветы I и ее придворных был имбирный хлеб, который считался роскошным деликатесом. А имбирное печенье, славившееся по всей Руси, в силу своего пряного вкуса получило название «пряник».

В XIII-XIV веке арабы вывезли его в Восточную, а португальцы – в Западную Африку. В своей книге «The Book of Spices» Розенгартен пишет, что в пятом веке нашей эры имбирные растения выращивали в горшках, которые моряки брали с собой в долгие морские походы, чтобы защитить себя от цинги и добавляли имбирь в пищу, это помогало надолго сохранить ее свежесть.

Испанцы расширяли торговлю, отправляя имбирь в Мексику и Вест-Индию, особенно на Ямайку.

В XVI веке английские медики отметили эффективные лечебные свойства имбиря: Генрих VIII, который особо ценил имбирь за его целебность, рекомен-

Советы лучших врачей довал его в качестве лекарства против чумы. Позднее в кулинарии стал очень популярен имбирный хлеб. Он считался роскошным деликатесом и был одним из любимых лакомств королевы Елизаветы I и ее придворных.

В настоящее время крупнейшими производителями имбиря являются Индия (50% всего мирового производства), Ямайка и Китай. В Индии имбирь входит в пятерку самых популярных экспортных пряностей, которая поставляется в более чем 50 стран мира.



Облепиха





Облепиха с давних пор известна как лекарственное растение. Еще в Древней Греции ее листья и молодые веточки применялись для лечения воинов и лошадей. Но потом о ней постепенно забыли. И лишь в последние три-четыре десятка лет облепиха снова получила широкое распространение.

Лекарственным сырьем являются плоды, листья и семена растения. Плоды заготавливают в период достижения ими технической спелости. Сбор производят общипыванием с ветвей или срезкой ветвей сразу же после созревания ягод. Околачивание плодов можно производить в зимний период в местах с устойчивыми морозами, без оттепелей. Лучшее время для сбора ягод – утренние или вечерние часы при температуре воздуха не ниже -15°C . В солнечную погоду ягоды лучше не собирать, поскольку при оттаивании оболочка легко отделяется от мякоти. В замороженном виде плоды можно сохранять до полугода.

Ягоды содержат витамины группы В, большое количество витамина С. Благодаря отсутствию в плодах аскорбиноквидазы витамин С хорошо сохраняется и после переработки плодов. В них присутствуют яблочная кислота, каротин, жирное масло, микроэлементы, железо, другие вещества.

В медицине для лечения авитаминоза используется облепиховый сок, реже – различные настойки и водные настои, сиропы и масло. В народной медицине применяют и другие части растения. Припарками из листьев лечат ревматизм.

Особую ценность имеет облепиховое масло, содержание которого в мякоти плодов достигает 8-9 процентов. В официальной фармакопее оно применяется для лечения ожогов, пролежней, обмороживания, старческой катаракты, гастритов, диабета, малокровия, гипертонии, различных язв, атеросклероза.

При наружных заболеваниях поврежденный участок кожи очищают, наносят пипеткой облепиховое масло, затем накладывают марлевую повязку. Повязки меняют через день. При лечении различных язв перед нанесением облепихового масла их лучше промыть раствором пенициллина. При язве желудка масло принимают внутрь по 1 чайной ложке 2-3 раза в день.

В домашних условиях плоды облепихи после отжима сока, измельчения и высушивания настаивают в подсолнечном масле в теплом месте в течение двух недель, процеживают. В этом случае получается маслянистая жидкость с большим содержанием подсолнечного масла и меньшим содержанием биологически активных веществ.

Облепиховое масло более лучшего качества несложно приготовить самостоятельно. Для этой цели из ягод сначала отжимают вручную сок. Оставшийся жмых просушивают в духовке при температуре не выше 100°С, положив его в сито или на решетку, покрытую марлей. Высушенные в духовке ягоды содержат большое коли-

чество масла. Сушеный жмых размельчают с помощью кофемолки. Затем желательно отделить семена просеиванием через крупное сито. Третью измельченной массы помещают в стеклянную или эмалированную посуду, заливают равным объемом подсолнечного рафинированного масла и плотно закрывают крышкой.

Такую смесь выдерживают в темном теплом (50–60°C) месте в течение 2–3 дней, при этом не реже двух раз в сутки перемешивают ее. Затем масло отжимают от жмыха и заливают им следующую порцию жмыха, а использованную заливают свежей порцией масла. Тройная экстракция из трех порций жмыха бывает достаточной для получения облепихового масла удовлетворительного качества. Побочных явлений облепиховое масло не вызывает.

При *анемии* и истощении плоды облепихи используют в пищу в любом виде. Листья и молодые веточки заваривают и пьют как чай. При гайморите стерильное масло облепихи вводят по 4–5 мл в верхнечелюстную пазуху. При стоматите, периодонтите и глоссите заваривают чай с листьями облепихи: 5 г сырья заливают 1 стаканом крутого кипятка. При весеннем конъюнктивите, лучевом поражении и ожоге глаз, травмах и язвах роговицы хорошо помогает масло облепихи в качестве компрессов.

В *гинекологической практике* масло облепихи используют ежедневно для тампонов при эрозии шейки матки, кольпитах. Замечено, что свежие ягоды облепихи помогают при лечении бесплодия как у мужчин, так и у женщин.

При *раке желудка и пищевода* полезно съедать по 1 столовой ложке плодов облепихи 3–4 раза в день. При раке желудка и пищевода а также наружно при лучевом поражении кожи рекомендуется прием облепихового масла по 1 чайной ложке 2–3 раза в день.

При *подагре* помогает настой листьев облепихи. Готовят его следующим образом: 1 столовую ложку сухого измельченного сырья заливают 1 стаканом крутого кипятка и настаивают в течение получаса. Принимают в процеженном виде по 1/2 стакана 3 раза в день.

При *заболеваниях суставов и ревматизме* можно принимать отвар или чай из листьев облепихи. Отвар готовят так: 1 столовую ложку сухого измельченного сырья кипятят 10 минут в 1 стакане воды, процеживают и доводят объем до исходного кипяченой водой. Принимают по 1/2 стакана 2 раза в день. Для чая берут 5 г сырья на 1 стакан кипятка.

Свежие плоды и сок не рекомендуется принимать при гастритах с повышенной кислотностью и язвенной болезни. Больным, страдающим мочекаменной болезнью с уратным происхождением камней, препараты облепихи категорически противопоказаны.

Трудно найти другие плоды, которые содержат такое же количество природных витаминов, как облепиха. Это растение применяется в народной медицине, где существует множество рецептов приготовления облепихи от самых разных болезней.

Врачи также ценят и часто назначают препараты из облепихи – порой они бывают полезнее витаминно-минеральных комплексов.

Облепиха – лекарственное растение

Облепиха – это кустарник или небольшое дерево, достигающее в высоту трёх-четырёх метров с ветвями, покрытыми небольшими колючками и зелеными слегка вытянутыми листьями.

Опыляется облепиха ветром, цветет в конце весны. Плоды небольшие (до 8-10 мм), оранжево-жёлтые или красно-оранжевые, овальной формы. Растение встречается в России на территории Европы и южной Сибири возле водоёмов, чаще всего на песчаных почвах.

Химические вещества, входящие в облепиху

Плоды облепихи содержат 2,8–7,8% жирного масла, аскорбиновую кислоту, каротин (провитамин А), витамины группы В, витамин Е, фолиевую кислоту, филлохинон (витамин К, участвующий в биосинтезе факторов свертывания крови), сахара, дубильные вещества, органические кислоты (олеиновую, стеариновую, линолевую и пальметиновую), которые активно участвуют в обмене веществ.

В коре облепихи содержится серотонин, его еще называют «гормоном счастья» из-за того, что он способствует улучшению настроения.

Целебные свойства облепихи

Облепиха обладает целебными свойствами. Она способна укреплять стенки кровеносных сосудов и делать их менее проницаемыми, улучшать тканевой обмен веществ, обладает антиоксидантным действием (предупреждает окисление тканей, а значит и старение). Облепиха снимает воспаление тканей и способствует

ет заживлению ран, она способна улучшить течение любого хронического заболевания за счет большого количества витаминов, содержащихся в ней. Кора облепихи обладает противоопухолевыми свойствами.

Какие заболевания можно лечить облепихой

Плоды облепихи используют в виде масла, сока, водного настоя или отвара, сиропа. Целебные свойства облепихи широко применяется для уменьшения болей при воспалительных процессах, для быстрого заживления ран.

Внутрь облепиху применяют и для лечения заболеваний сердечно-сосудистой системы, при хронических заболеваниях, при заболеваниях крови, гастритах, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, недостатке витаминов.

Наружно плоды облепихи в виде масла и водных настоев применяют при кожных заболеваниях, долго незаживающих язвах и ранах, ожогах, в гинекологической практике, при лучевом поражении кожи и слизистых оболочек, при травмах и дефектах роговицы глаза, при воспалительных и лучевых поражениях, ожогах глаз. Компрессы из листьев облепихи применяют при ревматоидном артрите – они уменьшают боли в суставах, настои из плодов – при облысении (пьют и втирают в кожу головы).

В ЛОР-практике облепиховое масло применяют для лечения гайморитов (его вводят в гайморову пазуху), ларингитов, фарингитов (ингаляции, смазывание слизистой оболочки). Ингаляции облепихового масла применяются для профилактики профессиональ-

Советы лучших врачей
ных заболеваний дыхательных путей работающим на
вредных производствах.

Как приготовить облепиху

Лекарство из облепихи можно приготовить в домашних условиях:

– масло облепихи: из плодов облепихи выжимают сок, мякоть высушивают, измельчают и заливают растительным маслом (на 1 кг облепихи 1,5 кг масла) и настаивают при комнатной температуре, периодически помешивая в течение трех недель, затем жидкую часть осторожно сливают; хранят облепиховое масло в холодильнике;

– отвар облепихи (применяется при поносах): 1 столовую ложку мелко нарубленных листьев и ветвей залить стаканом холодной воды, довести до кипения, нагревать 5 минут на слабом огне, настоять 30 минут, процедить и выпить; при необходимости прием можно повторить;

– сок из облепихи: промытые плоды залить водой (2 стакана воды на 1 кг облепихи, но воду можно и не добавлять, тогда получится концентрированный сок), прогреть до 80° С в течение часа и отжать, затем разлить сок в бутылки или банки и пастеризовать;

– облепиха с сахаром: банки заполнить облепихой (1 кг), пересыпая сахаром (400-500 г), поставить в холодное место на 6-8 часов, затем дополнить банки облепихой с сахаром и пастеризовать при 85°С (полулитровые банки – 15 минут, литровые – 20);

– замороженная облепиха (сохраняет все свойства свежей): ягоды промыть, высушить и разложить тон-

ким слоем в морозилке; когда они затвердеют, можно сложить в пакет и хранить в морозилке;

– желе из облепихи: свежие ягоды протирают через мелкое сито, при помощи соковыжималки получают сок, нагревают его до 70° С, добавляют сахар (850 г на 1 л сока), помешивая, доводят до кипения и слегка уваривают на слабом огне; готовое желе разливают в чистые сухие банки, прикрывают марлей и оставляют до полного охлаждения, после чего покрывают пергаментной бумагой и завязывают;

Облепиха – это прекрасное народное средство, как для лечения многих заболеваний, так и для общего укрепления организма.

**В данной книге использованы статьи
следующих авторов:**

- ✿ Доктор М. Лайк Али Хан, директор института хадисоведения и медицинских наук им. шейха Фейсала;
- ✿ Али Малачевич Абуязидов, врач невропатолог, гирудотерапевт, фитотерапевт РКБ;
- ✿ Патимат Гамзатова;
- ✿ Мухаммад-хаджи Абдурахманов;
- ✿ Шагидав ОМАРОВ, врач, ординатор хирургического отделения №2 РОСМ;
- ✿ Курамухаммад-хаджи Рамазанов;
- ✿ Ш. Р., г. Кизляр;

✿ Из книги Роберта В. Леблинга и Донны Пеппердин «Натуральные лекарственные средства Аравии». Перевод: Фатимы Манзур;

✿ Патимат Сулейманова;

✿ Абдула Гаджиев;

✿ Арсен Магомедов;

а так же некоторые материалы взяты из открытых источников.

Содержание

Введение	3
Лечитесь по Исламу!	10
Вода	19
Олива – панацея от семидесяти болезней	22
Кровопускание – нетрадиционная традиция	28
В здоровом теле	40
Пить или не пить – жить или не жить	56
Ислам и профилактическая медицина	65
Жизнь до рождения	82
Соя – чудо растительного мира	93
Крапива	98
Звездчатка средняя (халта)	103
Инжир	106
Клубника	111
Лук, избавляющий от мук	114
Преодоление горя	117
Солнечный удар	125
Пост – чудо очищения	132
Продукты упомянутые Пророком ﷺ	
как лекарства	136
Финики	143
Кладовая здоровья	148
Глаукома	152
Чтение Корана и здоровье	157
Ислам о контрацепции	160
Утренняя молитва полезна для здоровья	166
А знаете ли вы, что	168

Не заполнит сын Адама ничего хуже собственного желудка	171
Диета для мусульман	180
Чудо ночного сна	192
Наука против свинины	206
Драгоценное – значит полезное?	215
Топинамбур	219
Прополис	223
Чёрный тмин – воистину удивительное растение	243
Имбирь (занджабиль)	254
Облепиха	268
Литература	277