

**Dr. Halid Faik el-'Ubejdi**

# **KUR'AN, FARMACIJA I LIJEČENJE BOLESTI**



**Dr. Halid Faik El-'Ubejdi**  
**KUR'AN, FARMACIJA I LIJEČENJE BOLESTI**

---

**Dr. Halid Faik El-'Ubejdi**

---

# **KUR'AN, FARMACIJA I LIJEČENJE BOLESTI**

---





## UVOD

Hvala pripada Allahu Gospodaru svjetova, neka je salavat i selam na najboljeg i najčasnijeg Njegovog poslanika Muhammeda, a.s., na njegovu porodicu, ashabe i sve one koji ih do Sudnjeg dana slijede u dobrim djelima.

Ovo je još jedan naš susret u sklopu edicije “Odsjaji kur’anske nadnaravnosti” u kojem ćemo elaborirati kur’anski osvrt na vrlo bitno polje medicinske znanosti, to je “Farmaceutske znanosti i liječenje bolesti”, što je, ustvari, dopuna onome što smo podastrli u prethodne dvije knjige iz ove edicije koje se bave oblašću medicine.

Islam je učinio ljudsku dušu čistom, i u tom smislu je postavio, kao prioritet, da se nad njom i njenim zdravstvenim stanjem mora bdjeti. Čovjekov iman nije potpun ako se ne trudi da očuva zdravlje, kao i zdravlje svoje porodice i cjelokupnog društva. O tome Uzvišeni Allah kaže: “

**Zbog toga smo Mi propisali sinovima Israilovim: ako neko ubije nekoga ko nije ubio nikoga, ili onoga koji na Zemlji nered ne čini kao da je sve ljude poubijao; a ako neko bude uzrok da se nečiji život sačuva, kao da je svim ljudima život sačuvaao. Naši poslanici su im jasne dokaze donosili, ali su mnogi od njih, i poslije toga, na Zemlji sve granice zla prelazili. (El-Maida, 32)**

U tom kontekstu stav islama vrlo je eksplicitan, a to je da onaj ko ubije nekoga bez ikakvog razloga ili ko čini nered na Zemlji kao da je cijeli svijet ubio, a onaj ko bude uzrokom da se nečiji život sačuva ili mu pomogne da se izliječi od bolesti, ili pak pomogne pri rođenju djeteta ili pruži liječničku pomoć ranjenom u namjeri da mu se spasi život kao da je spasio cijeli ljudski rod. Zato promislimo koliko nas naš Gospodar podstiče da spoznamo vlastitu vrijednost.

Svi islamski propisi uspostavljeni su zbog same koristi: zdravstvene, psihičke, socijalne, ekonomske i etičke, svi oni su s intencijom savršenog upotpunjavanja čovjekovog zdravlja. Štaviše, iznenadio bi se svako, kada bi malo dublje uronio u određenu filozofiju islamskog zakonodavstva, kako su sve te koristi međusobno isprepletene.

Islam naređuje da se obilaze bolesnici i da im se pruži svaka pomoć, a raspitivanje o stanju bolesnika spada u djela kojima se čovjek najviše približava Allahu, dž.š., i za koja će biti darovane najveće nagrade na Sudnjem danu. U hadisi-kudsiju koji bilježi Muslim (Dobročinstvo, rodbinske veze i odgoj, broj 4661), a prenosi Poslanik, a.s., od Allaha, dž.š., kaže se: "Uzvišeni Allah će na Sudnjem danu reći: 'Čovječe, razbolio sam se, a ti me nisi obišao. Čovjek će reći: 'Gospodaru, kako da Te obidem kad si 'Ti Gospodar svjetova?' Allah će reći: 'Zar nisi znao da se Moj rob, taj i taj, razbolio, a ti ga nisi obišao? Zar nisi znao, da si ga obišao, Mene bi našao kod njega? Čovječe, tražio sam od tebe hranu, a ti Me nisi nahranio.' A čovjek će reći: 'Gospodaru, kako da Te nahranim kad si 'Ti Gospodar svjetova.' Allah će reći: 'Zar nisi znao da je Moj rob tražio od tebe hranu, a ti ga nisi nahranio? Zar nisi znao, da si ga nahranio, to bi zauzvrat našao kod Mene? Čovječe, zatražio sam da Me napojiš, a ti to nisi učinio.' A on reče: 'Gospodaru, kako da Te napojim kad si 'Ti Gospodar svjetova?' A Allah će reći: 'Moj rob, taj i taj, tražio je od tebe da ga napojiš, a ti to nisi učinio, a da si ga napojio, zauzvrat bi to našao kod Mene...'"

Pojašnjavajući smisao poruke ovog hadis imam El-Menavi u djelu "Fejdu el-Kebir" kaže: "Doista će Uzvišeni Allah na Sudnjem danu reći: 'O čovječe!' Ovo obraćanje ukazuje na prijekor, ne na prepirku i sankciju." U dijelu hadisa ("Razbolio sam se a ti me

nisi obišao'), ovome se pridodaje bolest, a želja je počastiti roba i približiti ga, a (čovjek će reći: 'Gospodaru, kako da Te obidem kad si Ti Gospodar svjetova') konstatuje se jedno stanje usljed nejasnoće koja proizlazi iz značenja 'kako', dakle obilazak bolesnika slijedi kada je nemoćan čovjek uslijed bolesti, a takvo je stanje sasvim apsurдно za Gospodara. Znači, kako da te obidem, a Ti si svemoćan, silan, moćan. (A Allah će reći: 'Zar nisi znao da se Moj rob, taj i taj, razbolio, a ti ga nisi obišao? Zar nisi znao, da si ga obišao, i Mene bi našao kod njega?'), dakle stekao bi zbog te posjete od Mene sevap i počast. Smisao je u tome da se želi ukazati kako je vjernik počašćen, i da se ukaže na to kakvo mjesto vjernik ima kod njegovog Gospodara. Nadalje, u ovome treba vidjeti i moralni poticaj ka prijateljskom međuodnosu iz kojeg će poteći korisna djela. Poslanik, a.s., obavještava, prenoseći od Gospodara svjetova, da posjeta vjernika vjerniku jeste ustvari posjeta Allahu, dž.š., koja se čini kako bi se steklo Njegovo zadovoljstvo. ('Čovječe, tražio sam od tebe hranu, a ti me nisi nahranio'. A čovjek će reći: 'Gospodaru, kako da te nahranim kad si Ti Gospodar svjetova'), dakle kako da te nahranim kad hranu, ustvari, treba onaj ko je slab i ko živi od toga, ko je nepokretan i koga je savladala nemoć, a Ti si Gospodar svjetova. (A Allah će reći: 'Zar nisi znao da je Moj rob tražio od tebe hranu, a ti ga nisi nahranio? Zar nisi znao, da si ga nahranio, to bi našao kod Mene?'), dakle u obilasku bolesnika našao bi i Mene, također i u hranjenju i pojenju; sve bi to zauzvrat stekao od Mene." Ovim se želi ukazati kako je obilazak i posjeta bolesniku veći sevap od ta dva čina. Es-Sebeki kaže: "Suština je u tome da bolesnik ne ide nikome, već svijet dolazi k njemu, dok riječi Uzvišenog Allaha: 'Našao bi Mene kod njega' (bolesnika) nasuprot hranjenju i pojenju koje mogu steći i ostali ljudi. ('Čovječe, zatražio sam da me napojiš, a ti to nisi učinio.' A on reče: 'Gospodaru, kako da te napojim kad si Ti Gospodar svjetova?'), dakle kako da Te napojim kad su žed i piće svojstveni nemoćnom i jadniku koji treba urediti svoje temelje i svoju prirodu, a Allah je izuzet od svega toga. (A Allah će reći: 'Moj rob, taj i taj, tražio je od tebe da ga napojiš, a ti to nisi učinio, a da si ga napojio,

zauzvrat bi to našao kod Mene”), dakle našao bi nagradu i sevap.” Koji bi veličanstveniji stupanj ova vjera mogla dati pri liječenju bolesnika i odnosu prema samom bolesniku, ali i onome ko ga liječi!

Ko bude čitao djelo “Poslanikova medicina” autora Ibn Kajjima el-Dževzija i hadise Božijeg Poslanika koji se odnose na bolesti, njihove vrste i načine liječenja uvidjet će da je ova vjera istina i da Poslanik, a.s., ne govori po hiru svome, već po Objavi, koja mu se objavljuje, jer je savremena nauka nedvojbeno utvrdila istinitost toga svega.

Poslanik, a.s., upozorio je na nekoliko pogubnih bolesti kao što su kolera, lepra i druge bolesti podstičući da se iznalaze načini liječenja od njih.

Pokušat ćemo navesti neke činjenice povezane s načinom liječenja Kur'anom, medom, vodom, suncem, ćurekotom, kiselim mlijekom, miomirisom, sirćetom, mlijekom, ribom, hidžamom i drugim vrlo bitnim metodama koje su navedene u Božijoj knjizi i sunnetu Poslanika, a.s., koji kaže: “Božiji robovi, tražite lijeka, jer je, doista, Allah stvorio za svaku bolest i lijek.”

Tokom iščitavanja ove knjige čitalac će uvidjeti da je islamski način liječenja u potpunosti savršen sa stanovišta preventive, liječenja, hospitalizacije i hirurške intervencije.

## P r v o   p o g l a v l j e



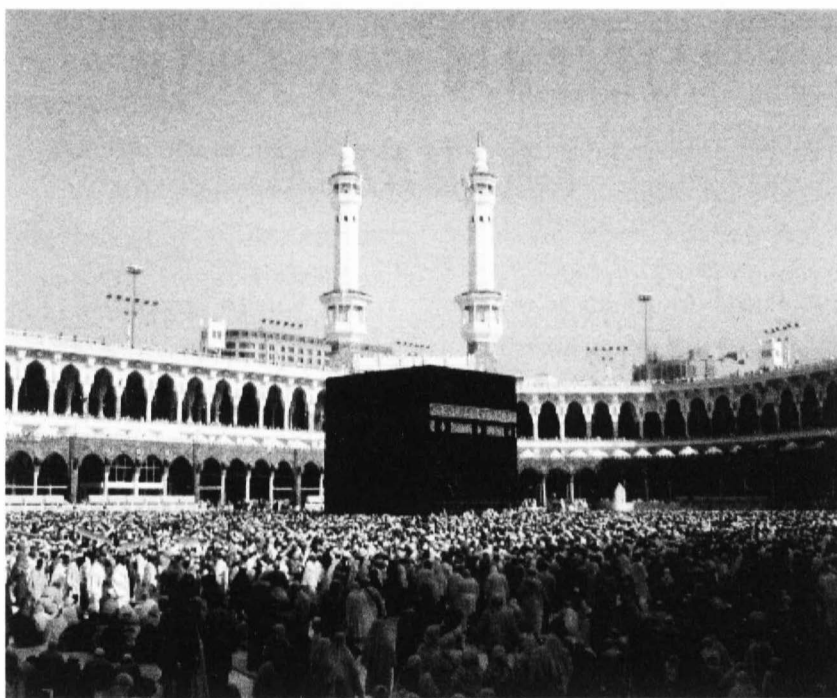
# LIJEČENJE KUR'ANOM I NAMAZOM

Pored onoga što smo naveli u knjizi "Kur'an i medicina", kao što su važnost posta, abdesta i čistoće, ovdje ćemo se dotaći duhovnog, umnog, psihičkog i tjelesnog liječenja koje proizlazi iz učenja Kur'ana, obavljanja namaza, upućivanja dova, zikra i obavljanja hadža.

Pod hadžom, koji je islamska vjerska dužnost, podrazumijevaju se putovanje i poteškoće uz uzvišene obrede duhovnosti. Ahmed u *Musnedu* (hadis 8588) bilježi hadis Božijeg Poslanika, a.s., a prenosi ga Ebu Hurejre, gdje se kaže: "*Putujte i tražite lijeka.*"

Navikavanje na tegoban život i samosavladavanje, tj. isposništvo jeste borba s prohtjevima i sprečavanje svojeglavog zapadanja u porive, jer je čovjek privržen ugodnom životu u izobilju, koji ograničava čovjekovu fizičku i psihičku aktivnost. Tokom hadža preovladava duhovni oslonac pri pripremanju hrane i stjecanju potreba, dok u teškom životu koji nam je preporučio Božiji Poslanik, a.s., nalazimo mnogobrojne koristi, od kojih su i one zdravstvene naravi.

Hadž ima i svoje vrlo bitne obrede, a jedan od njih jeste i oblačenje ihrama (hadžske odjeće) u kojim se čovjek vrlo ugodno osjeća, za razliku od tjesne odjeće. U prizivanju Boga riječima: "Lebbejke allahumme lebbejk" musliman osjeća psihičku smirenost i ugodnost kao i tajno povjeravanje Allahu, Stvoritelju nebes i Zemlje. Tavaf oko Kabe jeste jedan vid sportske aktivnosti kojim se ujedno čovjek približava Allahu, dok se u skrušenoj molbi ogleda otklanjanje tjeskobe.<sup>1</sup>



Uzvišeni Allah o namazu kaže: “

**“Obavljaj propise molitve kad sunce s polovine neba krene, pa do noćne tmine, i molitvu u zoru, jer molitvi u zoru mnogi prisustvuju.” (El Isra, 78)**

Kur'an preporučuje da se rano ide na počinak, a ustaje u zoru. Od Poslanika, a.s., prenosi se da je rekao: “Bereket za moj ummet jeste u ranom ustajanju.”

<sup>1</sup>CD Program “Enciklopedija Poslanikove medicine”, poglavlje “Medicinska nadnaravnost u islamu”, “Hadž”.

U drugom hadisu Poslanik kaže: "Dva rekata sabah-namaza bolja su nego cijeli dunjaluk sa svim onim što je na njemu."<sup>2</sup>

Shodno tome, Poslanik je naredio da se nakon jacije ne sije-  
li, rekavši: "Nemojte se okupljati nakon jacija-namaza osim ako ste  
žudni za znanjem."

Mnogobrojne su koristi koje stječe čovjek ako rano ustaje, a one su:

1- najveći postotak ozona  $O_3$  skoncentrisan je u zraku u vrijeme  
zore, i on se postepeno smanjuje dok ne iščezne s izlaskom sunca.<sup>3</sup>  
Ovaj gas ima vrlo učinkovito djelovanje na nervni sistem, pokreće  
umnu i muskulaturnu aktivnost zato što omogućava da vrhunac  
ovih aktivnosti bude u rano jutro, dok čovjek, kada udahne miris  
svježeg jutarnjeg povjetarca, osjeća ugodnost i finu opijenost, koje  
nema u nekom drugom dijelu dana i noći;<sup>4</sup>

2- sunčeve zrake prilikom izlaska sunca gotovo su crvene boje,  
a poznat je utjecaj ove boje na nerve kao i njena djelotvornost na  
buđenje i aktivnost. Također, postotak ultraljubičastih zraka na  
najvećoj je razini prilikom izlasku sunca, a te zrake podstiču kožu na  
proizvodnju vitamina D;<sup>5</sup>

<sup>2</sup> Bilježe ga Muslim, Tirmizi, Nesai i Ahmed.

<sup>3</sup> Ozon je izotop kisika koji se prirodno pojavljuje u Zemljinoj atmosferi i okružuje Zemlju na visini 1500-3000 m. Kao blijedoplavi plin, koji se kondenzira u tamnoplavu tekućinu na vrlo niskim temperaturama, nastaje u prirodi kada ultraljubičaste zrake uzrokuju grupiranje atoma kisika u molekulu od tri atoma. Ozon se također formira prilikom električnog pražnjenja pa se često stvara prilikom grmljavine. Ozon se proizvodi i komercijalno u generatorima ozona provođenjem električne struje kroz kondenzore s kisikom. Budući se sastoji od tri atoma kisika, ozon se još hemijski prikazuje kao  $O_3$ . Novoformirana molekula brzo reagira s drugim spojevima.

U gornjim slojevima atmosfere ozon stvara zaštitni sloj koji upija većinu ultraljubičastog zračenja, a koje izaziva mračenje, rak, opekline, poremećaje imunološkog sistema i druge zdravstvene probleme. Kad ne bi bilo ozonskog omotača, preživljavanje živih bića na Zemlji ne bi bilo moguće. Propadanje ozona uzrokovano je kloro-fluorokarbonima (CFC), spojevima koji se najviše otpuštaju u atmosferu radom frižidera, klima-uređaja i spremnika aerosola (sprejevi). Stoga se posljednjih desetljeća upotreba CFC znatno smanjila. U nižim slojevima atmosfere ozon postaje zagađivač jer se spaja s reaktivnim produktima izgaranja i stvara smog. Zbog toga mnogi znanstvenici sumnjaju u terapiju ozonom, smatrajući da je čak i opasna. Vrijednost ozona u terapijskim svrhama ipak se ne može tako lako odbaciti. [www.medicina.hr](http://www.medicina.hr) (opprev.)

<sup>4</sup> Iz knjige "Vahat El-Iman", autora Abdulhamida el-Bilala. Ovo su utvrdile i mnoge studije, prije svih istraživanje ruskih naučnika o kojem smo govorili u jednoj od naših knjiga iz ove edicije.

<sup>5</sup> Vitamin D smanjuje rizik od dijabetesa.

3- rano ustajanje odagnava dugi san, a već je poznato da je čovjek koji dugo spava izložen kardiovaskularnim bolestima, naročito arteriosklerozi (bolest krvnih žila), koja prouzrokuje anginu pectoris, jer je san jedan vid apsolutne nepokretljivosti. Zato onaj ko dugo spava biva izložen nakupljanju masnih tvari na vanjskim dijelovima krvnih sudova, između ostalih, i na srčanim krvnim sudovima (koronarnim arterijama).<sup>6</sup> Zato jedan od preventivnih činilaca koji sprečavaju bolest arterija jesu koristi koje stječu vjernici koji ustaju u dubokoj noći kako bi se dovom i namazom približili svome Gospodaru. Uzvišeni Allah kaže:

**“...i oni koji provode noći pred Gospodarom svojim na tlo padajući i stojeć.”** (El-Furkan, 64)

Takoder, Uzvišeni Allah, podstičući na noćnu molitvu, kaže: “

**“Ta ustajanje noću, zaista, jače djeluje i izgovara se jasnije.”** (El-Muzzemmil, 6);

4- naučno je utvrđeno da je najveći postotak kortizona u krvi ujutro, kada iznosi 7-22 mgr, dok najmanji postotak biva navečer kada iznosi manje od 7 mgr. Poznato je da je kortizon hranjiva materija koja pospješuje aktivnost tijela i u potpunosti ga pokreće; također povećava procenat šećera u krvi koji, opet, opskrbljuje tijelo neophodnom energijom.

Potom se 2002. godine desilo drugo otkriće, a do njega je došao britanski Univerzitet Kembridž u suradnji s Medicinskim fakultetom u Kairu, a objavljeno je u poznatim i vrlo uglednim medicinskim

Osobe s povišenom razinom vitamina D u krvi imaju znatno manje izgleda da će oboljeti od dijabetes tipa 2, objavili su finski znanstvenici.

Istraživači iz Nacionalnog instituta za javno zdravlje u Helsinkiju su za potrebe studije 17 godina pratili zdravlje oko 4000 ispitanika.

Nakon što su u obzir uzeli činioce poput dobi i spola ispitanika, znanstvenici su utvrdili postojanje direktne veze između razine vitamina D u krvi i izgleda za pojavu dijabetes tipa 2. Osobe kod kojih je zabilježena najviša razina vitamina D imale su za 40% manji rizik obolijevanja od dijabetes nego osobe koje su imale najnižu razinu tog vitamina, napisali su istraživači u stručnom časopisu Diabetes Care.

Najveći izvor vitamina D jesu prehrana (uglavnom riba), vitaminski dodaci te izloženost sunčevoj svjetlosti. [www.plivazdravlje.hr](http://www.plivazdravlje.hr) (op.prev.)

<sup>6</sup> To su arterije koje u obliku kruna obavijaju srčani mišić, pa mu na taj način dovode kiseonik i hranjive sastojke. Srčani mišić ima dvije arterije – lijevu i desnu koronarnu arteriju, koje izlaze iz početnog dijela aorte. Lijeva koronarna arterija, ili glavno stablo, ubrzo se dijeli na dvije grane. Te dvije grane zajedno s desnom koronarnom arterijom čine tri glavne srčane arterije.

časopisima. Ono govori o tome kako su svi prijašnji pokušaji da se čovjeku povрати mladenački žar putem lijekova, ljekovitog bilja i savremenom tehnikom bili neuspješni osim jedne metode, a to je islamski način vjerovanja, pod kojim se misli na učestalost zikra (spominjanja Allaha), potom drugi oblici ibadeta kao što su namaz i učenje Kur'ana. Posebno je dokazano, nakon iscrpnih studijskih istraživanja, da postoji poseban hormon zadužen za spavanje, koji je izravno odgovoran za formiranje sna kada je čovjek već duboko zaspao, hormon zadužen za san, u naučnim krugovima poznat je po imenu melatonin.<sup>7</sup> Ovaj hormon može biti odgovoran za pružanje

7. Spavanje je prirodno stanje promijenjenog stanja svijesti (reducirane svijesti), koje se u čovjekovom životu izmjenjuje sa stanjem budnosti. Stadiji spavanja i budnosti pravilno i ciklički se izmjenjuju, tj. predstavljaju jedan od značajnih bioloških ritmova. Općenito, spavanje se opisuje kao stanje relativnog mirovanja organizma, a, fiziološki gledano, ono se određuje kao stanje smanjene integracijske funkcije živčanog sistema.

U toku spavanja opća aktivnost je smanjena, što znači da izostaju reakcije na većinu podražaja iz okoline, smanjena je aktivnost skeletnih mišića, smanjen je i veći broj vegetativnih funkcija (puls, krvni tlak, tjelesna temperatura, disanje), pri čemu prevladava rad parasimpatikusa, a mijenjaju se biopotencijali mozga. Psihička aktivnost tokom spavanja također je smanjena i značajno promijenjena. Javlja se u obliku povremenih snova.

#### *Faze spavanja*

Postoje četiri faze non-REM spavanja. Spavanje započinje fazom koja se naziva sinhronizirano spavanje. Ova faza ima četiri potfaze:

1. FAZA: (prvih 10 min.) aktivnost je desinhronizirana; izmjenjuju se brzi valovi: theta valovi (3.5 - 7.5 Hz)-alfa (8-12 Hz) i  $\alpha$ ;

2. FAZA: (traje 15 min.): na EEG snimci su theta valovi s tzv. K-kompleksima (jedna izrazita negativna i izrazita pozitivna defleksija) i vretena spavanja = salve valova (12-14 Hz), koje se javljaju 2-5 puta u minuti. Neki autori smatraju da su K-kompleksi i vretena spavanja posljedica mozgovnih mehanizama koji smanjuju osjetljivost na okolne podražaje;

3. FAZA: u 20 - 50 % vremena:  $\delta$ -delta valovi (male frekvencije, a velike amplitude);

4. FAZA:  $\delta$ - valovi u više od 50 % vremena (45 min).

Faze 3 i 4 zajedno se nazivaju sporovalno spavanje (slow-wave-sleep = SWS). Spori valovi pokazuju da je neuralna aktivnost visoko sinhronizirana. Tokom n-REM spavanja u svakoj sljedećoj fazi spavanja srčani ritam i ritam disanja sporiji su nego u prethodnoj fazi i povećava se postotak sporih valova velike amplitude.

Nakon 90 minuta od početka spavanja preko faze 3 i 2 prelazi se u prvu REM fazu. EEG (elektroencefalogram) postaje desinhroniziran s mnogo nepravilnih, brzih valova male amplitude. Tu dolazi do brzih pokreta očiju, po čemu je ta faza i dobila ime RAPID EYE MOVEMENTS = paradoksalno spavanje = desinhronizirano ili d-spavanje, odnosno aktivno spavanje.

Aktivnost moždanih valova u REM fazi jako je velika, pojavljuju se  $\alpha$ -alfa valovi koji su karakteristični za budno stanje, i druge tjelesne aktivnosti su pojačane. Zbog toga se REM faza naziva i paradoksalno spavanje jer svojom pojačanom aktivnošću odnupa od fizioloških aktivnosti n-REM faze i slična je budnom stanju. U toj fazi često sanjamo. REM faze tokom noći postaju duže (do pola sata), tokom njih se oči spavača pokreću

tjelesne snage i velike energije koja se priskrbljuje ljudskom biću pri izlučivanju ovog hormona izvan sna, naročito kada je na visokom stepenu duhovnog stanja. On mu pruža mladalačku žar, veliku snagu i živahnost pobjeđujući tromost, nepokretljivost i starost. Ovaj hormon, također, ima najveće djelovanje kada je budan čovjek duhovno i psihički nepomučen u vrijeme zore, odnosno krajem noći.

Nakon dugih studija urađenih putem nekoliko metoda utvrđeno je, u što nema sumnje, da način islamskog vjerovanja omogućava najveći učinak ovoga enzima, što znači da najveća snaga i tjelesna i psihička energija bivaju upravo s islamskim načinom življenja.

Studije su također utvrdile da čovjekovo navikavanje na ustajanje, kako bi se obavio namaz u kasnom dijelu noći, utječe na aktivnost mozga tako što djeluje selekcijski, tj. organizirano kao biološki sat koji pomaže osobi da ustaje bez upozorenja. Ovo pomaže i jačanju memorije, što je, također, pouzdano ustanovljeno.

Zbog toga islam podstiče na ovakve vidove obavljanja vjerskih dužnosti, štaviše, Uzvišeni Allah odgojio je Poslanika, a.s., na početku poslaničkog poziva da se tokom noći navikne na ovakvo stanje putem čestog upućivanja dove, skrušenosti, obavljanja namaza i zikra. Poslanik je također odgojio svoje ashabe, r.a., na ovakav oblik ibadeta i potsticao ummet na njega, jer je u tome velika korist.

Pogledajmo šta kaže Uzvišeni Allah, a On je Taj Koji nas je podučio kako da osnažimo naše tijelo, um i dušu:

lijevo-desno iza zatvorenih kapaka intenzitetom 50 do 60 puta u minuti, što odražava preveliku aktivnost nervnog sistema. U ovoj se fazi također ubrzava puls, raste krvni tlak, ubrzava se disanje, javljaju se trzaji mišića i grčevi.

U Dementovu pokusu ispitanici su puštani da spavaju, a kad bi ušli u REM fazu, on bi ih budio, i tako 5 noći uzastopno. Dement je uočio da što je neč odmičala, ispitanici su sve češće ulazili u REM fazu (sanjanje). Tokom prve noći normalnog spavanja ispitanici su proveli oko 60% vremena više u REM fazi nego u noći prije istraživanja. Ovaj fenomen nazvan je "efekt nadoknade REM-a".

Nakon REM spavanja sve se ponavlja u trajanju od 90 do 100 minuta. Ranije tokom noći predominantne su faze 3 i 4. Prema jutru faza 4 se gubi, faza 3 se skraćuje, a produljuje se REM faza. Kad osoba zaspi, vanjski podražaji mogu zaustaviti progresiju spavanja, npr. buka u 3. fazi može izazvati vraćanje u 2. fazu, usporiti je ili prekinuti. [www.wikipedia.hr](http://www.wikipedia.hr) (op.prev.)

**"I probdij dio noći u molitvi, to je samo tvoja dužnost; Gospodar tvoj će ti na onom svijetu hvale dostojno mjesto darovati." (El-Isra, 79)**

**"I veličaj Ga noću i poslije obavljanja molitvi." (Kaf, 40)**

**"...i noću Ga veličaj i kad se zvijezde gube." (Et-Tur, 49)**

**I u jednom dijelu noći radi Njega molitvu obavljaj, i dugo Ga noću hvali? (El-Insan, 26)**

**"Gospodar tvoj sigurno zna da ti u molitvi provodiš manje od dvije trećine noći, polovinu njezinu ili trećinu njezinu, a i neki od onih koji su uz tebe. Allah određuje dužinu noći i dana, On zna da vi to ne umijete izračunati pa vam prašta, a vi iz Kur'ana učite ono što je lahko; On zna da će među vama biti bolesnih, i onih koji će po svijetu putovati i Allahove blagodati tražiti, i onih koji će se na Allahovu putu boriti – zato izgovarajte iz njega ono što vam je lahko, i molitvu obavljajte, i milostinju udjeljujte, i draga srca Allahu zajam dajte! A dobro koje za sebe unaprijed osigurate naći ćete kod Allaha još većim i dobit ćete još veću nagradu. I molite Allaha da vam oprost, jer Allah prašta i milostiv je." (El-Muzzemmil, 20)**

Zbog toga je Poslanik pojasnio da onoga ko je hafiz Kur'ana ili ga zna veliki dio napamet, uz skrušenost i slijedenje njegovih uputa, neće u starosti zadesiti senilnost.

Uzvišeni Allah kaže: "

**"Redovno molitvu obavljajte, naročito onu krajem dana, i pred Allahom ponizno stojte." (El-Bekara, 238)**

Dakle, namaz je stup vjere, kako to potvrđuju ovi, ali i drugi, plemeniti ajeti. Prethodne nebeske vjere sadrže molitve, jer namazu (molitvi) sama po sebi ili prema islamskom sistemu u vrijeme njegovog obavljanja, opetovanja i dinamičnosti ne sliči neka druga molitva ili sportska aktivnost i slično tome. Sportski znalci posmatrajući islamsku molitvu smatraju da je ona najsličnija

sportskom umijeću. Naročito tako izgleda nekome ko nije poznao islamsku molitvu.

Liječnici, dugoročno promatrajući pokrete u namazu, smatraju te pokrete neosporno korisnim za zdravlje svih dijelova tijela i živost njihovih funkcija. Psiholozi, promatrajući mirnoću klanjača i učača Kur'ana, njegovu skrušenost i psihičku stabilnost, otkrivaju da islamska molitva, učenje Kur'ana i zikr, onima koji ih prakticiraju, pružaju sve ono što bi željeli pružiti psiholozi svojim pacijentima. Navest ćemo ukratko neke koristi.

## 1- NAMAZ I ZDRAVLJE<sup>8</sup>

Stopala i šake iznimno su osjetljivi na dodir pa se preko njih mogu pokrenuti blokirani mehanizmi u tijelu i mozgu



1- Klanjač tokom namaza stoji na razmaknutim stopalima, te se time održava njegova ravnoteža kada ide na sedždu ili kada se diže s nje. Ovo stajanje pospješuje i jača nerve.

2- Tokom namaza aktivnost mišića klanjača odvija se na način njihovog skupljanja i protezanja, kako u nadlaktici, tako i u nogama. Svi dijelovi tijela su u pokretu, sabijanje mišića natkoljenica

<sup>8</sup> Dobrobiti redovite tjelesne aktivnosti po zdravlje poznati su već dugi niz godina. Vježbanje, pogotovo aerobnog tipa koje uključuje aktivnosti poput trčanja, brzog hodanja, plivanja i biciklizma pozitivno utječu ne samo na srce i krvotokni sistem već i na smanjeno stvaranje žučnih kamenaca. Prema najnovijem istraživanju koje su sprovedli dr. Kenneth R. Wilund i njegov istraživački tim pokazano je da je vjerovatnost za dobijanjem žučnih kamenaca usko povezana sa sedentarnim načinom života. Naime, pokusi koji su obavljani na miševima pokazali su da su aktivni miševi imali neusporedivo manju količinu žučnih kamenaca u odnosu na neaktivne miševe. Istraživači smatraju da vježbanje ima sličan učinak i kod ljudi, s obzirom da je osnovna fiziologija nastajanja žučnog kamena vrlo jednostavna i kod miševa i kod ljudi. Žučni kamenci u većini slučajeva stvaraju se kroz vrlo dugo razdoblje, a povezani su s određenom genetskom predispozicijom i načinom prehrane. Sprovedeno istraživanje tako je otkrilo razlog više za redovito vježbanje. Redovita tjelesna aktivnost postala je sada metodom prevencije osim za hronične bolesti, kao što su srčane bolesti, šećerna bolest, i zloćudne bolesti metodom izbora u smanjivanju rizika od razvoja poremećaja metabolizma žuči. [www.odisej.hr](http://www.odisej.hr) (op.prev.)

na stomak dovodi do masiranja stomaka, grudi i dubljih dijelova smještenih u utrobi, a također se produžuje i na muskulaturu leđa. Obavljanje namaza u određeno vrijeme svakoga dana jeste ustvari i činjenica na koju je tekstom ukazao Kur'an.

3- Sedžda u namazu ima svoje vrlo pohvalno djelovanje na moždane aorte i vrlo je bitna za funkciju mozga, stoga štiti klanjače od vrlo opasnog nervnog pritiska koji nastaje kao produkt pritiska na ove aorte, a rezultat ovoga je začepljenje ili njihovo pucanje. Broj iznenadnih pokreta glave na svakom rekatu u namazu iznosi šest, odnosno 102 tokom propisanih dnevnih namaza, a k tome se mogu pridodati i nafila-namazi. Imajući u vidu ovo, razumije se da je dinamičnost moždanih aorti učestala uz njihovo skupljanje i popuštanje, što dovodi do njihove gipkosti i jačanja njihovih zidova, samim time klanjač je sačuvan od mogućeg udara ili slabljenja krvnih sudova.

4- Islamska molitva vrlo je uspješna kao prirodan način liječenja za one koji su imali hirurški zahvat na kičmi, kao i za one koji imaju bolesnu kralježnicu. Dr. Šefik ez-Zijat, profesor neurohirurgije na Medicinskom fakultetu pri iračkom Univerzitetu u Basri, sproveo je nekoliko studija u kojima je 1985. godine došao do novog načina liječenja kičme i kičmene moždine. Ovaj pronalazak Dr. Ez-Zijata zabilježila je jedna američka akademija nazvavši ga "Zijatova metoda". Novina ove metode ogleda se u tome da je prirodni način liječenja za one kojima je Dr. Zijat uradio operaciju kičme i kičmene moždine namaz. Svaki njegov slučaj s pacijentima bio je 100% uspješan, bolesnici su u najkraćem roku ozdravili i posvetili se životnim aktivnostima.

5- Islamska molitva uspješna je u prevenciji od obolijevanja potkoljenica. To je utvrdio lekar Egipćanin u svojoj magistarskoj disertaciji na Medicinskom fakultetu Aleksandrijskog univerziteta, u kojoj se navodi slijedeće:

"Dr. Dejvid Kristofer utvrdio je 1981. godine da su pritisci koji pogodaju vene donjeg dijela tijela u bilo kojem dijelu, ustvari, produkt u tri vrste pritisaka, a oni su:

- pritisak koji proizlazi od snažne navale kao posljedica srčanog ispušavanja;

- pritisak koji nastaje usljed Zemljine sile teže, koji je vjerovatno i najbitniji zbog samog vertikalnog položaja osobe;

- pritisak koji slijedi iz povremenih promjenjivih položaja, a on nastaje iz nekoliko ishodišta bez obzira da li je iz rada srca ili pluća ili pak promjenom pritiska na aorte kao produkt naizmjeničnog ili konstantnog stezanja mišića donjeg dijela tijela. Liječnicima je poznato da su donji dijelovi tijela potkoljenice specifični zbog vertikalnog položaja čovjeka. Ne postoji niti jedna vrsta životinje kod koje je izražena ova slabost. Nakon što su prezentirani rezultati nekoliko studija koje je uradio ovaj naučnik uz mnoge pretrage i pokuse, došlo se do preciznih rezultata koji ukazuju na važnost namaza, islamske molitve, u prevenciji od bolesti potkoljenica, i oni se mogu sažeti u slijedeće tri stvari:

prvo, namaz se odlikuje mnogim položajima i pokretima koji dovode do manjeg pritiska na krhke vanjske rubove vena smještenih na površini nogu;

drugo, namaz pokreće ispumpavanje venskih kapilara sa strane čime se znatno umanjuje pritisak na spomenute vene;

treće, namaz osnažuje slabe zidove tako što ih dodatno opskrbljuje neophodnom hranom, a ujedno pospješuje dostatnu prehranu čitavom tijelu.

6- Namaz pomaže muslimanu da se prilagodi iznenadnim pokretima kojima je izložen, kao što je iznenadno stajanje nakon dugog sjedenja ili sna, a to opet kod neklanjača prouzrokuje nagli pad pritiska koji dovodi do osjećaja vrtoglavice.<sup>9</sup>

<sup>9</sup> Namaz po svom načinu obavljanja doista je u duhu sportske aktivnosti, odnosno pokreti u namazu, posebno na stopalima, uveliko sliče jednom vidu liječenja koje se naziva refleksologija odnosno refleksoterapija. Refleksologija je drevna vještina liječenja koja se temelji na načelu refleksnih zona na stopalima i dlanovima, a koje odgovaraju svim dijelovima tijela, organima i žlijezdama. Može se primijeniti i na uhu (aurikuloterapija), na kojem se također nalazi hologram cijelog tijela. Refleksologija koristi jedinstvenu metodu posebnog pritiska palcima na refleksne tačke radi postizanja brojnih terapijskih učinaka. Njezini su učinci višestruki, kao što su uklanjanje blokade u protoku tjelesne energije, normaliziranje protoka krvi i limfe u različitim dijelovima tijela te postizanje ravnoteže svakog dijela tijela, organa ili žlijezde. Koristi se i u kombinacijama s nekim drugim terapijskim tehnikama, za opuštanje, smanjivanje agresivnosti, poboljšanje koncentracije i ukupnoga energetskog potencijala tijela. Danas se takvo liječenje koristi u tradicionalnoj Aziji te diljem Evrope i Amerike.

## 2- PSIHOLOŠKE I SOCIOLOŠKE KORISTI

Musliman kada obavi namaz na potpun način, mora biti psihički stabilan i smiren, stoga što je uvjeren da će Uzvišeni Allah odagnati tegobe i poteškoće s kojima se susreće u svome životu. On vjeruje da je Allahovom mudrošću određeno sve što mu se desi i da su poteškoće i nedaće ispaštanje za učinjene grijehе ili pak uzdizanje njegovog ugleda. Ibadet navikava muslimana da podnosi nedaću i podučava ga strpljenju; o tome su navedeni i kur'anski ajeti gdje Uzvišeni Allah kaže:

**"Pomozite sebi strpljenjem i namazom, a to je, zaista, teško, osim poslušnima."** (Bekara, 45)

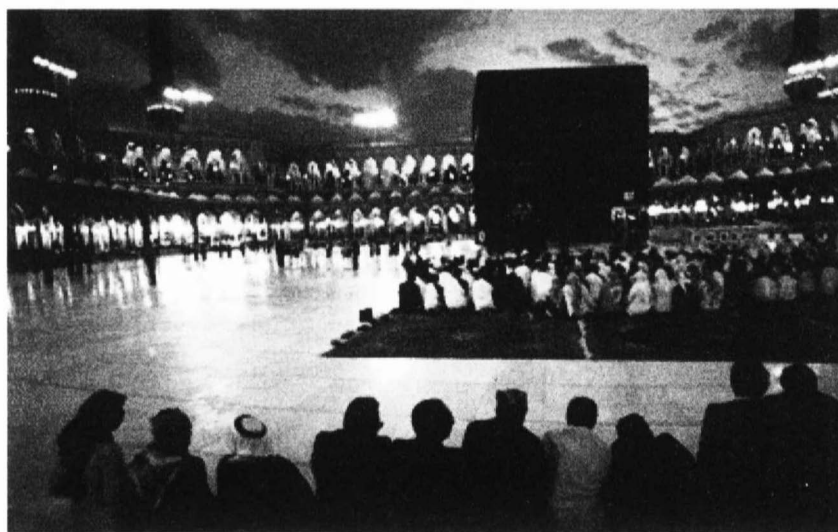
**"O vjernici, tražite sebi pomoći u strpljivosti i obavljanju molitve! Allah je doista na strani strpljivih."** (Bekara, 153)

Namaz koji obavlja musliman na ispravan način pruža klanjaču smiraj i navikava ga na specifičnost "pripremanja duha", jer za vrijeme namaza on napušta svoju zaokupiranost dunjalukom i pristupa namazu kako bi se šapatom obraćao Uzvišenom Allahu, kao da s Njime razgovara. Riječ "skrusenost" u arapskom jeziku obuhvatnija je od riječi "spokoj", ali je blizu pojmu "mirnoća"; o tome i ajet u Kur'anu govori:

**"Ono što žele – vjernici će postići, oni koji molitvu svoju ponizno obavljaju."** (Mu'minun, 1-2).

Psiholozi muslimani kažu: Postizanje smirenosti jeste jedan od načina koje upotrebljavaju neki liječnici psiholozi pri liječenju psihičkih oboljenja. Međutim, obavljanje namaza pet puta na dan (samo propisanih namaza) u toku dana i noći pruža klanjaču najbolji način postizanja smirenosti. Samim time, on se izbavlja iz nervne napetosti koju mu prouzrokuju svakodnevne brige i problemi s kojima se suočava u životu. Također, namaz pruža muslimanu prevenciju od grijšenja i činjenja zabranjenih djela, a samim tim on je zaštita

i društvu od nedaća i opasnosti, jer namaz odvraća od zla i zabranjenog, kako to i Kur'an naglašava. Ako klanjač nije napustio loša djela i postupke, neće ubrati plodove namaza. Namazi u džamiji, bajram-namazi, džuma-namaz, namaz za kišu, namaz za otklanjanje straha, dženaza-namaz, ali prije svih dnevni namazi i drugi, pružaju uvertiru u monolitnost i jedinstvo islamskog društva i navikavaju muslimane na bratstvo i uzajamno potpomaganje. Svaka jedinka u namaskim redovima okreće se Uzvišenom Allahu moleći Ga za svoje dobro i dobro zajednice.



Svima su poznati veliki psihički i fizički utjecaji učenja i slušanja Kur'ana, a u cijelom svijetu sprovode se istraživanja o utjecaju Kur'ana na mnoge stvari koje se ne tiču samo čovjeka, već i životinja, biljaka, insekata itd. Također, učaj Kur'ana i hafiz Kur'ana neće biti pogođeni senilnošću niti bolestima koje sa sobom nosi starost, kao što su gubljenje pamćenja, demencija i slično, o čemu nas je obavjestio i Poslanik, a.s. Postoje i stotine slučajeva koji potkrepljuju ovu činjenicu.

Učenjaci kao dokaz uzimaju pokuse koje su radili na slušnom sistemu različitih životinja, zato što se moć slušanja razlikuje od jednog stvorenja do drugog. Tako čovjek čuje glasove na frekvenciji 16-2000

herca, dok mačka, naprimjer, može čuti čak i do 5000 herca. Međutim, miš čuje glasove čije je frekvencija i do 4000 herca, majmun čuje glasove i do 33 000, a šišmiš čak i do 120 000 herca. Čulo sluha, kao i ostala čula, različite su svojstvenosti. A sad promislimo o onome što slijedi.

- Tokom eksperimenata na osobama koje imaju epilepsiju s njima su stavljani psi, i primjećeno je da kada osoba u trenutku ima napad epilepsije, pas prije samog napada epilepsije i tokom nje biva histeričan, ludački lajući, kao da je nešto opazio. Ovakvi su slučajevi zabilježeni na audiovreci i snimljeni su slikom u cilju znanstvenog istraživanja, ali o tome ćemo ukazati u slijedećim knjigama, kada budemo govorili o ljudskom umu i njegovim mogućnostima.

U vezi s navedenim, spomenut ćemo ženu koja je imala ps i bovala je od epilepsije.<sup>10</sup> Kad god bi je zadesio napad epilepsije, njen pas postojao bi histeričan i ponašao bi se neprimodno. U zatvorenom prostoru izučavani su elektromagnetski talasi koji su obavijali tijela žene i psa i poređeni su s talasima izvan ovog zatvorenog prostora, na

10 Epilepsija je jedna od najčešćih hroničnih bolesti središnjeg živčanog sistema koja je okarakterizirana ponavljanim epileptičnim napadima. U suvremenom liječenju epilepsije primjenjuje se čitav niz antiepileptika, od kojih većina ima neželjene nuspojave na plodnost i reproduktivni endokrini sistem muškaraca i žene.

Istraživanje o ulozi gena u epilepsiji

Britanski znanstvenici s Baylor College of Medicine otkrili su da dvije kopije gena ranije povezanih s epilepsijom mogu ustvari smanjiti izgleda za epileptične napade.

Depresija u bolesnika s epilepsijom

Bolesnici s epilepsijom imaju visoku prevalenciju komorbiditeta psihičkih oštećenja.

Značajna je učestalost depresije u bolesnika s epilepsijom. Smatra se da je osnovni patofiziološki poremećaj koji korelira u navedenim bolestima oštećenje amigdale i inhibicijskog transmittora GABA.

Istraživanje proteina povezanog s epilepsijom i šizofrenijom

Britanski znanstvenici utvrdili su da povećanje razine proteina po imenu SUMO u mozgu može pomoći pri liječenju bolesti kao što su epilepsija i šizofrenija.

Terapijski psi pomažu epileptičarima

Malo ljudi zna da osobama koje pate od epilepsije mogu pomoći posebno izdresirani terapijski psi, stoji u stručnom prilogu o istraživanju "Epilepsija i stigma" Vedrane Obućine, objavljenom u Liječničkim novinama.

Tokom vremena može se razviti tolerancija na antiepileptike

S vremenom, jedan manji broj pacijenata koji se liječi od epilepsije pokazuje znakove tolerancije na antiepileptičke lijekove, objavljeno je u časopisu Epilepsia. Američki znanstvenici s Johns Hopkins School of Medicine utvrdili su da režim prehrane temeljen na visokom unosu proteina i malom unosu ugljikohidrata (maksimalno 15 grama dnevno) može u roku od mjesec dana prepoloviti broj napadaja epilepsije.

Istraživači napominju kako je ovakva dijeta dovela do blagog povišenja razine holesterola i triglicerida u krvi.

Rezultate studije objavio je stručni časopis Epilepsia. Znanstvenici nisu otkrili na koji način prehrana utječe na smanjenje broja napada epilepsije. [www.plivazdravlje.hr](http://www.plivazdravlje.hr) (op.prex)

osnovu čega su neki učenjaci došli do zaključaka koja ukazuju da pas ima nevjerovatno čulo vida i da je doista vidio zle prikaze i duhove.<sup>11</sup> Zar nije zapanjujuće da je islam ovo potvrdio još prije 1420 godina.

- Urađen je pokus na tri biljke iste vrste kako bi se istražio utjecaj glasova na njih; one su odnesene u odvojene prostorije. Prvoj je puštana glasna muzika, drugoj tiha, umirujuća muzika, a trećoj učenje Kur'ana. Cilj ovog pokus bio je da se vidi utjecaj glasova na njihov rast. Rezultati su bili zapanjujući!!!

Biljka kojoj je bilo predloženo učenje Kur'ana imala je najveći stepen razvoja u odnosu na druge, biljka kojoj je bila predložena tiha muzika imala je manji stepen razvoja od ove gore, ali veći od one kojoj je bila predložena glasna muzika; usto ova biljka uz glasnu muziku bila je gotovo uvehnula. Štaviše, njeno stablo kao da se iskrivilo udaljavajući se od ishodišta prisutnog glasa, kao da je željela poljeći. Ovo se desilo s biljkama, a razmislimo o tome što slušamo ovih dana od muzike, glasne i bučne, ali i o njenom utjecaju na naša čula, um i na naša srca. Učenjaci su gore navedeni pokus s biljkama obrazložili na način da glasovni talasi utječu na proces razmjene gasova kod biljaka.

- Jedan irački naučnik uradio je isti eksperiment na pšenici kako bi proučavao utjecaj učenja Kur'ana na razvoj stabljika pšenice i na njihov kvalitet. Rezultati do kojih je došao bili su zapanjujući, jer je stepen rasta i uroda kod onih biljaka bio veći nego kod vrsta kojima nije predloženo tokom rasta učenje Kur'ana.

- Islamsko medicinsko vijeće na Floridi, SAD, izvelo je pokus na pet osoba koji nisu muslimani niti govore arapskim jezikom, starosne dobi 22 godine, trojici muškarca i dvije žene. Eksperiment se odvijao na slijedeći način:

1- 85 sati slušanja Kur'ana na arapskom jeziku sa svim tedžvidskim pravilima;

2- 85 sati slušanja običnih tekstova na arapskom jeziku s tedžvidskim pravilima, kako bi bilo slično Kur'anu;

3- 40 sati odmora bez ikakvog učenja ili čitanja (potom je ovo ukinuto jer nije davalo nikakve pozitivne rezultate glede napetosti).

<sup>11</sup> Ovaj događaj kao i posebna studija u vezi s njime zabilježen je kamerom i prikazan je 1999. godine na svjetskim TV-satelitskim programima.

Mjerilo rezultata odnosilo se na psihičku smirenost uz oslanjanje na slijedeće pokazatelje fiziološke promjene: podložnost kože na elektricitet, stepen toplote kože, protok krvi, elektricitet mišića koji reflektuju reakciju nerava, broj otkucaja srca, krvni pritisak, direktna psihološka analiza.

Fiziološke promjene uočene su visokosofisticiranim aparatima, a rezultati su nedvojbeno potvrđivali da učenje Kur'ana prate znatno primjetne fiziološke promjene kod kojih nema potrebe za psihološkim osvještavanjem, kako neki misle. Rezultati su pokazali u 65% slučajeva pozitivne efekte u pogledu psihičkog smiraja tokom časova učenja Kur'ana.<sup>12</sup>

- Onaj ko često uči Kur'an, potom hafiz Kur'ana, neće u starosti obolijeti od senilnosti, kako je to i Poslanik, a.s., potvrdio, a to je također utvrđeno i tokom mnogih eksperimenata.

- Ovaj fenomen privukao je pažnju mnogih učenjaka, tako da su otpočele studije i istraživanja utjecaja učenja Kur'ana na sve, od čovjeka pa do životinje, biljke, insekta kako bi se otkrile tajne ovih pozitivnih promjena.

- Eksperiment koji su uradili znanstvenici iz Japana na embriju u utrobama majki ustanovili su da postoje harmonični glasovi unutar majčine materice koji nalikuju mirnoj ugodnoj muzici koju zametak sluša i uz koju spava, a kada se beba rodi, gubi ovu specifičnost, zbog čega plače i viče. Tokom izučavanja ove Božanske muzike u materici majke, i nakon dugog truda, naučnici su uspjeli klasificirati ovu muziku i odlučili su da je reproduciraju, što im je i uspjelo, ali uz korištenje četrdeset muzičkih instrumenata. U osnovi sve se svodilo na mirnu muziku koja nalikuje žuboru vode i lahkom i smirenom talasanju mora. Kada bi pustili ovu muziku novorođenčadima, zapazili bi da ušute i zaspu.<sup>13</sup>

Ovaj vid lijeka naredio je i Božiji Poslanik, a.s.; on je preporučio da se prouči ezan na desno a ikamet na lijevo uho djeteta, tako da prva

12 "Es-Sebek el-Kur'ani fi ilmi el-fesleđe" (Kur'anski primjer u fiziologiji), izdato povodom trećeg savjetovanja o kur'anskoj nadnaravnosti na Farmaceutskom fakultetu Bagdadskog univerziteta 02-04.05. 1999.godine odnosno 16-18 muharrema 1420. god. po H., str. 10-11. Također pogledaj našu knjigu pod naslovom "El-Minzaru el-hendesi li el-Kur'an el-kerim", poglavlje III, tema 4, naslov "El-hendesu el-asvar vel ihtizazat fi el-Kur'an el-kerim".

13 Vijest koju su 1999.godine prenijele japanske satelitske agencije a od njih preuzele ostale svjetske agencije.

riječ koju dijete čuje i koja ulazi u njegovu svijest i um budu Božiji i Poslanikov govor. Dakle, ova tehnika primijenjena je još prije 1400 godina na novorođenčadima, a rezultat toga bila je smirenost djece i suzdržavanje od plača, a njihova bogobožnost dolazi poslije.

- Kur'an se smatra prvom knjigom koja navodi slučaj smrti od jake buke i gromkog glasa. Dakle, Kur'an to navodi vrlo precizno i u potpunosti eksplicitno prije nego što se pojavila nauka o zvuku (akustika), i mnogo vremena prije nego što je urađena bilo koja savremena studija o buci, žamoru, i njenom ubitačnom utjecaju. Ovo blagotvorno djelovanje na zdravlje spomenuo je Kur'an u 11 ajeta.<sup>14</sup>

- Kur'an se smatra pokretačem znanosti koja se zanimala za glasove i fonetiku, to je nauka o tedžvidu, tertilu i usul et-tilava.

Ovi eksperimenti ukazuju nam da su Kur'an i sunnet preduhitrili savremene nauke na ovom polju. Dakle, Kur'an, namaz dova, zikir, tesbih, istigfar, sve su ovo lijekovi za psihičko stanje, dušu, tijela, shodno riječima Uzvišenog Allaha:

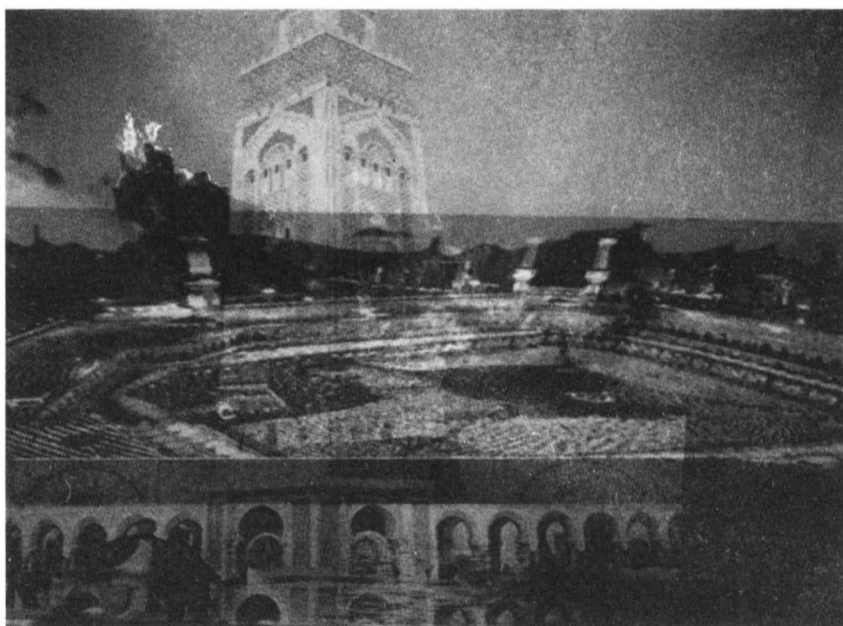
**"Allah objavljuje najljepši govor. Knjigu sličnu po smislu, čije se pouke ponavljaju, zbog koji podilazi jeza one koji se Gospodara svoga boje, a kada spomene ime Allahovo, kože njihove i srca njihova se smiruju. Ona je Allahov Pravi put, na koji On ukazuje onome kome On hoće; a onoga koga Allah ostavi u zabludi, niko na Pravi put, neće moći uputiti."** (El-Zummer, 23)

**"One koji vjeruju i čija se srca, kad se Allah spomene, smiruju – a srca se, doista, kad se Allah spomene, smiruju!"** (Er-Ra'd, 28)

**"O ljudi, već vam je stigla poruka od Gospodara vašeg i lijek za vaša srca i uputstvo i milost vjernicima."** (Junus, 57)

**"Mi objavljujemo u Kur'anu ono što je lijek i milost vjernicima, a nevjernicima on samo povećava propast."** (El-Isra, 82)

<sup>14</sup> Obratiti se na našu knjigu "El-Minzaru el-hendesi li el-Kur'an el-kerim", poglavlje III, tema 4, naslov "Hendesetu el-asvat vel ibrizat fi el-Kur'an el-kerim".



U svim dijelovima svijeta radena su studiozna istraživanja o utjecaju Kur'ana, dove, zikra na čovjekovo ponašanje, njegovu pokretljivost, vitalnost i aktivnost. Jedna od najzapaženijih studija jeste ona koju je uradila ekipa stručnjaka iz Egipta pod vodstvom dr. Ibrahima Kerima, koji je uz pomoć sofisticirane tehnike, aparata i laboratorijskih analiziranja, tragao za odgovorom na pitanje koji raspored čovjekove energije pruža najstabilniji psihički mir.

Studija je započela najprije s proučavanjem utjecaja slika i boja na smirenost čovjeka, a samim time i na njegovu aktivnost i dinamičnost. Potom se otkrićem novog malog aparata nastavilo s njegovim slobodnim postavljanjem na čovjekove grudi kako bi se ustanovila energija čovjekovog tijela oslanjajući se pritom na toplotno i elektromagnetsko polje čovjeka. Studija je izvedena u nekoliko smjerova pomoću mnogih ogleda i pokusa, a jedan od tih pokusa bio je i s biskvitom i odvijao se ukratko na slijedeći način:

uzet je biskvit na kojem je proučeno "Bismillahir-Rahmanir-Rahim i stavljen je nasumice s ostalim biskvitima u posudu, a potom je zatraženo od čovjeka, koji nije znao o čemu je riječ, da jede iz ove

posude. Zatim se, dok je čovjek jeo biskvit, pristupilo proučavanju rasporeda energije putem spomenutog aparata. Primijećeno je da tek što je dotakao biskvit nad kojim je proučena bismilla, svaki organ njegovog tijela se uravnotežio, posebno želudac, što se nije dešavalo kad je jeo druge biskvite. Učenjaci su ustanovili da se energija tijela uravnotežuje na zadivljujući način pri učenju Kur'ana, dove, zikra, prilikom posjete džamiji ili pri činjenju korisnih djela.<sup>15</sup>

Ako dodamo ove koristi onima koje smo naveli dok smo govorili o namazu i abdestu, uvidjet ćemo da musliman ima potrebu učiti Kur'an. Musliman je jedinka, koja ustaje rano i dočekuje novi dan vrlo odgovorno i aktivno, a svoje poslove obavlja u prvim satima dana kad su njegove umne, psihičke i muskulaturne mogućnosti na najvišem nivou, što udvostručuje djelovanje. Sve ovo ispunjava ga radošću i veseljem, pretpostavimo da ovaj vid pridržavanja počinje s kolektivom, islamsko društvo postalo bi istaknuto, a ono čime bi se isticalo jeste tu da se život odvija od zore i teče cijeli dan s aktivnošću koja se ustu odlikuje zikrom i veličanjem Uzvišenog Allaha.

### 3- ZDRAVSTVENE KORISTI

Uzvišeni Allah u Svojoj mudroj Knjizi, opisujući je, kaže:

**"A šta će biti onog Dana kad protiv svakog naroda dovedemo po jednog svjedoka, od njega samog, i tehc dovedemo kao svjedoka protiv ovih! Mi tebi objavljujemo Knjigu kao objašnjenje za sve i kao uputu i milost i radosnu vijest za one koji jedino u Njega vjeruju."** (En-Nahl, 89)

Dakle, Kur'an je pojašnjenje za sve stvari, uputa i milost ljudima, lijek i izbavljenje, u njemu se nalaze radosne vijesti o pobjedi ove vjere, radosne vijesti o Džennetu, i radosne vijesti koje su preduhitrile nauku, a mogu ih uočiti oni koji se njome bave, kao što je rekao i Poslanik, a.s., u hadisu koji smo naveli na početku ove edicije od 15 knjiga.

<sup>15</sup> Vijest koju su 2000. godine prenijele satelitske TV i radiostanice.

Shodno ovome, mnogi su se otisnuli ka Kur'anu kao patentu za pronalazak. Stručnjacima za insekte poznato je da bjelina na rožnjači, glaukom<sup>16</sup>, nastaje zbog povećanog pritiska u oku kao produkt emocionalnih promjena nastalih uslijed psihičkih emocija, posebno zbog velike tuge, a to se opet dešava kao produkt krvnog pritiska. O ovome ćemo naći u Kur'anu dokaz čitajući kazivanje o Jakubu, a.s., i njegovom sinu Jusufu, a.s., u suri Jusuf, gdje se kaže:

**"I okrenu se od njih i reče: 'O Jusufe, tugo moja!' – a oči su mu bile pohijelele od jada, bio je vrlo potišten." (Jusuf, 84)**

Smisao toga jeste da se Jakub, kada je saznao za gubitak sina Jusufa, razbolio, rastužio i silno plakao, tako da mu se zbog toga na očima sakupila bijelina od čega je i oslijepio.<sup>17</sup>

16 Glaukom je očna bolest povezana s povećanjem očnog (intraokularnog) tlaka, koji posljedično ugrožava očni živac. Kad je očni tlak povećan tokom dužeg vremenskog razdoblja, dolazi do oštećenja važnih i vrlo osjetljivih struktura oka pa su uz povišeni očni tlak glavni simptomi glaukoma oštećenje vidnog živca i oštećenje vidnog polja, tj. njegovo suženje. Suženje vidnog polja dovodi do progresivnog propadanja i gubitka vida. Iako postoje različite vrste glaukoma, većina ljudi boluje od oblika kod kojeg se simptomi bolesti ne primjećuju i prvo što oboljeli primijete obično je gubitak jednog dijela vidnog polja. Svjetska zdravstvena organizacija procjenjuje da danas u svijetu od glaukoma boluje 13.5 milijuna ljudi. Iako, nažalost, ovoj bolesti nema lijeka, rana dijagnostika i doživotna terapija mogu dovesti do uspješnih rezultata u smislu sprečavanja daljnjeg propadanja vidnog polja, a u nekim slučajevima barem do prolongiranja potpunog gubitka vida.

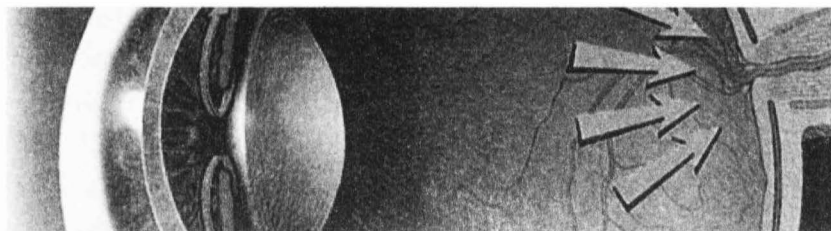
Šta uzrokuje glaukom?

Pogledajmo unutar oka kako bismo da bolje razumjeli što se zapravo dešava u oku tokom glaukomske bolesti. Unutar našeg oka stvaraju se tekućina – očna vodica – koja služi za ispiranje i prehranu struktura oka. Kada se naruši otjecanje očne vode, dolazi do povećanja očnog tlaka koji vodi oštećenju očnog živca koji je odgovoran za odašiljanje vidnih poruka iz oka u vidni centar u mozgu. Kod primarnog glaukoma, tzv. glaukoma otvorenog kuta, očni tlak raste tokom vremena, najčešće obostrano na oba oka i neprimjemo za bolesnika. Zbog takvog toka bolest često nazivaju "podmuklim kradljivcem vida". Bez liječenja, oboljeli od glaukoma polako nestaje periferni vid, tj. sužava se vidno polje. Neliječeni glaukom uz pogoršanje stanja dovodi do gubitka centralnog dijela vidnog polja i na kraju sljepoće. Od osobite je važnosti zapamtiti da rano prepoznavanje bolesti i pravodobno započet terapija mogu spriječiti propadanje vidnog polja. Glaukom se liječi očnim kapima koje se koriste svaki dan, najčešće 1-2 puta dnevno, kako bi se očni tlak održavao u normalnim vrijednostima, a vrstu očnih kapi određuje oftalmolog.

Očne kapi se razlikuju po načinu djelovanja unutar oka: neke smanjuju stvaranje očne vode pa time i očni tlak, dok druge povećavaju njeno otjecanje. Ponekad se koristi više vrsta očnih kapi. Uпотреba očnih kapi ima za posljedicu mogućnost tzv. sistemske resorpcije, što znači da lijek prodire u krvotok, pa je u slučaju istodobnog postojanja određenih drugih bolesti potreban poseban oprez. Dakle, važno je ponoviti i zapamtiti da odabir i način primjene lijeka određuje isključivo oftalmolog, stoga nikako nemojte samostalno odabirati očne kapi! [www.plivazdravlje.hr](http://www.plivazdravlje.hr) – [www.vase-zdravlje.com](http://www.vase-zdravlje.com) (op.prev.)

17 CD Poslanikova medicina, Medicinska nadnaravnost u islamu, glaukom.

Svjetska zdravstvena organizacija procjenjuje da danas u svijetu od glaukoma boluje 13.5 miliona ljudi



Proučavanju ovog ajeta posvetio se jedan egipatski liječnik otkrivši nam da tečnost kojom se liječi vodena bjelina ima isti hemijski sastav kao čovjekov znoj, tj. znoj s tijela. Ideja mu je sinula na osnovu kazivanja o Jusufu, a.s. Velika tuga obuzela je njegovog oca Jakuba, a.s., tako da su mu oči od tuge i bola za izgubljenim sinom pobijeljela od plača. Kad je Jusuf, a.s., došao na visok položaj i kad se sastao sa svojom braćom, rekao im je da uzmu njegovu košulju i stave je na lice oca, pa će se njegov vid vratiti. Oni su to učinili, i vid se Jakubu, a.s., vratio. Ovo se navodi u suri Jusuf, a.s., na slijedeći način:

**"I okrenu se od njih i reče: 'O Jusufe, tugo moja!' – a oči su mu bile pobijeljale od jada, bio je vrlo potišten.**

**'Allaha nam,' rekoše oni, 'ti toliko spominješ Jusufa da ćeš teško oboljeti ili umrijeti!'**

**'Ja tugu svoju i jad svoj pred Allah iznosim, a od Allaha znam ono što vi ne znate', reče on.**

**'O sinovi moji, idite i raspitajte se za Jusufa i brata njegovu, i ne gubite nadu u milost Allahovu; samo nevjernici gube nadu u Allahovu milost.'**

**I kad oni izidoše pred Jusufa, rekoše: 'O upravnice, i nas i čeljad našu pritiska je nevolja; donijel i smo malo vrijedne stvari, ali ti nam podaj punu mjeru i udijeli nam milostinju, jer Allah doista nagraduje one koji milostinju udjeljuju.'**

**'A znate li', upita on, 'Šta ste s Jusufom i bratom njegovim nepromišljeno uradili?'**

**'A da ti nisi, uistinu, Jusuf?', povikaše oni. 'Da ja sam Jusuf, a ovo je brat moj, Allah nam je milost darovao; ko se bude Allaha bojao i ko strpljiv bude bio, pa, Allah,**

uistinu, neće dopustiti da propadne nagrada onima koji dobra djela čine.'

'Allaha nam', rekoše oni 'Allah te je nad nama uzvisio, mi smo doista zgriješili.'

'Ja vas sada neću koriti', reče, 'Allah će vam oprostiti, od milostivih On je najmilolistiji!

Ovu košulju moju odnesite i na lice moga oca je stavite, on će pogledati, i svu čeljad svoju mi dovedite!"

I kada karavan napusti Misir (Egipat), otac njihov reče: 'Ja zbilja osjećam miris Jusufov, samo ne recite da sam pomatuhio.'

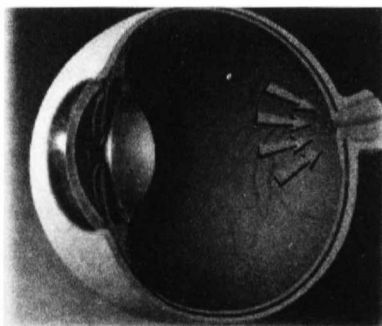
'Allaha nam', rekoše oni, 'ti i sada, kao i prije, griješiš.'

A kad glasonoša radosne vijesti dode, on stavi košulju na lice njegovo, i on progleda. 'Zar vam ne rekoh', reče, 'da ja znam od Allaha ono što vi na znate.'" (Jusuf, 84-96)

Nakon što se podrobno razmisli o navedenim ajetima, vidjet ćemo da riječ "kezim" znači gubitak vida uslijed tuge. Potom pogledajmo ajet: "Ovu košulju moju odnesite i na lice moga oca je stavite...." Također, pogledajmo ajet: "Ja zbilja osjećam miris Jusufov..."

Zatim povežimo ajete s rezultatom koji vrlo eksplicitno pojašnjava slijedeći ajet:

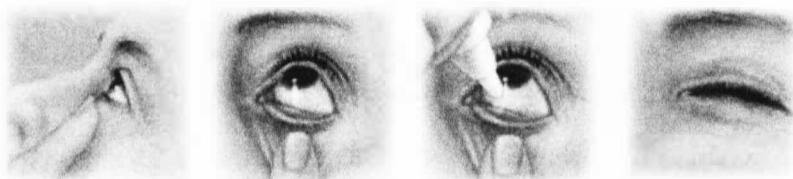
"A kad glasonoša radosne vijesti dode, on stavi košulju na lice njegovo, i on progleda. "Zar vam ne rekoh", reče, 'da ja znam od Allaha ono što vi na znate.'" (Jusuf, 96)



Porast tlaka u oku  
dovodi do pritiska na  
očni živac i njegovog  
oštećenja

Egipatskom liječniku sinula je ideja dok je razmišljao o navedenim kur'anskim ajetima: pitao se šta bi to moglo da bude na košulji što će pomoći da nestane bijelo sljepilo, odnosno bijela voda s oka; koja bi mogla biti veza između te dvije stvari?

Uradio je mnoge studije, tako da je napokon došao na ideju da znoj koji ostaje na košulji ima određen utjecaj. Počeo je s iscrpnim izučavanjem ovog znoja da bi na kraju došao do velikog otkrića, i to nakon što je ovo primijenio na nekoliko slučajeva iste bolesti. Istraživanje je okončano vrlo velikim uspjehom. Njegova je studija objavljena, novi kur'anski lijek postao je lijek koji je svijet počeo uveliko koristiti, to je (kap za liječenje bijele vode, o kojoj govori Kur'an). Allah je Najveći i Njemu pripada svaka hvala.



Na slici je prikazan  
ispravan način  
ukapavanja kapi  
za oči

## D r u g o   p o g l a v l j e



## LIJEČENJE VODOM

U jednoj od knjiga iz naše edicije elaborirali smo važnost vode, i u tom smislu smo konstatairali da je nadnaravnost Kur'ana preduhitrla savremene znanosti u mnogim oblastima. Tom prilikom govorili smo o zemzem-vodi i njenoj važnosti u liječenju. Međutim, ovdje ćemo općenito navesti važnost vode u liječenju, a ne samo u prehrani, jer je ustanovljeno da ona predstavlja zadivljujući lijek.<sup>18</sup>



Voda je vrlo  
djelotvorna u  
liječenju mnogih  
bolesti

<sup>18</sup> Voda je neophodna za sve funkcije u organizmu: pravilan krvotok, rad mozga, razmjenu materija u organizmu (metabolizam), regulaciju tjelesne temperature, funkciju bubrega i urinarnog trakta, rad digestivnog trakta (želudac, crijeva i pravilno varenje), rad mišića i nervnog sistema, za transport hranjivih materija do svake ćelije, pravilnu funkciju zglobova i koštanog sistema, eliminaciju toksina iz organizma. Jednostavno, čovjeku kao i svim živim bićima nema života bez vode.

Voda ne gasi samo žeđ, ona djeluje ljekovito, čisti organizam, uklanja negativnu energiju. Jeste li se ikad zapitali zašto se nakon boravka na moru dugo osjećamo tako čili i zdravi? Uzrok nije samo u promjeni klime i sunčanju, nego i u vodi, čestom tuširanju i plivanju koje nas oslobađa negativne energije, nataloženog stresa... Čovjek bez hrane može da preživi i 90 dana, ali bez vode može živjeti svega 72 sata, ali, nažalost, posljednji podaci pokazuju da je svega 1% pitke vode na Zemlji ispravno i potpuno neškodljivo za čovjeka. [www.ljekovitobilje.com](http://www.ljekovitobilje.com) (op.prev.)

Nadnaravnost liječenja vodom jeste tema koja ne dozvoljava čovjeku da je zanemari, već da usklikne: "Neka je uzvišen Allah, Koji spušta tajnu Svoje moći kako On želi i gdje želi, kako prema čovjeku, tako i prema životinjama, biljkama." Ovo je još jedna od Allahovih mudžiza kojom se otkrivaju u tajne liječenja mnogih bolesti.

Tokom pet godina ekipa medicinskih stručnjaka u gradu Nju-jorku, SAD, uradila je pokuse izliječenja pomoću vode bez upotrebe pomoćnih sredstava, kao što su biljni lijekovi ili operacija. Ovi pokusi urađeni su u liječenju mnogih bolesti, poznatih i savremenih, dok je postotak uspjeha iznosio 100%, i to na slijedećim bolestima:

- glavobolja, krvni pritisak, reumatizam, anemija, paraliza, hipertenzija, epilepsija, pretilost, kašalj, upala dišnih puteva, žgaravica, upala žuči, dizenterija, proljev, zatvorenost, dijabetes, sve bolesti očiju, nosa, grla, neredovno menstrualno pranje kod žene.

Način liječenja jeste slijedeći:

- ustati svako jutro rano i popiti tri čaše vode natašte, svaka od njih 160 ml., a poslije toga 45 minuta ništa se ne jede niti pije;

- nakon 45 minuta običan doručak, a 2 sahata poslije toga ništa se ne jede;

- u slučaju uzimanja lijekova tri puta na dan također piti vodu, i to u podne prije ručka 45 minuta, a nakon ručka ne jede se ništa slijedeća dva sahata. Isti postupak ponoviti i navečer.

- pred spavanje ne jesti ništa, a pojasnit ćemo i još neka zapažanja:

1- Nekim bolesnicima i starijim osobama biti će teško da piju tri čaše vode u isto vrijeme, ali zato mogu piti manje od toga, s tim da teže postepenom povećanju određene količine vode.

2- Istraživanja u liječenju vodom utvrdila su da se gore spomenute bolesti, uz Božiju pomoć, mogu liječiti.<sup>19</sup>

<sup>19</sup> Posljednjih godina obnovilo se vjerovanje da voda posjeduje moći koje nadilaze ono što možemo zaključiti iz njene hemijske strukture. Voda, kako veruju mnogi istraživači, ima određenu moć memorije. Disciplina koje se bavi dokazivanjem ove tvrdnje zove se "digitalna biologija", a njen je tvorac Dr. Jacques Benveniste. Ako se ova teza pokaže tačnom, mnoge važeće naučne teorije mogle bi doživjeti znatne revizije.

#### **Liječenje obojenom vodom**

Tehnika liječenja obojenim vodama vrlo je stara i vrlo jednostavna. U tu se svrhu koristi

- Oni koji se žale na upalu disajnih puteva trebaju ponoviti ovu metodu liječenja tri puta na dan tokom prve sedmice, s tim da to svedu na jedan put svako jutro.<sup>20</sup>

Uzvišeni Allah kaže: “

**“Mi od vode sve živo stvaramo? I zar neće vjerovati?”**

**(El-Enbija, 30)**

zdrava pitka voda. Voda se stavi u odgovarajuće posude, pogodno je da su to staklene boce u raznim bojama. Takve se boce napune zdravom pitkom vodom i izlože djelovanju sunca na nekoliko sati, i nakon toga se pije. Tako osvjetljena voda ima svoje djelovanje na ljudsko tijelo i zdravlje. Takve obojene vode (one nisu obojene, ali su fizički izložene određenom filteru svjetla i zato ih tako nazivamo) djeluju na vrlo ugodan i koristan način za liječenje pojedinih organa tijela. Zato se bira pogodan filter, u skladu s odgovarajućim propisima izabrane tehnike. Bitno je da takva voda, ako je bila zdrava, te je takva ulivena u bocu i dobro začepljena, ostaje zdrava i bezopasna ma kako bila osvjetljena nekim svjetlom.

Bocu možete i sami obojiti temperama ili vodenim bojicama, uliti u nju čistu, pitku vodu i ostaviti je na suncu. No nije svejedno koje je boje boca. Naprimjer, crvena boja dobra je za one osobe koje pate od manjka inicijative, borbenosti i hrabrosti, no nije preporučljiva za žučljive i svadljive ljude jer podstiče nervozu. Plava i zelena djelovat će umirujuće na upalne procese u organizmu, donijeti smiraj duše, povećati plodnost kod žena, učiniti vas tolerantnijima i popustljivijima. Žuta boja osnažiti će živčani i mentalni sistem, te pojačati koncentraciju, što je dobro za sve koji se intelektualno i umno brzo troše, dok je narandžasta vrlo dobar izbor za osobe s poremećajem cirkulacije, koje su nesigurne i pate od strahova.

CRVENA boja se koristi za stimulisanje živčanog sistema, protiv umora i depresije, niskog pritiska, malokrvnosti, za bolji rad jetre, liječenje reumatizma, podizanje vitalnosti, cirkulacije. LJUBIČASTA smiruje glavobolju, reumu, upalu uha, upalu mjehura, neuralgiju, živčanu napetost te pomaže kod izbacivanja bubrežnih kamenaca. Pобољшава kvalitet kože, snižava visok pritisak, smiruje bol u kičmi, podstiče bolji rad slezene i oslobađa višak tjelesne težine. PLAVA smiruje živce i djeluje protiv stresa, umanjuje srčanu bol i lupanje srca, snižava visok krvni pritisak. Rješaва probleme bolnih zglobova, nesanicu i kolitis, te izvrsno djeluje kod prehlade.

NARANDŽASTA je djelotvorna kod problema desni i zubi, kod upale grla i smanjene funkcije štitne žlijezde. Olakšava respiratorne tegobe, bronhitis i jača kapacitet pluća. Djeluje na crijevne tegobe, podstiče rad žuči i pomaže kod žučnih kamenaca, te podstiče stvaranje kalcijuma. Izvrsna je u borbi protiv melanholije.

ZELENA stimuliše hipofizu i podstiče njen bolji rad. Djeluje protiv stresa, nesаницe, straha i nesigurnosti. Pročišćava krv i riješaва problem ugrušaka, umiruje čir, gastritis i upalu bubrega. Smiruje lupanje srca.

ZLATNA poboljšava rad štitne žlijezde i osnažuje srčani ritam.

INDIGOPLAVA smiruje bronhitis i upalu štitne žlijezde te reguliše rad njenih hormona. Rješaва problem nadimanja želuca, a posebno je djelotvorna kod infekcija limfnog sistema.

ŽUTA je dobra za ublažavanje kašlja, problema kod katarata i lošeg varenja i lijenih crijeva. Ona revitalizuje pankreas, žuč i slezenu te čisti bubrege od pojave bubrežnih kamenaca. [www.ljekovitobilje.com](http://www.ljekovitobilje.com) (op.prev.)

20 Izvještaj o ovom pokusu objavljen od odjela za eksperimente pri Medicinskom vijeću u Njujorku.

Iako je voda lijek, ipak i ona sadrži svojstva koja je ponekad čine smrtonosnom, mada je u većini slučajeva voda ishodište za sve živo. Ovo su ujedno i svojstva koja govore o kontradiktornosti ove materije. Francuske novine *Le Mond* objavile su 25.11.1998. godine vijest na svojim stranama namijenjenim za naučna dostignuća o Nobelovoj nagradi za 1998. godinu za otkrivanje uloge hemijskog spoja NO (azotni monoksid) na polju biologije i psihijatrije.

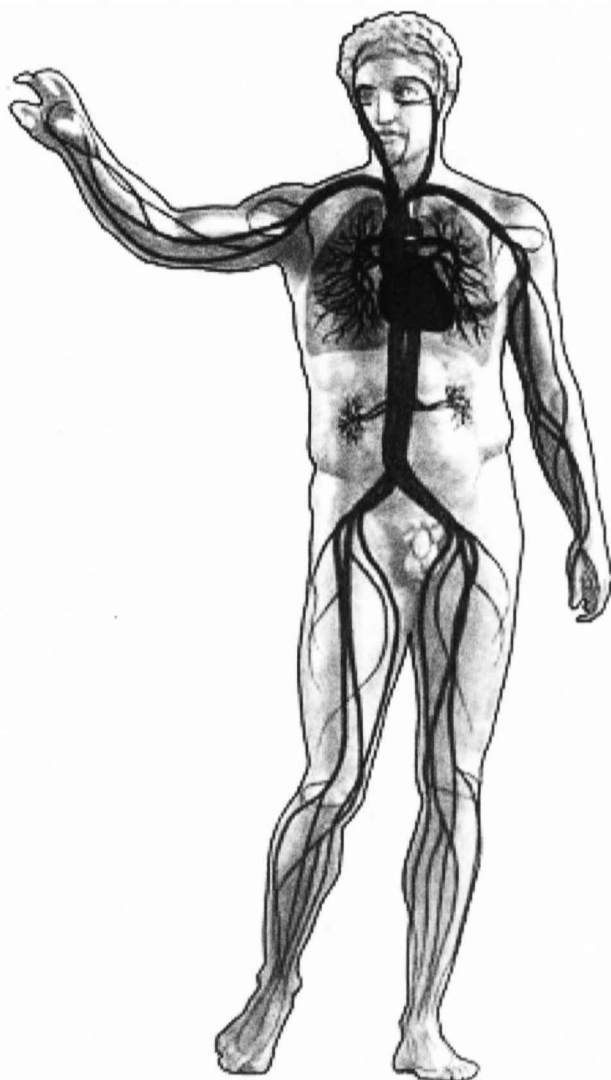
Kraljevska Akademija za naučna dostignuća iz Švedske dodijelila je 1998. godine Nobelovu nagradu trima osobama<sup>21</sup>, a to su: Robert E. Furchgott,<sup>22</sup> na polju organske hemije, ljekaru Ferid Muradu i farmaceutu Louis J. Ignarro. U obrazloženju svoje odluke komisija kaže:

“Nagrada je dodijeljena ovim osobama jer su otkrili ulogu koju obavlja element azotni monoksid (dušični monoksid), a ne element nobilijum, na polju biologije i psihijatrije.” Novine *Le Mond* na svojim stranicama objavile su ovo otkriće za koje stručnjaci kažu da je jedno od najbriljantnijih otkrića na polju medicine, stoga je komisija u Stokholmu odlučila ovim naučnicima dodijeliti nagradu za rezultate koje su postigli tokom posljednjih dvadeset godina istraživanja na polju hemije, fizike, fiziologije i medicine. Studija koju su uradili nagrađeni Nobelovom nagradom za medicinu te godine dokazala je ulogu koju može uraditi dušični monoksid (NO) na polju fiziologije. Ovaj spoj hemičari i fizičari sasvim dobro poznaju, a neki od njih tvrde da je bio poznat još od davnina i da se koristi u hemijskoj industriji. Neki čak smatraju da je NO bio prisutan u veli-

21 Ova trojica znanstvenika Nobelovu nagradu dobila su za dostignuća na polju fiziologije i medicine. Oni se, ustvari, smatraju utiračima puta za sredstvo za povećanje potencije viagru, tako što su dokazali da dušični oksid ili azotni monoksid (NO) djeluje kao tzv. signalna molekula, te da na taj način mijenja na proširenje krvnih žila. To opet djeluje na potenciju. Uz to je ovaj plin poznat kao odbrambeni mehanizam protiv infekcija i regulator krvnog pritiska, što ćemo u nastavku poglavlja i pojasniti. (op. prev.)

22 Furchgott (82) sa State University of New York dokazao je 1980., da se krvne žile šire pomoću do tada nepoznate signalne molekule. On je istraživao djelovanja lijekova na krvne žile i pronašao je da unutarnji sloj krvnih žila (endotel) proizvodi nepoznatu supstanciju (činioć) koja dovodi do opuštanja (relaksiranja) mišićnog sloja, koji se nalazi ispod endotela. Kako nije mogao odrediti tu supstanciju, nazvao ju je EDRF (Endothelium-derived relaxing Factor - opuštajući činioć koji proizlazi iz endotela). Nepoznata supstancija EDRF otkrivena je tek 80-ih godina. Neovisno jedan od drugoga identificirali su je Louis J. Ignarro i Robert E. Furchgott, EDRF kao dušični monoksid.

kim količinama prije pojave kiseonika. Studije urađene sedamdesetih godina potvrđuju postojanje azotnog monoksida (dušičnog monoksida) NO u živim tkivima. Takva je studija koju je uradio dr. Robert F. Furchgott kako bi definirao ulogu molekula u sužavanju, odnosno proširenju krvnih žila. Po riječima nekih biologa, desilo se to da je teška pogreška koju je počinio jedan student Poljak pružila Robertu F. Furchgottu i njegovoj ekipi da otkriju nepoznatu materiju što se nalazi u tkivu koje prekriva unutrašnju opnu krvnih žila. Ta materija nazvana je EDRF i bila je sve do tada nepoznata. Međutim, posao koji su uspješno priveli kraju dr. Ferid Murad i farmaceut Louis J. Ignarro s Univerziteta Los Angeles te Salvador Monkada, koji je dugo radio na ovom polju, doveo je do otkrića čestica azotnog monoksida NO, te do otkrivanja formule po kojoj se povezuju molekule u tkivima i ćelijama. Međutim, ono što izaziva čuđenje u svemu ovome jeste to da azotni monoksid (dušični monoksid), koji se smatra elementom zagađivačem okoline, a nastaje sagorijevanjem azota, ima moć upravljanja važnim funkcijama u tijelu. Ovakav rezultat pomogao je da se otkrije uloga u liječenju koju obavljaju neki derivati nitrata u širenju koronarnih arterija. Ovaj se način primjenjuje na onima koji imaju stenokardiju, a također je ovo otkriće pomoglo da se otvore novi pogledi u fiziologiji i liječenju. Čestica NO je 1992. godine stekla naziv opći molekul, a dvojica učenjaka, Robert F. Furchgott i Ferid Murad, zajedno s Ignarrom, dobili su Nobelovu nagradu za medicinu dok su 1996. godine dobili nagradu Oskar, koja se inače smatra uvertirom za odluku pri dodjeli Nobelove nagrade.



Krvožilni sistem kod  
čovjeka

Od prvog otkrića procesa širenja koronarnih vena iz osamdesetih godina desio se ogroman napredak, savladana je oblast srca i krvnih žila, jer su sada učenjaci shvatali daleko bolje glavnu ulogu NO molekula kao hemijskog posrednika u mnogim fiziološkim sistemima, a, isto tako, shvatili su da su to molekuli povezani s funkcijom glavnog nervnog sistema, pluća, slezene i mnogih drugih dijelova

tijela. U poređenju s kiseonikom koji je kao gas u osnovi prisutan u tkivima hemoglobinskih ćelija, spoj NO ne nalazi se slobodan, osim što je kao takav malo skoncentrisan u mišićnim tkivima. On se prenosi i raspršuje pomoću mnogih molekula, između ostalih, hemoglobinom. Ovu činjenicu sve do osamdesetih niko nije poznavao.

Zanimanje za NO samim tim dovodi i do upoznavanja svojstva kiseonika, jer su NO i kiseonik vrlo bitni za život i uzročnici su trovanja i bolesti kod čovjeka. Još uvijek se proučava određena uloga NO kako bi se pomoću njega omogućilo liječenje, a da se on pritom ne udiše, jer je u nekim slučajevima, kao npr. kod novorođenčadi, otežano disanje. Zato će se istraživanje ova tri učenjaka, dobitnika Nobelove nagrade na polju medicine 1998. godine, nastaviti. Najstariji među njima je Robert F. Furchgott, rođen 1916. godine, iz američke države Južna Karolina, doktor i stručnjak na polju organske hemije i stručnjak za konstrukciju i sastav biljaka, ugledni stručnjak pri jednom medicinskom centru, a dijeli i nagradu Oskar za 1996. godinu s Feridom Muradom.

Ova vijest potvrđuje da je susret života i smrti, dvije praiskonske suprotnosti i naučno potvrđen pomoću dušičnog monoksida NO. Iako je, naprimjer, voda neophodna za život, ona, ipak, može biti i ubitačna: prilikom utapanja, gušenjem ili elektroprovodljivošću. Vatra je isto tako neophodna za život, ali ona i prži, zemlja ilovača je bitna, također, jer iz nje raste bilje i neophodna je za čovjekov život, ali je nakon smrti naše boravište. Tu je niz sličnih primjera. Istinu je rekao Uzvišeni Allah u Kur'anu:

**"Onaj Koji je dao smrt i život da bi iskušao koji će od vas bolje postupati; On je Silni, Onaj Koji prašta."**

(El-Mulk, 2)

**"Neka je hvaljen Onaj Koji u svemu stvara pol: u onome što iz zemlje niče, u njima samima, i u onome što oni ne znaju!"** (Ja-sin, 36)

Štaviše, voda koja, kako znamo, gasi vatru sastavljena je od čestica kisika i vodika, iako oba ova elementa pomažu i pri

paljenju vatre. Dakle, suprotnost i proturječnost osobina također su i moguće karakteristike koje su utvrđene i naučno. Ovo je postalo ogromno dostignuće nakon što je bilo velika nepoznanica, jer materija obavlja funkcije koje su međusobno suprotstavljene. Islam uvijek naglašava da u svemu stvorenom postoje stvari koje su oprečne, slične, analogne... Međutim, oni koji su lahko prihvatili ideje Zapada početkom 20. stoljeća i sredinom tog istog stoljeća ismijavali su ovo islamsko obrazloženje koje je kasnije naučno, eksperimentalno i praktično potvrđeno. Ono je istinito isto kao što je istina i islam. Ne zaboravimo zemzem-vodu i ono što su studije koje su je izučavale utvrdile, prije svega, u vezi s njenim karakteristikama koje su vrlo bitne u liječenju nekoliko bolesti. Ona sadrži mineralne soli pogod- ne za čišćenje probavnog trakta, korisne za bubrege i jetru i one aktivno djeluju i na ostale dijelove tijela.

Podrobnija pojašnjenja naveli smo u knjizi iz naše edicije pod naslovom "Kur'an, vode i mora". Osim toga, djelotvornost zem- zem-vode je neupitna, jer je ona provrela ispod nogu Hadžere i nje- nog sina Ismaila, a.s., nakon što se Hadžera obratila svome Gospo- daru da je ne ostavlja u nevolji sa sinom koga doji i koji je uplakan od gladi. O toj vodi Poslanik, a.s., kaže: "Zemzem - voda koristi onome za što se pije."

## *T r e ć e   p o g l a v l j e*



# ĆUREKOT

Ćurekot je biljka koja se vrlo mnogo upotrebljava u prehrani, mada je njegova upotreba kao lijeka znatno zanemarena posljednjih decenija, naročito nakon ekspanzije hemijskih lijekova. Islam je preduhitrio savremenu medicinu dajući prioritet biomedicini, što vrlo eksplicitno nalazimo i u Poslanikovim riječima u kojima se govori o medicini i farmaciji. Studije objavljene u časopisima vrlo koncizno elaboriraju temu Poslanikove medicine i različite načine liječenja putem bilja.

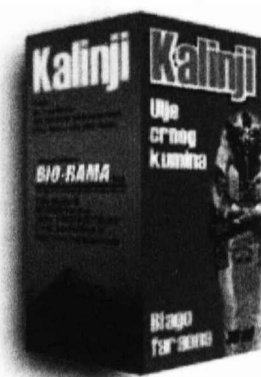
Buhari i Muslim bilježe u svojim djelima hadis koji prenosi Ebu Hurejra, r.a., od Poslanika, a.s., a u kojim stoji da je rekao: “Ćurekot je lijek za sve bolesti osim za smrt.”

Buhari bilježi u Sahihu od Aiše, r.a., da je čula Božijeg Poslanika, a.s., kako kaže: “Doista je ćurekot lijek za sve bolesti osim za seem (smrt); Upitala sam: ‘Šta je seem?’ A Poslanik odgovori: ‘Smrt!’”

U Sahihima se bilježi i hadis koji prenosi Ebu Selema, a prenosi se od Ebu Hurejre, r.a., da je Poslanik rekao: “Koristite ćurekot, on je lijek za svaku bolest osim za smrt”.

Pošto nas je Božiji Poslanik obavijestio da je ćurekot lijek za svaku bolest, osim za smrt, neophodno je da se ova plemenita biljka obilato koristi, posebno kada je samljevena i da se koristi njeno ulje jer se u biljci nalaze čudotvorna djelovanja.

Analizom ulja čurekota ustanovljeno je da se u njemu nalaze: fosfati, željezo, fosfor, ugljikohidrati, ali da sadrži i antioksidante koji uništavaju sve vrste bakterija. U posljednje vrijeme otkriveno je da čurekot pokreće imuni sistem u tijelu i bori se protiv uzročnika bolesti uništavajući ih vrlo učinkovito. Dakle, konstantno uzimanje čurekotovog ulja ili samljevenih bobica biljke štiti čovjeka od mnogih bolesti. Stoga, svako ko teži zdravlju neophodno je da pomiješa ovo ulje s nešto meda, ili s metvicom, ili pak ulje čurekota sa sokom od narandže uz šolju čaja.



Danas se u  
apotekama može  
kupiti ulje čurekota  
pod nazivom «ulje  
kalinji» ili «ulje  
crnog kumina» ili  
«ulje čurekota».

Ukratko ćemo predstaviti neke koristi od ovog vrlo bitnog lijeka:

1- U posljednje tri decenije urađene su posebne studije o ovoj biljci koje su pokazale da se u njoj nalazi sastav Thymoguinona i njegovih derivata koji imaju ogromnu korist za osobe koje imaju problema u prsima. Sama korist njegovog konzumiranja ogleda se u zaštiti od srčanog udara, dok se prilikom liječenja bronhija djelotvornost čurekota pokazuje nakon nešto duže upotrebe.

2- Utvrđeno je da konzumiranje čurekota (dva puta na dan) osnažuje imuni sistem, samim time djelotvornost se ogleda i u liječenju od karcinoma<sup>23</sup>, AIDS-a i drugih bolesti koje su povezane s

<sup>23</sup> Karcinom ili rak (latinski cancer) jeste naziv koji se koristi za široku skupinu bolesti koje karakterizira nekontrolirana dioba stanica, odnosno sposobnost tih stanica da prodru u ostatak tkiva, bilo direktnim urastanjem (invazija) bilo migracijom stanica do udaljenih područja tijela (metastaza).

padom imunološkog sistema.

3- Studije su također utvrdile da čurekovo ulje uspješno uništava bakterije i pomaže u liječenju infekcije stomaka naročito kod djece. Čurekovo ulje pokazuje se djelotvornim i pri prevenciji od parazita. Ono je također vrlo uspješno u zaštiti kože za vrijeme sunčanja, a učinkovito djeluje i na infekciju (toksikoplazma) koja je najčešći uzročnik pobačaja kod žena.

4- Rezultati studija pokazuju da čurekot djeluje i na pražnjenje žučne kesice. Još uvijek se rade eksperimenti o djelotvornosti čurekota u liječenju virusnih upala, mada prvi rezultati govore o njegovom pozitivnom djelovanju.

5- Studije su dokazale da ulje čurekota ima djelotvorno djelovanje u smanjenju oboljenja od malignog melana (vrste raka kože) za 33% u odnosu na one koji se nisu liječili čurekotovim uljem, a također se potvrđuje i korist čurekota u sprečavanju nepoželjnih nuspojava koje bi mogle nastati od hemijskih lijekova prilikom liječenja od raznih vrsta karcinoma. Ove nepoželjne nuspojave su prije svih smanjenje hemoglobina i smanjenje bijelih krvnih zrnaca. Također, njegovo ulje je i jedna vrsta antibiotika protiv upala, a ima i učinkovitost kao krema ili mast za bolove u zglobovima, potom smanjuje krvni pritisak, pozitivno djeluje na krvotok i kao takav upotrebljava se u slučajevima začepljenja krvnih sudova i srca, ali treba biti oprezan pri određivanju doze i načina upotrebe kako ne bi došlo do krvarenja kod bolesnika koji su skloni krvarenju.

---

Nekontrolirana dioba stanica uzrokovana je oštećenjem staničnog DNK koje ima za rezultat mutaciju. Jedna ili više takvih mutacija, bilo naslijeđenih bilo stečenih, mogu dovesti do stvaranja tumora.

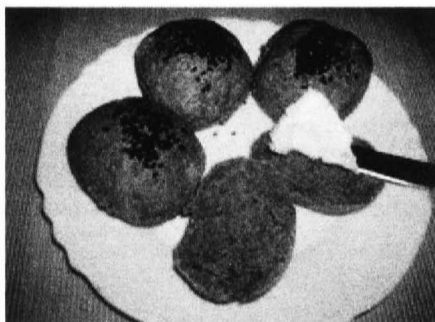
Tumor je naziv za svaku abnormalnu nakupinu tkiva, koja može biti maligna, zloćudna ili kancerogena, odnosno benigna, dobroćudna ili nekancerogena. Samo maligni tumori invadiraju okolna tkiva ili metastaziraju.

Rak se, s obzirom na to u kojem dijelu tijela se razvio, može manifestirati na različite načine. Za konačnu dijagnozu najčešće je potrebna mikroskopska analiza tkiva dobivenog biopsijom. Kada se jednom dijagnosticira, terapija se najčešće sastoji od hirurške operacije, hemoterapije i zračenja.

Ukoliko se ne liječi, većina formi raka izaziva smrt. Rak predstavlja jedan od glavnih uzročnika smrti u razvijenim zemljama. Mnogi oblici raka su liječivi, a neki i potpuno izlječivi, pogotovo ako se rano otkriju.

Postoji cijeli niz činitelja koji uzrokuju rak, a koji su grupirani u tri područja: prehrana (loše masnoće - transmasne kiseline, loši ugljikohidrati - rafinirani šećer), stres (poremećaj psihe) i okolina (zagađenost prirode, pušenje). ([www.medicina.ba](http://www.medicina.ba))

Dr. Omer er-Ravi otkrio je da ċurekot djeluje na imunološki sistem te samim time moguće ga je upotrebljavati u liječenju od AIDS-a, što je pomoglo da se u SAD-u dobije 1998.<sup>24</sup> godine jedan novi patent. Dr. Er-Ravi navodi u svome predavanju posvećenom nauci i vjeri da su SAD 2000. godine rezervisale svu proizvodnju ċurekota iz Indije za sljedećih pet godina.<sup>25</sup>



Sjemenke ċurekota  
kod nas se  
upotrebljavaju za  
posipanje kruha/  
hljeba

Shodno navedenom, mnoge ideje i mišljenja navedena u starim knjigama muslimanskih učenjaka o ċurekotu zaslužuju medicinsko proučavanje i kliničko istraživanje, kao, naprimjer, njegov utjecaj na topljenje bubrežnog kamenca i kamenca u mokraćnom mjehuru, djelotvornost na izmokravanje, njegova djelotvornost kao sredstva protiv trovanja, zatim u liječenju gube, lišaja, svraba, ljuštenja kože i sličnih kožnih oboljenja. ċurekot je djelotvoran u liječenju malarije; uspješno eliminiše bakterije i liječi hemoroide, vodenu bolest, nadutost stomaka, djelotvoran je u liječenju zuba, glavobolje, mrene i dobra je prevencija od ovih bolesti.

A sada da se vratimo hadisu Božijeg Poslanika, a.s., o ċurekotu. Poslanik je spomenuo riječ lijek (šifa) bez određenog člana (el), što je nalik riječima Uzvišenog Allaha o pčelinjem medu u ajetu 69. sure En-Nahl: **“U njemu je lijek (šifa) za ljude”**. Iz ovoga razumijemo da i ċurekot i pčelinji proizvodi imaju učinkovito djelovanje u liječenju nekih bolesti, ali ne svih. Naime, da se odnosi na sve bolesti, onda bi riječ bila s određenim članom.

24 Predavanje dr. Er-Ravija na Tehnološkom fakultetu Bagdadskog univerziteta, 1999. godine.

25 Predavanje dr. Er-Ravija koje je prenosio Irački satelitski TV-kanal 1999. godine.



Na slici jne  
prikazana biljka  
ćurekot

O ćurekotu je dr. Dilaver Muhammed Sabir objavio mnoga zapažanja preuzeta iz savremenih stranih časopisa gdje se govori o važnosti ćurekota za imunološki sistem čovjeka i o njegovoj djelotvornosti protiv vrlo opasnih bolesti kao što su karcinom i AIDS. Između ostalog, on u knjizi "Liječenje ćurekotom između Poslanikove nadnaravnosti i savremene medicine", objavljenoj 1994. godine, prenosi od dr. Hasana Šemsija Paše (člana Kraljevske akademije liječnika u Britaniji i Irskoj) dostignuća do kojih su došli znanstvenici u svojim izučavanjima djelovanjima ćurekota na imunitet, ona se svode na slijedeće rezultate:

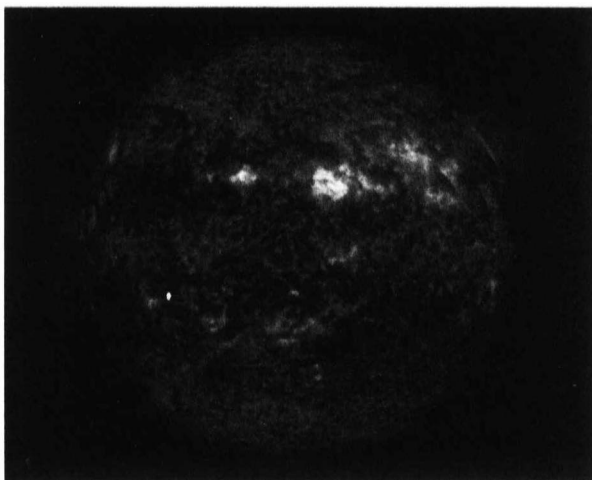
- konzumiranje ćurekota dva puta na dan pozitivno djeluje na imunološki sistem. Time se pospješuju pomoćne limfne ćelije i poboljšava funkcionalnost oronulih stanica;
- stres dovodi do slabljenja imunološkog sistema;
- ćurekot može igrati vrlo važnu ulogu u jačanju imunološkog sistema, a samim time i u liječenju od karcinoma i AIDS-a.

Autor, oslanjajući se na studije drugih renomiranih liječnika, kao što su dr. Hasan Šemsi Paša, dr. Abdurezzak El-Kejlani i dr. Fadil Omer El-Id, pojašnjava važnost ćurekota u liječenju astme. On tvrdi da će se stanje popraviti, a dijabetes splasnuti, mada nije konačan lijek.

I na kraju, spomenut ćemo da jedna kašika ćurekotovog ulja natašte pruža aktivnost tokom cijelog dana.

*Četvrto poglavlje*

## SUNCE KAO LIJEK



U vezi s ovom temom pogledajmo šta Uzvišeni Allah u Kur'anu kaže: “

**“Allah je stvoritelj nebes i Zemlje; On spušta s neba kišu i čini da pomoću nje rađaju plodovi kojima se hranite; i daje vam da se koristite lađama koje plove morem voljom Njegovom, i daje vam da se rijekama koristite; i daje vam da se koristite Suncem i Mjesecom, koji se stalno kreću, i daje vam da se koristite noći i danom;**

**i daje vam svega onoga što od Njega tražite, i ako biste Allahove blagodati brojali, ne biste ih nabrojali. – Čovjek je, uisitnu, nepravedan i nezahvalan.”** (Ibrahim, 32-34)

Uzvišeni Allah u suri En-Nahl kaže: “

**“On čini da se noći i danom koristite, i Suncem i Mjesecom, a zvijezde su volji Njegovoj potčinjene – to su, uisitinu, dokazi za ljude koji pameti imaju.”** (En-Nahl, 12)

Ovaj smisao naći ćemo i u mnogim drugim surama. Uzvišeni Allah uvijek daje do znanja da ovaj kosmos nije stvoren uzalud, već je podređen, Božijom voljom, da služi čovjeku. Tako su Sunce i sve koristi od njega u službi čovjeka, i one se ne mogu izbrojati. Od Sunca dolazi energija za biljke, životinje, čovjeka, potom svjetlo, ali i druge mnoge korisne stvari. Posljednje što je otkriveno kao medicinska nadnaravnost početkom 21. stoljeća jeste liječenje svjetlom ili uz korištenje sunčeve energije. U posljednje je vrijeme otkriveno u mnogim zemljama svijeta da je dnevno svjetlo Božija blagodat kojom se nisu zanimali učenjaci uprkos činjenici da Sunce ima ogroman utjecaj na naš život. Sada se sunčeva svjetlost posmatra kao prirodni lijek koji može postati alternativa vještačkim lijekovima. Učenjaci su desetine godina proveli u proučavanju i razvijanju tog načina liječenja. Svjetlost se pokazala uspješnom u liječenju nekih malignih oboljenja, bolesti jetre, tuberkuloze, upale pluća, mnogih kožnih i virusnih bolesti, te psihičkih smetnji.<sup>26</sup>

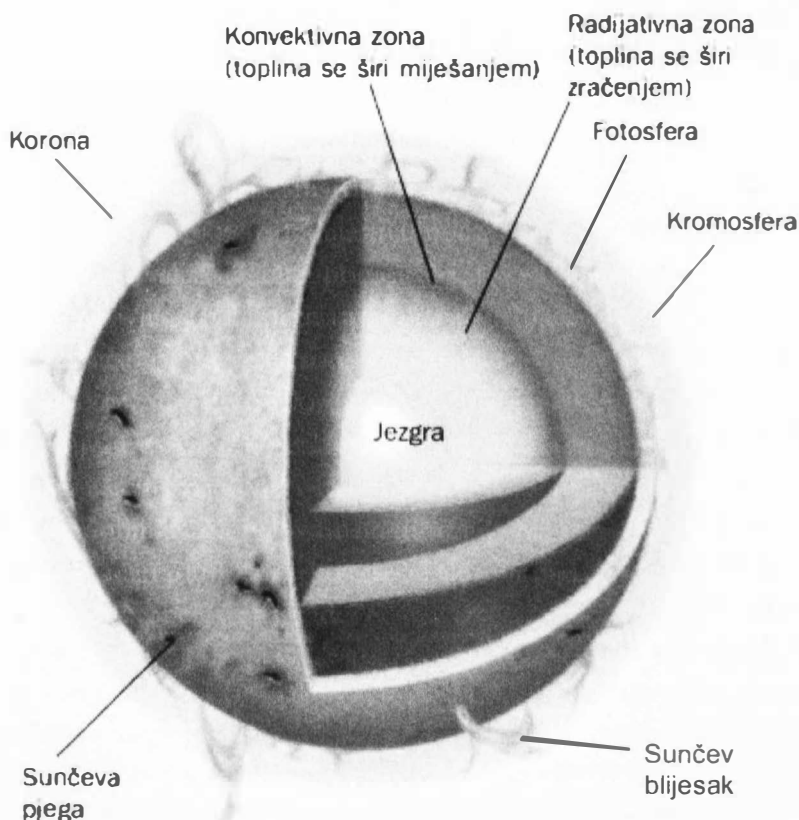
U vrijeme jeseni i zime bivamo pogođeni bolestima više nego u ostalim godišnjim dobima, ali to nije zbog zime i studeni, već stoga što nam je uskraćena svjetlost. U kratkim danima zime povećava

<sup>26</sup> Posljednja knjiga dr. Otta, jedna od mnogih koje je izdao, naslovljena je sa Svjetlost, zračenje i vi: kako ostati zdrav (1990). Tamo je napisao:

“Ljudska su se bića adaptirala na cjelovit raspon sunčeva spektra, a umjetna iskrivljenja tog spektra – maliluminacija – stanje analogno malnutriciji (pothranjenosti, prim. prev.) – mogu imati biološki učinak.” U intervjuu objavljenom 1991. god. rekao je: “Postoje neurohemijski kanali od retine (mrežnice) do epifize i hipofize, glavnih žlijezda cijelog endokrinog sistema koji kontrolira i oslobađa hormone kojima se regulira tjelesni mehanizam i rast, kao i rad svih organa vašeg tijela (uključujući i vaš mozak).”(www.galaksija.com) (op.prev.)

se izlučivanje melatonina (hormona za spavanje), tako da su neki ljudi pogođeni promjenama godišnjeg doba koje vrlo opasno utječu na naše ponašanje. Tako mnogi bivaju troni i osjećaju vrlo rano navečer pospanost, jer zima uskraćuje imunološkom sistemu čovjeka pogonsko gorivo, odnosno sunčevu svjetlost.

Nasuprot tome, sunčeva svjetlost u proljeće i ljetu pokreće nervne čelije i hormon serotonin, pospješuje razvoj mišića i podiže nivo naše obrane protiv bolesti, dok, s druge strane, smanjuje melatonin.



Ukratko, mi se također izlažemo svjetlosnom učinku kao i biljke, jer je svjetlost gorivo za čovjeka. Znanstvenici su otkrili da uloga svjetlosti koja dolazi do naših očiju nije samo, u tome da pomaže

našem vidu, 20% od nje direktno prolazi iza očne mrežnjače do moždanih ćelija, a time i do centra zaduženog za san, do hipofize i do epifize (životne žlijezde). Na ovaj se način funkcije cijelog tijela ustrojavaju, izlučuju se hormoni i oslobađa se napetosti nervnog sistema, te se pospješuje funkcionisanje sistema za aktivnost, vitalnih i seksualnih funkcija i biološkog sata.

U davna vremena vojska je znala da rane zarastaju bolje i brže ako se ne umotavaju, već se ostavljaju izložene sunčevoj svjetlosti. Danas se zna da plava svjetlost djeluje na bolesnike. U Britaniji je polovinom 1998. godine sazvan kongres pod nazivom "Svjetlost 98", na kojem su učestvovali liječnici i specijalisti za lasersko liječenje, poznavaoči djelotvornosti boja, stručnjaci u medicini te bolesnici liječeni pomoću svjetla i proizvođači svjetlosnih aparata. Kongres je ukazao na upotrebu svjetla za podizanje stepena budnosti kod astronauta u američkoj agenciji NASA-i. Dakle izloženi su snažnoj svjetlosti uz konzumiranje melatonina kako bi se održao biološki sahat unutar tijela.

Ministarstvo odbrane SAD-a, Pentagon, upotrijebilo je svjetlost s istim ciljem na svojim kopnenim snagama, a učinak je bio jači nego prilikom upotrebe lijekova koji održavaju budnost.

Istraživanje sprovedeno u bolnici Hamer Smit u Britaniji pri liječenju bolesti karcinoma upotrebom svjetlosti pokazalo je da crvena svjetlost bolje djeluje nego lijekovi u liječenju bolesti predmenstrualnog ciklus kada neke žene bivaju pogođene bolovima u prsima, stomaku i leđima. U ovom slučaju liječenje se sastojalo o tome da se na lice stavi crvena svjetlosna naska uz zatvaranje očiju u periodu od 15 minuta na dan tokom 4 mjeseca. Ustanovljeni su pozitivni učinci, jer to djeluje vrlo pozitivno na biološki sahat tijela. Također se uspješlo u liječenju kožnih oboljenja ultraljubičastnim zrakama kao što su bubuljice i lišaj, dok se laser upotrebljava u liječenju rana i modrica.

Liječenje laserom smatra se najsavremenijom metodom u liječenju karcinoma, i on se kombinuje s lijekovima osjetljivim na svjetlo. Njime se mogu uočiti zloćudne ćelije, jer one počinju svijetliti kada se izlože ultraljubičastnim zrakama, a kada se izlože crvenoj boji, odmah umiru.

Profesor Stenli Brown u Centru za liječenje svjetlom u Lidsu, Engleska, kaže da se on ne oslanja zvanično na ovaj vid liječenja, mada je Centar sproveo istraživanja koja su dala velike rezultate u liječenju određenog broja karcinoma, kao što su karcinom pluća, u ranoj fazi, karcinom jednjaka, glave, vrata, tumori hipofiznih žlijezda, kože, i u nekim slučajevima karcinom materice. U slučaju tumora mozga eliminisanje tumora obavlja se hirurškim zahvatom, tako što se područje zahvaćeno tumorom izlaže crvenoj svjetlosti kako bi se uništile zloćudne ćelije.

Jako bijelo svjetlo upotrebljava se u periodu od oko 30 minuta do tri sata na dan u liječenju osoba pogođenih promjenom godišnjih doba. Takve osobe pate od potištenosti i imaju nagon za snom, pretjeran apetit i skloni su gojaznosti. Također se svjetlom uspjelo liječiti agresivno psihičko ponašanje kod djece koja sprovode cijeli dan ućeći tokom cijele godine pod vještačkim svjetlom, čime im je uskraćena dnevna svjetlost. Djelotvornost svjetlosti u liječenju ogleda se u jačanju imunološkog sistema, bilo da se poboljšava sastav krvi ili jačaju imunološki proteini ili ćelijske membrane.



Unutrašnjost Sunca

Utvrđeno je da djelotvornost svjetlosti ne obuhvata samo oboljelo područje, već i ostale dijelove tijela. Tako je izveden eksperi-

ment u kojem su pri liječenju pet čireva na različitim mjestima na tijelu samo dva bila izložena svjetlosti, ali su i ostala tri izliječena.

U Budimpešti je dr. Martefino bio uspješan u liječenju upale vimena kod krava i poboljšanju rasta biljaka u poljoprivrednoj proizvodnji uz upotrebu polarne svjetlosti. U Rusiji je okončano liječenje svih vrsta bolesti putem ultraljubičastnih zraka koje su djelovale na 10%-20% bolesnike krvi. Potom se ovaj postupak ponovio, nakon čega je odmah došlo do potpune promjene u krvi bolesnika. Ova metoda koristi se i u liječenju karcinoma pluća, želuca i crijeva nakon liječenja hemijskim putem ili zračenjem, kako bi pospješio se imunitet organizma. Također, ovom metodom uspio se smanjiti opseg bolesti prilikom zapaljenja jetre, zaraznih bolesti i AIDS-a. Liječenje svjetlom (zračenjem) koristi se i u liječenju virusne upale pluća, čira želuca, alkoholizma i pušenja. Na kraju, ljekari konstatuju da je svjetlost medicina budućnosti i novo znanstveno oružje u 21. stoljeću.<sup>27</sup>

Ovu činjenicu potvrdili su i mnogi kur'anski ajeti. Uzvišeni Allah podredio je cijeli kosmos da služi čovjeku. Ovdje ćemo se podsjetiti na utjecaj svjetlosti na stanovnike koji žive u mračnim područjima, kao što je npr. pećina. Pogledajmo u suri El-Kehf šta Kur'an govori o stanovnicima Pećine, kako pojašnjava njihov položaj u pećini, i o tome šta se s njima desilo, a što smo već navodili u prvoj knjizi iz ove edicije (Kur'an i arheološka otkrića).

Ibn Kesir smatra se najmjerodavnijem mufesirovom u vezi s ovim pitanjem. On je protumačio ovo kazivanje iz sure Kehf, koje počinje s 9. ajetom i završava s 26. ajetom. Pogledajmo riječi Uzvišenog Allaha:

**"Misliš li ti da su samo stanovnici Pećine, čija su imena na ploči napisana, bili čudo među čudima Našim?**

**Kad se nekoliko momaka u pećini sklonilo pa reklo;**

**"Gospodaru naš, daj nam Svoju milost i pruži nam u ovom našem postupku prisebnost",**

**Mi smo ih u pećini tvrdo uspavali za dugo godi na.**

<sup>27</sup> Vijest koju se prenijele iračke novine (Zevra), br.86., 11. ševal, 1419. godine (1999. godine).

Poslije smo ih probudili da bismo pokazali koja će od dvije skupine bolji ocijeniti koliko su vremena proboravili.

Ispričat ćemo ti povijest njihovu – onako kako je bilo. To su bili momci, vjerovali su u Gospodara svoga, a Mi smo im uvjerenje još više učvrstili.

O snažili smo bili njihova srca kad su se digli i rekli; "Gospodar naš – Gospodar je nebes i Zemlje, mi se nećemo, pored Njega, drugom bogu klanjati, jer bismo tada ono što je daleko od istine govorili.

Narod ovaj naš je mimo Njega druge bogove prihvatio, zašto jasan dokaz nije donio o tome da se treba njima klanjati. A ima li nepravednijeg od onoga koji o Allahu iznosi neistinu?

Kad napustite njih i one kojima se, a ne Allahu, klanjaju, sklonite se u pećinu, Gospodar vaš će vas milošću Svojom obasuti i za vas će ono što će vam korisno biti pripremiti."

I ti si mogao vidjeti kako Sunce, kada se rada, obilazi pećinu s desne strane, a kada zalazi, zaobilazi je s lijeve strane, a oni su bili u sredini njezinoj. To je dokaz Allahove moći! – kome Allah ukaže na Pravi put, on će Pravim putem ići, a koga u zabludi ostavi, ti mu nećeš naći zaštitnika koji će ga na Pravi put uputiti.

I pomislio bi da su budni, ali oni su spavali; i Mi smo ih prevrtali sad na desnu, sad na lijevu stranu, a pas njihov, opruženih prednjih šapa, na ulazu je ležao; da si ih vidio, od njih bi pobjegao i strah bi te uhvatio.

I Mi smo ih, isto tako, probudili da bi jedne druge pitati. 'Koliko ste ovdje ostali?', upita jedan od njih. 'Ostali smo dan ili dio dana', odgovoriše. 'Gospodar vaš najbolje zna koliko ste ostali', rekoše. 'Pošaljite jednog od vas s ovim srebrenjacima vašim u grad, pa nek vidi u koga je najčistije jelo i neka vam od njega donese hrane, i neka bude ljubazan i neka nikome ne govori ništa o vama, jer, ako oni doznaju za vas, kamenovat će vas ili će vas nasilu

u svoju vjeru obratiti, i tada nikada nećete ono što želite postići!’

I Mi smo, isto tako, učinili da oni za njih saznaju, da bi se uvjerili da je istinito Allahovo obećanje i da u čas oživljenja nema nikakve sumnje, kada su se između sebe o njima raspravljali, i rekli: ‘Sagradite na ulazu u nju ogradu, Gospodar njihov najbolje zna ko su oni.’ A onda oni do čijih se riječi najviše držalo rekoše: ‘Napravit ćemo na ulazu u nju bogomolju!’

Neki će reći: ‘Bila su trojica, pas njihov bio je četvrti’, a neki će govoriti: ‘Bila su peterica, pas njihov bio je šesti’, nagađajući ono što ne znaju; dok će neki reći: ‘Bila su sedmerica, a pas njihov bio je osmi.’ Reci: ‘Gospodaru mome dobro je poznat njihov broj, samo malo njih to zna. Zato ne raspravljaj o njima osim površno, i ne pitaj o njima od njih nikoga!’

I nikako za bilo šta ne reci: ‘Uradit ću to sigurno sutra!’, ne dodavši: ‘Ako Bog da!’ A kada zaboraviš, sjeti se Gospodara svoga i reci: ‘Gospodar moj uputit će me na ono što je bolje i korisnije od ovoga.’ A oni su ostali u pećini svojoj tri stotine i još devet godina.

Reci: ‘Allah najbolje zna koliko su ostali; tajne nebesa i Zemlje jedino On zna. Kako On sve vidi, kako On sve čuje! Oni nemaju drugog zaštitnika osim Njega, a On ne uzima nikoga u odlukama Svojim kao ortaka.’ (El-Kehf, 9- 26)

Ibn Kesir je tumačio ovu suru i pojasnio šta se podrazumijeva pod “pločom”, govorio je o društvenom položaju ovih mladića i njihovom međusobnom poznavanju. Oni su bili potomci rimskih kraljeva i njihovih prvaka koji su živjeli u vrijeme cara Dekijanosa. Odbivši da obožavaju kipove sa svojim sunarodnicima, jer su shvatili da kipovi ne mogu ni štetu ni korist donijeti, odlučili su pobjeći od ovakvog nevjerstva i njegovih sljedbenika. Otišli su u pećinu i tu

se sklonili. Zatim Ibn Kesir govori o Allahovom dobročinstvu prema njima, kada je odredio vremensku dimenziju sunčevog ulaska u pećinu iz određenih uglova. Obrazložio je i njihovo čudno spavanje, s otvorenim jednim okom, dok je drugo zatvoreno. Ovo se razumije i iz riječi Uzvišenog Allaha:

**"I pomislio bi da su budni, ali oni su spavali; i Mi smo ih prevrtali sad na desnu, sad na lijevu stranu, a pas njihov, opruženih prednjih šapa, na ulazu je ležao; da si ih vidio, od njih bi pobjegao i strah bi te uhvatio."** (El-Kehf, 18)

Kao da su spavali snom vuka, za koga kažu da mu je, dok spava, jedno oko otvoreno a drugo zaklopljeno, jer da su oči stalno zaklopljene, oboljele bi. Potom Ibn Kesir prenosi od Ibn Abbas tumačenje: A mi smo ih prevrtali sad na jednu sad na drugu stranu. - da se nisu prevrtali, zemlja bi ih progutala. Ovo je ujedno i tema koju želimo obraditi u ovom dijelu knjige, dakle važnost prevrtanja spavača, posebno onog koji spava duže vrijeme: dane, mjesece, godine.

Savremena medicina došla je u svojim istraživanjima do saznanja da dugotrajno ležanje prouzrokuje krvni pritisak na tkiva koja su u doticaju s posteljom, odnosno na sve drugo: tkiva, ćelije i krvne žile, što smanjuje protok krvi, tako da se nakupljaju razni produkti metabolizma na tim mjestima. Tome treba dodati i smanjen protok krvi u tom dijelu kao i jačinu direktnog pritiska, a sve to smanjuje aktivnost tih tkiva i njihovu otpornost čineći ih podložnim oštećenju i privlačnim za napad različitih mikroba. Kada, odbrambena moć tkiva prestane biti dovoljno snažnom, onda mikrobi napadaju, što dovodi do nastanka rana koje je vrlo teško liječiti.<sup>28</sup> One se velikom brzinom šire po tijelu šireći zarazu. Ove rane smatraju se glavnim uzročnikom smrti bolesnika koji dugo leži. Pogledajmo zato smisao ajeta:

<sup>28</sup> Ova bolest se naziva DEKUBITUS. Ovakve povrede kože često se javljaju kod bolesnika koji dugo leže zbog nekog hroničnog oboljenja. U takvim slučajevima može koristiti slijedeći biljni preparat: uzmu se po tri velike kašike sitno isjeckane bokvice, lista kupine i lista maline. Sve se to prelje sa 200 g maslinovog ulja i pažljivo kuha na pari dok se ne pretvori u kremu. Njome treba mazati bolna mjesta 3 puta dnevno i previjati ih. Prije svakog mazanja bolna mesta obrisati mlakom kamilicom, a uljnu kremu držati privijenu po 3 sata. Ovaj tretman mora trajati najmanje 5 dana.

**"I pomislio bi da su budni, ali oni su spavali; i Mi smo ih prevrtali sad na desnu, sad na lijevu stranu, a pas njihov, opruženih prednjih šapa, na ulazu je ležao; da si ih vidio, od njih hi pobjegao i strah bi te uhvatio."** (El-Kehf, 18)

Uzvišeni Allah nije rekao: prevrtali smo ih na stomake i na leđa, te se stoga u ovome očituje druga nadnaravnost Kur'ana na polju medicine. Dakle, ukazuje se na neophodnost prevrtanja bolesnika ili onog ko je prisiljen da stalno spava. Spavanje na licu, ili općenito na stomaku, dovodi do usporavanja pokretanja dijafragme kao rezultat pritiska utrobe na nju, usporava se i ometa disanje, što šteti zdravlju spavača. Kada bolesnik spava dugo na leđima obolijeva od zaduha, a to se očituje u zaustavljanju disanja kao rezultat začepjenja disajnih kanala, što opet prate i srčane smetnje.

Uzvišeni Allah, Svojom svemoći, sačuvao je mladiće u pećini kako ne bi oboljeli od spomenutih bolesti, odnosno zadobili rane od spavanja, uprkos tome što su spavali 309 godina. Allahova volja bila je da mladići budu prevrtani sad na desnu pa na lijevu stranu, iz dva korisna razloga:

prvi- da ih zaštititi od bolesti koja bi bila uzrokom njihove smrti; drugi razlog bit će jasan onima koji uče Kur'an s razmišljanjem. Ovaj drugi razlog ima dva aspekta:

prvo je upozorenje da se uzme u obzir odnos uzroka i posljedica u otklanjanju štete od sebe i da se čovjek ne izlaže pogibelji, pravdajući to oslanjanjem na Allaha;

druga korist ogleda se u činjenici koje je današnja medicina svjesna: riječ je o tome da se preventiva treba oslanjati na ono što predstavlja prirodni način liječenja.<sup>29</sup>

<sup>29</sup>Dovoljne količine kvalitetnog sna mogu zaštititi od pojave raka, tvrde američki znanstvenici sa Stanford University. Znanstvenici objašnjavaju da kvalitetan san može spriječiti pojavu neravnoteže hormona u organizmu. Hormoni kao što su kortizol, melatonin i estrogen igraju važnu ulogu u određivanju rizika za pojavu tumora. Za potvrdu svojih tvrdnji znanstvenici navode istraživanja sprovedena na miševima koja su pokazala da životinjama kojima je poremećen prirodni ritam spavanja tumori rastu dvostruko brže. Prethodna istraživanja su pokazala da žene koje rade u noćnim smjenama imaju, u odnosu na žene koje rade danju, veći rizik obolijevanja od raka dojke. ([www.plivazdravlje.hr](http://www.plivazdravlje.hr))

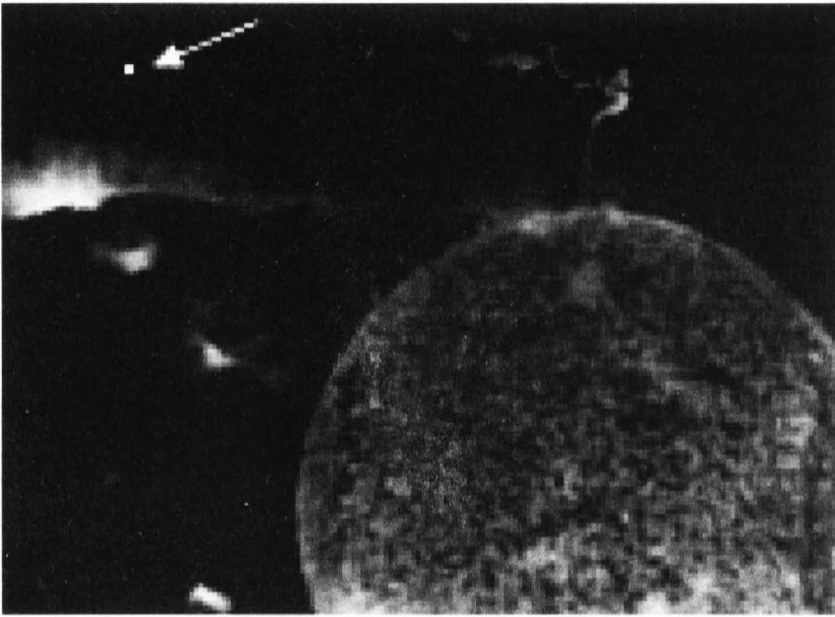
Što se tiče toga kako im je svjetlost u pećinu prodirala i kakva je bila njena uloga u održavanju života mladića, o tome Uzvišeni Allah kaže: “

**“I ti si mogao vidjeti kako sunce, kada se rađa, obilazi pećinu s desne strane, a kada zalazi, zaobilazi je s lijeve strane, a oni su biliu sredini njezinoj. To je dokaz Allahove moći! – kome Allah ukaže na Pravi put, on će Pravim putem ići, a koga u zabludi ostavi, ti mu nećeš naći zaštitnika koji će ga na Pravi put uputiti.” (El-Kehf, 17)**

Značenje ajeta odnosi se na to da je sunce bilo vrlo bitno za njihov život, jer bi bez sunca mladići bili mrtvi. Dolazilo im je i s istočne i sa zapadne strane kroz pukotine u pećini. Kur'an je ukazao na važnost svjetla za život i važnost u liječenju, prije nego što je to otkrila savremena medicina i prije nego što je otkriven “lijeak budućnosti”, dakle prije 1400 godina, dodajući k tome da je sunčeva svjetlost u vrijeme izlaska i zalaska korisnija zbog koncentracije ozona u zraku i čistoće zraka. O tome smo već govorili kada smo obradivali važnost sabah-namaza. Neka je slavljen Allah, dž.š.

Zar ne primjećujemo kako jedan ajet u Kur'anu sadrži više vido-va nadnaravnosti; o tome smo govorili u prvoj knjizi iz naše edicije, kad smo govorili o historijskim i arheološkim ostacima.

Isto tako, islam je prije savremene medicine upozorio da se ne spava direktno na suncu. Božiji Poslanik, a.s., pojašnjava nam opasnost ovog čina u hadisu koji bilježi Elbu Davud u Sunenu (br. 4184): Prenosi Elbu Hurejra, r.a., da je Poslanik, a.s., rekao: “Ako neko od vas bude odmarao za sunčeva vremena pa se hlad povuče, tako da mu jedan dio tijela bude na suncu, a drugi u hladu, neka ustane.”



Tačka na slici je  
veličina Zemlje u  
odnosu na Sunce

U novije vrijeme američki ljekari utvrdili su da izlaganje suncu za vrijeme spavanja uzrokuje mnoge bolesti, kao što su:

1- sunčanica, koja se očituje u povećanoj temperaturi, buncanju, grčenju, i ubrzanom pulsu;

2- iscrpljenost, očituje se u pritisku na krvotok i osjećaju zamaranja, iscrpljenosti i mučnine;

3- dehidriranje, očituje se u povišenoj temperaturi, osjećaju žeđi, povišenom pulsu, smanjenom izmokravanju, a može doći i do bliske smrti ako je izložen šokovima;

4- kontrakcija mišića, osjeća se snažna bol u mišićima, tako da se stječe dojam kako su se ukočili, uz nemogućnost da se pokrenu;

5- rak kože-maligni melanom, nastaje na mjestima kože koja su izložena direktnom djelovanju sunčevih zraka, a naročito djelovanju ultraljubičastih zraka;

6- kožne smetnje, kao plikovi, izgorenost, utrnulost tokom znojenja.

Također, Poslanik je upozorio da se nakon spavanja peru ruke, u hadisu koji bilježi Muslim, (poglavlje o čistoći, br. 416). Hadis

prenosi Ebu Hurejra, a u njemu stoji da je Poslanik, a.s., rekao: "Kada neko od vas ustane iz sna, neka ne stavlja ruke u posudu sve dok ih ne opere tri puta, jer on ne zna gdje mu je bila ruka (tokom spavanja)."

U novije vrijeme otkriveno je da čovjek tokom spavanja dodiruje stidna mjesta, čime se prenose bakterije, naročito ako se služi rukama odmah nakon sna, odnosno ako jede i pije bez pranja ruku.

## P e t o   p o g l a v l j e



# LIJEČENJE MLIJEKOM I MEDOM

O liječenju mlijekom i medom govori dr. Sulejman Omer u knjizi Savremena naučna otkrića i njihovi dokazi u Kur'anu, prenoseći pri tome rezultate respektabilnih studija riječima:

“Uzvišeni Allah kaže:

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

Dakle, ovo mlijeko koje ističe iz vimena stoke čisto je od bakterija i krvi. FERS (grizine) jeste ono što ostaje u buragu nakon probave, dok crijeva apsorbiraju ekstrakt koji se raspoređuje u krv; ova krv odlazi u svaku ćeliju u tijelu i kada dospije do mliječne žlijezde u vimenu, pretvara se u mlijeko savršenim Božanskim htijenjem.<sup>30</sup>

<sup>30</sup> Mlijeko je koncentrirani izvor zdravlja kojem se već stoljećima pripisuju brojna preventivna i terapijska djelovanja, i ono je već u svojem izvornom obliku funkcionalna hrana.

Mlijeko i mliječni proizvodi prepoznati su kao namirnice važne za održanje zdravlja od 4000. godine prije nove ere. Danas, industrija mlijeka i mliječnih proizvoda razvija i upoznaje potrošače s novom generacijom proizvoda koji su po svojim funkcionalnim učincima zdraviji i imaju višu nutritivnu vrijednost nego konvencionalna hrana.

Svjetski trendovi obogaćivanja hrane, a posebice mlijeka, prihvaćeni su i u našim krajevima, te se danas nerijetko susrećemo s mlijekom obogaćenim kalcijem, vitaminima, vlaknima, biljnim sterolima te omega-3 masnim kiselinama. Dostupna su nam mlijeka s višim ili nižim udjelom mliječne mase. Valja napomenuti da se konzumiranjem mlijeka s nižim udjelom masti ne gube vrijedni sastojci koje mlijeko sadrži. Mlijeko je najvažniji izvor kalcija,

Dr Maurice Bucaille, pišući o ovom ajetu, kaže: "Kako bismo shvatili smisao ovog ajeta kroz naučnu prizmu moramo poznavati fiziologiju (organa).

Osnovne materije koje su zadužene za prehranu tijela nastaju putem hemijskih procesa koji se dešavaju u probavnim kanalima. Ove tvari nastaju iz činilaca koji se nalaze u crijevima, i kada one dopiju u traženu fazu u hemijskom procesu, prolaze kroz crijeva ka krvotoku. Ovaj preobražaj odvija se na dva načina: direktnim načinom putem limfnih vena i indirektnim načinom putem portalnih vena koje odvođe ove tvari ka jetri, gdje se dešavaju određene promjene, a potom izlaze iz jetre da bi naposljetku stigle do krvotoka. Na ovaj način sve prolazi kroz krvotok. Mliječne žlijezde su te koje izlučuju sastav mlijeka, one se hrane produktima probave koji dolaze do njih putem krvotoka. Krv dakle ima ulogu koja se očituje u prenošenju tvari nastalih iz hrane, hrani mliječne žlijezde koje proizvode mlijeko isto kao što hrani svaki drugi organ. Sve što se ovdje dešava počinje od sadržaja crijeva s krvi unutar samih crijeva. Ova saznanja dugujemo hemiji i fiziologiji i u vrijeme Božijeg Poslanika, a.s.; bila su potpuno nepoznate. Njihovo poznavanje datira od novijeg doba."

Što se tiče krvotoka, njega je otkrio Harveyu, 10 stoljeću nakon što je objavljen Kur'an. Kur'anski ajeti koji ukazuju na te činjenice ne daju precizna tumačenja zbog naravi vremena u kojem su te informacije bile objavljene. Postojanje te činjenice kao i niz drugih potvrđuje da je Kur'an objava od Uzvišenog Allaha, jer su cjelokupnom čovječanstvu te činjenice u vrijeme objavljivanja Kur'ana bile nepoznate.<sup>31</sup>

a odrasla osoba može podmiriti svoje potrebe za kalcijem s tri velike čaše mlijeka. Studija sprovedena na Kansas State University u Sjedinjenim Američkim Državama, objavljena u časopisu "Journal of the American Dietetic Association", proglasila je mlijeko najekonomičnijim izvorom kalcija jer osigurava najveću količinu kalcija po jedinici potrošenog novca, a u usporedbi s drugim namirnicama koje se učestalo konzumiraju. ([www.vitamins.hr](http://www.vitamins.hr))

31 Mlijeko smanjuje rizik od moždanog i srčanog udara. Rezultati novih istraživanja pokazuju da svakodnevna konzumacija mlijeka smanjuje opasnost od moždanog i srčanog udara.

Po podacima istraživanja prof. Petera Elwooda s university of Wales iz Cardiffa, u kojima je sudjelovalo 400000 ispitanika u dobi od 8 do 28 godina, koji su pili mlijeko normalne masnoće, vidljivo je smanjenje opasnosti od kardiovaskularnih bolesti.

U ispitanika koji su pili više mlijeka opasnost od moždanog i srčanog udara bila je manja za

Što se tiče meda, o njemu Uzvišeni Allah kaže:

**"Gospodar tvoj je pčelu nadahnuo: 'pravi sebi kuće u brdima i u dubovima i u onome što naprave ljudi, zatim, hrani se svakovrsnim plodovima, pa onda idi stazama Gospodara svoga, poslušno!' Iz utroba njihovih izlazi piće različitih boja koje je lijek ljudima. To je, uistinu, dokaz za ljude koji razmišljaju."** (En-Nahl, 68-69)

Pogledajmo hadise koji govore o medu:

1- Od Ibn Abbasa prenosi se da je Poslanik, a.s., rekao: "U tri stvari je lijek: u puštanju krvi zarezivanjem kože, u konzumiranju meda i u kauterizaciji vatrom, a ja sam svome umetu zabranio kauterizaciju" (Buhari).

2- Od Ibn Mesuda se prenosi: Božiji Poslanik, a.s., rekao je: "Držite se dva lijeka: meda i Kur'ana." (Ibn Madža u Sunenu)

---

16%.

Ovo istraživanje potvrđuje dosadašnjih studija koje podupiru zaštitni utjecaj mliječnih proizvoda na srčani i žilni sustav.

Osim toga, istraživanja jedinice za klinička istraživanja CSIRO iz Adelaide u Australiji potvrđuju da 2 do 3 mliječna obroka pomažu dijetama pri smanjenju tjelesne težine, odnosno olakšavaju njezinu regulaciju.

Tako su, primjerice, pretile osobe, koje su povećale unos mlijeka niže masnoće, povećale i zaštitu od metaboličkog sindroma, ponajviše kardiovaskularnih rizika i povišenog tlaka, vjerojatno zbog povećane količine kalcija, magnezija i kalija koji su usko povezani s krvnim tlakom.

#### **Obrano mlijeko i krvni tlak**

Povećani unos kalcija i vitamina D iz niskomasnog mlijeka i mliječnih proizvoda smanjuje rizik od razvoja visokog krvnog tlaka. Rezultati su to studije u kojoj su se na gotovo 30 000 žena pratile prehrambene navike u periodu od 10 godina. Ispitanice koje su unosile najveće količine niskomasnog mlijeka i mliječnih proizvoda imale su za 11 % manji rizik od razvoja visokog krvnog tlaka u usporedbi s onima koje su unosile najmanje količine ovih namirnica. Isti rezultati nisu ponovljeni kada su ispitanice dobile kalcij i vitamin D u obliku suplemenata. ([www.plivazdravlje.hr](http://www.plivazdravlje.hr))



Časni ajeti i hadisi Poslanika, a.s., potvrđuju apsolutnu korist pčelinjeg meda, njegovu moć u liječenju i prehrani. Medicinski stručnjaci u svijetu pribjegavaju upotrebi meda zbog njegovog raznovrsnog hemijskog sastava pogodnog za liječenje mnogih bolesti koje ne mogu liječiti savremeni lijekovi, a naročito je pogodan u liječenju hroničnih i teških bolesti.<sup>32</sup> U njemu je otkriven ljekoviti

<sup>32</sup> Med može poboljšati razinu zdravih antioksidanata, pokazuje najnovije istraživanje znanstvenika s university of California.

Stoljećima su već poznati neki pozitivni učinci meda na zdravlje, a najnovije istraživanje u vezi s njegovom upotrebom i znanstveno dokazuje ono što su naše nane oдавно znale.

"Med nije samo zaslađivač", ističe dr Heidrun B. Gross, s university of California.

Prema njezinim riječima, med sadrži sastojke zvane fenoli, koji mogu djelovati kao antioksidanti.

Te tvari svladavaju slobodne radikale, koji su nestabilan bioproduct normalnog metabolizma, a koji izazivaju oštećenja krvnih žila te DNK, što bi moglo dovesti do nastanka raka i drugih bolesti.

U istraživanju koje je obuhvatilo 25 odraslih ispitanika, Gross i njezine kolege pokazali su kako med može poboljšati razinu antioksidanata.

Tokom mjesec dana oni su uzimali 4 kašičice heljdina meda dnevno.

Uzorci krvi uzeti na početku i na kraju ispitivanja pokazali su da se ukupna razina fenola povećala.

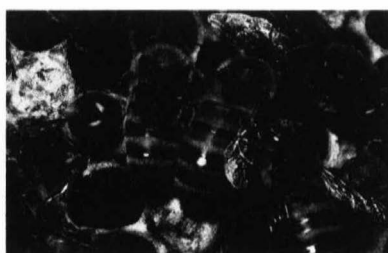
I ranije istraživanje pokazalo je da med može podići razinu antioksidanata, no ovo istraživanje prvo je koje proučava učinke njegova dnevnog konzumiranja.

"Sigurno možete povećati količinu antioksidanata dodavanjem male količine meda u prehranu", ističe Gross.

Prema njezinim riječima, najbolje bi bilo uzimati 2 do 4 kašičice meda dnevno.

Ta količina meda posve sigurno osigurava neke antioksidante koji mogu popraviti

balzam za te bolesti, stoga je med, doista, "savršeno spremište za mnoge ljekovite biljke", on je preventiva, a ujedno i ugodna hrana. Zato se za pčelu kaže da je pokretna apoteka. Sastav meda razlikuje se shodno materiji koju upotrebljava pčela, odnosno soku koji siše iz cvjetova, kao što razlikuje se shodno vremenskim utjecajima i konfiguraciji zemljišta. Također, boja meda razlikuje se shodno njegovom hemijskom sastavu, stoga med može imati različite hranjive i ljekovite karakteristike. Karakter meda kao lijeka određuje i njegova vrsta, tako je crni brdski med najkvalitetniji i njime se najbrže liječi, brže nego npr. medom nastalim s drveća, dok je ovaj drugi djelotvorniji od meda s nižeg rastinja. Ovo je utvrđeno studijama i preciznima analizama, zato je i redoslijed u Kur'anu na slijedeći način: brda, drveće, niže rastinje. Ovo je redoslijed koji ide u skladu s kvalitetom, pa samim time i stepenom liječenja. Također, ovakav redoslijed u Kur'anu nije nasumičan, već ima duboki smisao.



Uzvišeni Allah stvorio je pčelu da jede sa svih plodova i siše sok cvijeća, nakon što je kao mjesto boravka uzela brda, dubove i ono što čovjek napravi. Usto joj je Allah izdao naredbe, uputivši je da se kreće mirnim stazama; da ne leti po krševitim i prašnjavim putevima

---

obrambeni sistem organizma, dodaje voditeljica istraživanja.

Njezina je preporuka da ljudi medom zamijene druge zaslađivače koji ne mogu osigurati istu količinu antioksidanata.

Također je utvrđeno da med ne deblja kao drugi šećeri

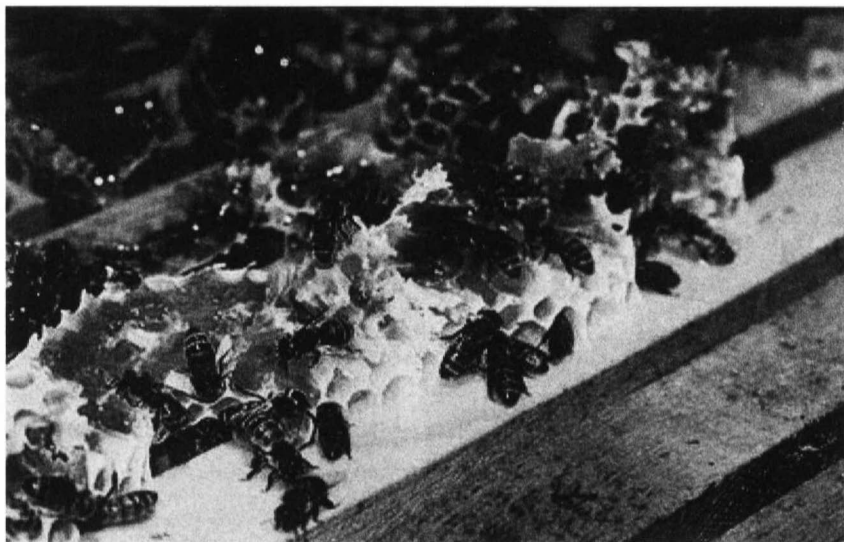
Laboratorijski miševi su hranjeni medom, saharozom ili smjesom jednostavnih šećera kako bi se utvrdile eventualne razlike u povećanju tjelesne mase.

Svi miševi dobijali su istu hranu, a jedina razlika bila je u vrsti dodanog šećera.

Rezultati su pokazali najmanje povećanje tjelesne mase kod miševa čiji su obroci zaslađivani medom. I što je također zanimljivo, povećanje tjelesne mase ovih miševa bilo je gotovo jednako kao i kod kontrolne skupine miševa koji su dobijali manju količinu hrane i čiji obroci nisu sadržavali šećer! ([www.plivazdravlje.hr](http://www.plivazdravlje.hr)) (op.prev.)

i po mjestima s rijetkim zrakom. Pakistanski znanstvenici ustanovili su da pčela ima svoje posebne staze koje slijedi, vrlo lahke, bez prašine, zračnih rupa, i ne zahvataju je kišni pljuskovi. To su staze na koje je Kur'an prije 14 stoljeća ukazao.

Danas je osnovano mnogo ustanova koje se u velikoj mjeri oslanjaju na liječenje medom. U Rusiji postoji Medicinski institut za liječenje samo pčelinjim medom.



Slijedi kratak osvrt o korištenju meda u medicinske svrhe:

Izdavačka kuća u Londonu "Heinman" izdala je knjigu 1975. godine pod naslovom Med, koju je napisala Eva Crane, predsjednica Asocijacije za proučavanje pčela u Britaniji. Knjiga sadrži 608 strana, u njoj je obrađen med sa svih aspekata. Autorica knjige je, nakon što je dovršila studiju o vitalnim karakteristikama meda i njegovim medicinskim koristima, ukazala na slijedeće: Imajući u vidu da med koristi u mnogim aspektima, nije štetan, imamo za pravo sasvim sigurno da završimo ovo poglavlje riječima iz Kur'ana iz 16. sure (En-Nahl/Pčela) gdje se o medu kaže da je lijek za ljude.

Mnogi su se stručnjaci bavili ovom temom, a saudijski časopis El-'Idžaz posvetio joj je mnoge stranice.

## *Š e s t o   p o g l a v l j e*



# HIDŽAMA (PUŠTANJE KRVİ)

Nakon što je savremena medicina upoznala i druge vrlo važne načine liječenja koji pripadaju civilizacijama drugih naroda, kao što su kineska i indijska medicina, na scenu je stupilo ono što je poznato kao alternativna medicina. Pod alternativnom medicinom misli se na svako sredstvo u liječenju, hospitalizaciji, hirurgiji, preventivi gdje se ne upotrebljavaju poznate metode u medicinskoj nauci.

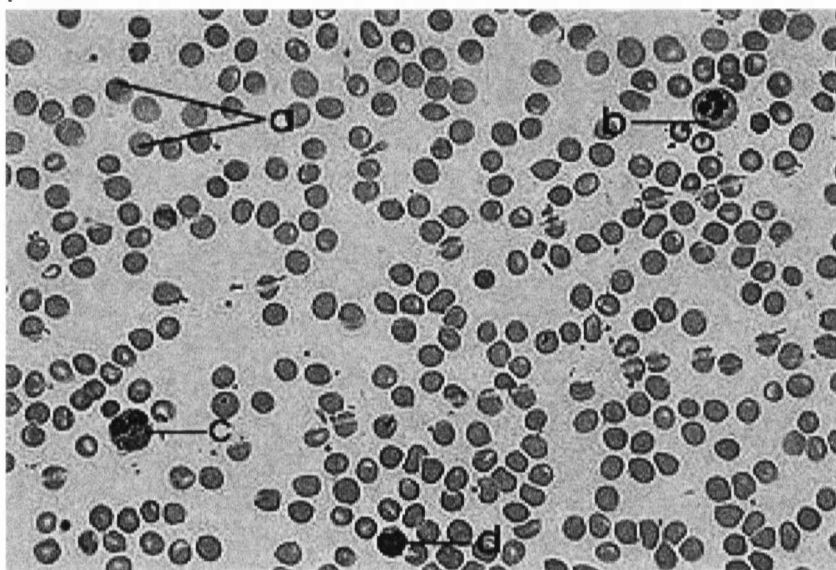
Najbitnije što je privuklo pažnju liječnika jesu islamski načini liječenja, bez obzira da li to bio kur'anski način (kao slušanje Kur'ana i liječenje medom), ili Poslanikove metode liječenja (ćurekot, voda zemzem i druge metode koje su već spomenute u ovoj knjizi). Jedna Poslanikova metoda liječenja naročito je bila primjenjivana, i njoj je Poslanik, a.s., bio vrlo privržen, štaviše naredio ju je da se koristi, a to je hidžama.

Hidžama se smatra metodom u medicini i liječenju koju su potvrdile mnoge savremene studije i eksperimenti, a njena se važnost ogleda u liječenju mnogih bolesti kao što su: povišen krvni pritisak, srčane smetnje, problemi u nervnom, mišićnom i probavnom sistemu. Liječenje hidžamom podrazumijeva vađenje krvi iz tijela kako bi se obnovila živahnost i tijelo oslobodilo od nečiste krvi.

Mnogi stručnjaci i liječnici podvrgnuli su ispitivanju tehnike i zakone hidžame koji su naslijeđeni iz ovog starog načina liječenja.

Hidžamu su proučavali i ispitivali na stotinama bolesnika, i došli su do rezultata koje su opisali kao medicinsko dostignuće svjetskog nivoa.

Odmah nakon prestanka rasta, oko 22. godine života, u predjelu leđa počinje se nakupljati nečista krv. S prolaskom godina ova nakupina uzrokuje poteškoće u cirkulisanju krvi u tijelu, zbog čega ga čini podložnim različitim bolestima. Nakon što se uradi hidžama, krv se vraća u svoje prirodno stanje, dakle nakon što otekne nečista krv iz njega koja sadrži i oronula crvena krvna zrnca uz druga nečiste primjese u krvi.<sup>33</sup>



Krvna tjelašca

Hidžama se obavlja u predjelu plečki u gornjem dijelu leđa, ispod plečki i na dvije strane kičme. To je najstatičnije područje tijela, jer se tu nalaze pokretni zglobovi. U ovom području tijela nalazi se najgušća mreža sitnih krvnih sudova, što dovodi do usporavanja protoka krvi i pogoduje nakupljanju sedimenata krvi i nečistoće koja cirkuliraju u tom području.<sup>34</sup>

Hidžama se izvodi tako da se stave čaše na to područje, kako nas je podučio Poslanik, a.s., (na dvije strane zadnjeg dijela glave,

<sup>33</sup> Enciklopedija *El-idžaz el-ilmi fi el-hadisi en-nebevi eš-šerif*, Abdurahman Mardini, str.199.

<sup>34</sup> Enciklopedija *“El-idžaz el-ilmi fi el-hadisi en-nebevi eš-šerif”*, Abdurahman Mardini, str.199-200.

na dvije strane leđa i na noge), potom se pritisne i na tom dijelu se pušta krv kako bi istekla nečista krv.<sup>35</sup>

Hadisi Poslanika, a.s., o hidžami nalaze se u svih devet poznatih zbirki hadisa (Buhari, Muslim, Tirmizi, Nesai, Ebu Davud, Ibn Madža, Ahmed, Malik, Daremi) i u njima se nalazi oko 45 hadisa o hidžami, a mi ćemo citirati neke.

1- U Buharijevom *Sabihu* (Medicina, 5263) navodi se od Enesa, r.a., da je bio upitan o hidžami, pa je rekao: "I Božiji Poslanik, a.s., primjenjivao je hidžamu, to mu je uradio Ebu Tajba, i on mu je dao dva saa hrane, razgovarao je s njegovim skrbnikom, pa su ga oslobodili. Poslanik je rekao: "*Najbolji vid liječenja je hidžama...*"

2- U Buharijevom *Sabihu*, (poglavlje Medicina), kaže se: "Božiji Poslanik, a.s., rekao je: "*Puštanje krvi zarezivanjem kože u kupicu, na prazan stomak jeste lijek, a na pun stomak je bolest.*"

3- U Muslimovom *Sabihu* (Medicina, 2952) od Humejda se prenosi: "Enes b. Malik bio je upitan o hidžami pa je rekao: "Božiji Poslanik, a.s., primijenio je hidžamu i rekao je: "*Najbolji lijek koji vam preporučujem jeste puštanje krvi zarezivanjem kože u kupicu (hidžama).*"

4- Ibn Madža (Medicina, 3477) prenosi od Enesa b. Malika da je Poslanik, a.s., rekao: "*Ko bude želio hidžamu neka odredi sedamnaesti, ili devetnaesti ili dvadeset i prvi dan (lunarnih) mjeseci, i ne dopustite da vas krv nadvlada i ubije (da vam se krv nakupi i ubije vas).*"

5- Ibn Madža (Medicina, 3478) prenosi hadis od Ibna Omera u kojim stoji da je rekao: "Nafi, krv mi se nakupila, potraži nekoga ko će mi uraditi hidžamu; neka to bude neko ko ima lahku ruku, ako

35 Krv (lat. sanguis) crvena je, neprozirna i gusta tekućina, posebna miris i slana okusa. Ona protječe kroz srčano-krvožilni sustav organizma. Ukupna količina krvi u tijelu odrasla čovjeka je 5 – 6 litara, što je oko 8% ukupne tjelesne mase. Krv se sastoji od krvne plazme, krvnih stanica, eritrocita, leukocita, krvnih pločica, trombocita.

Uloge krvi su zaista brojne. Krv služi u funkciji disanja, tj. za prijenos kisika i ugljikova dioksida, zatim za prijenos prehranbenih tvari, otpadnih tvari, hormona, enzima, vitamina... Uloga joj je i regulacija volumena tjelesnih tekućina, regulacija acido-bazne ravnoteže, te regulacija tjelesne temperature, a također ima i veliku zaštitnu ulogu. Krv struji tijelom u zatvorenom sistemu cjevčica i krvnih žila, koji se sastoji od arterija, vena i kapilara.

U hemijskom sastavu krvi najvažniji sastojci su: bjelancevine (60 – 80 g/L), trigliceridi (0,8 – 2,00 μmol/L), fibrinogen (2 – 4 g/L), natrij (135 – 151 μmol/L), kolesterol (3,5 – 6,7 μmol/L), glukoza (4,2 – 6,4 μmol/L), urea (1,7 – 7,6 μmol/L), kalij (3,8 – 5,5 μmol/L), kalcij (2,2 – 2,7 μmol/L) te bilirubin (4 – 20 μmol/L).

možeš takvoga naći. Nemoj da to bude starac ili dijete. Čuo sam Poslanika, a.s., da kaže: Puštanje krvi zarezivanjem kože u kupicu povećava razboritost i memoriju. Primjenjujte puštanje krvi natašte zarezivanjem kože u kupicu, uz Allahov bereket četvrtkom, a izbjegavajte to raditi srijedom, petkom, subotom ili nedjeljom, radite to i ponedjeljkom i utorkom, jer je utorak dan kad je Allah izbavio Ejuba, a.s., iz nedaće, a njime ga je iskušao u srijedu. Lepra i guba napadaju srijedom ili srijedom navečer.”

6- Tu je i niz drugih hadis u kojima se navodi da je najbolji oblik liječenja Kur'anom, medom, puštanjem krvi zarezivanjem u kupicu, upotrebom čurekota i dr., o čemu smo već govorili u ovoj knjizi.

Naučno je ustanovljeno da su najbolji mjeseci za primjenu hidžame: april i maj, dakle kad se atmosferske prilike polahko kreću proljetnoj toploti, dok njena primjena u ljeto nije preporučena zbog visokih temperatura zbog čega krv brže i lakše cirkuliše u krvnim venama, tad je otežano nakupljanje nečistih krvnih zrnaca na bolesnom mjestu.<sup>36</sup>

Hidžama se obavlja natašte, prije nego što u tijelo dospiju bilo kakva hrana i piće koji bi pokrenuli probavni sistem, a time i krvotok, kao i troma tjelašca koja su se nakupila tokom sna. Potom onaj na kome se primjenjuje hidžama mora odspavati najmanje 9 sahata, da ne konzumira posljednja 24 sahata mliječne proizvode. Ona se ne radi na osobama mladim od 22 godine, odnosno na ženskim osobama koje još nisu u godinama rađanja, tj. imaju redovan menstrualni ciklus.

<sup>36</sup> Tri su glavne vrste krvnih žila:

- arterije su široke, nepropusne krvne žile s debelim zidom i čine arterijski sistem. One odvođe vensku krv iz srca prema plućima i arterijsku krv prema ostalim dijelovima tijela. Nose hranu stanicama putem arteriola (manjih arterija koje se granaju iz glavnih) i kapilara (one se granaju iz arteriola), a otpadne tvari nose u bubrege, pomoću kojih će se ukloniti iz krvi;

- vene su široke, nepropusne krvne žile s razmjerno tanjim zidom od zida arterija i one čine venski sistem. One dovode vensku krv iz tijela i arterijsku krv iz pluća u srce. Sadržje zaliske koji sprečavaju povrat krvi zbog gravitacije, a čine ih spajajući venule (male vene) koje tvore spojene kapilare. Venska krv sadrži ugljični dioksid i otpadne tvari, koje su putem kapilara skupljene iz tjelesnih stanica;

- kapilari su uske krvne žile s tankim zidom koje se granaju iz arteriola i tvore složenu mrežu. Oni su posrednici pri izmjeni tvari između krvi i stanica u tijelu, te pri izmjeni respiracijskih plinova u plućima. Dakle, oni omogućuju da krv prijeđe iz arterija u vene, a i da voda, šećeri, aminokiseline i razne druge hemijske tvari prođu kroz njihove zidove u tkiva.

This anatomical diagram illustrates the internal structure of the human heart, showing the four chambers and the major blood vessels. The flow of blood is indicated by arrows: deoxygenated blood enters from the top (Gornja šuplja vena) and bottom (Donja šuplja vena) into the right atrium (Desna pretklijetka), passes through the tricuspid valve (Trikuspidni zalistak) to the right ventricle (Desna klijetka), and is pumped out through the pulmonary artery (Plućna arterija). Oxygenated blood enters from the bottom into the left atrium (Lijeva pretklijetka), passes through the mitral valve (Mitralni zalistak) to the left ventricle (Lijeva klijetka), and is pumped out through the aorta. The diagram also shows the pulmonary veins (Plućna vena) and the aortic valve (Aortski zalistak).

Labels in the diagram include:

- Gornja šuplja vena
- Donja šuplja vena
- Desna pretklijetka
- Desna klijetka
- Lijeva pretklijetka
- Lijeva klijetka
- Aorta
- Plućna arterija
- Plućna vena
- Mitralni zalistak
- Aortski zalistak
- Plućni zalistak
- Trikuspidni zalistak

Srce je najbitniji organ u tijelu i kroz njega se odvija cjelokupan krvotok

U hadisima se navodi da su najpogodniji dani za biždamu 17., 19. i 21. svakog lunarnog mjeseca, jer su se Arapi ravnali prema lunarnim mjesecima. Ovo se doista čini vrlo čudnim, jer su astronomi utvrdili da uloga Mjeseca, kada dosegne svoju punoću 17. u mjesecu,

<sup>37</sup> Enciklopedija "El-idžaz el-ilmi fi el-hadisi en-nebevi es-šarif", Abdurahman Mardini, str.200,202.

utječe na svu cirkulaciju i tokove na Zemlji: u morima i rijekama, dolazi do porasta nivoa (plima), ali on također utječe i na životnu cirkulaciju, kao što su; krv, hormoni, enzimi i slično, u smislu povećanja nagona za ulistvom i povećanja seksualnog nagona te drugih nagona kod čovjeka i životinja. Isto tako, povećavaju se ispoljavanja tuge, plahovitosti i opijenosti kod većine osoba. Stoga hidžama obavljena u takvom stanju ključanja dovodi do izliva mnogo krvi, a može prouzročiti i smrt.

Što se tiče puštanja krvi natašte, također je savremena medicina utvrdila da je bolje da svaka operacija bude natašte, odnosno da se osoba koja se podvrgava operaciji sustegne od jela prije operacije iz straha od neželjenih komplikacija.

Određivanje umjerenog godišnjeg doba za obavljanje hidžame (april i maj) ne odnosi se na Meku i Medinu, ili na Arapski poluotok općenito, jer je tamo većinom godine toplo vrijeme. To što se za obavljanje hidžame preporučuju određeni dani (ponedjeljak, utorak i četvrtak), a zabranjuju drugi, stvar je koju treba istražiti. Allah i Njegov Poslanik najbolje znaju.

Hidžama je danas postala medicinska tehnika u liječenju na svjetskoj razini, a već je otvoreno nekoliko klinika u svijetu u cilju liječenja i proučavanja ove Poslanikove medicinske tehnike.<sup>38</sup>

38Procedura je poznata u tradicionalnim liječenjima Babilonaca, zatim Malajaca gdje se naziva "bekam", u Kini, pod nazivom "gua-ša", te kod Arapa "hidžama". Nakon što je preporučena od poslanika Muhammeda, s.a.v.s., koji je, prema navodima u brojnim hadisima, ostavio preporuke za vrijeme i načine izvođenja hidžame.

Kao posudice za hidžamu korišteni su životinjski rogovi, zatim različite posudice u obliku šoljica, koje su bile od bambusa, metala, kasnije od stakla, a u novije vrijeme i plastike. Vakuum je u ranije vrijeme dobijan isisavanjem zraka iz životinjskoga roga čiji je široki kraj bio postavljen na kožu pacijenta. Drugi način dobijanja vakuuma u posudicama bio je sagorijevanjem komadića papira ili vate. Najsavremenija oprema postiže vakuum pomoću pumpe.

Zareživanje kože radeno je ranije ostrim kamenom, različitim nožićima i žiletima. Danas se radi hirurškim skalpelom.

#### **Način izvođenja hidžame**

Izvodi se tako da se na kožu, na raznim mjestima po tijelu, postave posudice. U njima se na različit način isisavanjem zraka dobije vakuum. Na taj način se, koža i potkožne strukture, pod djelovanjem vakuuma djelomično usišu u posudice, što izaziva nakupljanje krvi u tom području - tzv. hiperemiju.

Nakon što se posudice skinu, evidentira se crveni trag potkožno nakupljene krvi, koji neko vrijeme ostaje.

Naprimjer, njemački stručnjaci uradili su hidžamu tako što su namazali leđa maslinovim uljem, potom su postavili čaše povlačeći ih sve do područja gdje se pojavilo modrilo na koži, gdje su urezali kožu kako bi iscurila krv. Ovim postupkom došli su do zadivljujućih rezultata koji se ogledaju u tome da je 90% bolova u zglobovima i mišićima nestalo.

Ovdje je vrlo bitno napomenuti da postupak hidžame treba opisati i izvesti ljekar stručnjak koji je upućen u ovakav vid liječenja, a ne priučeni ljudi kako ne bi rezultati bili nepoželjni.

Ako proučimo hadise navedene u ovoj knjizi, vidjet ćemo da oni uzimaju u obzir jedan sveobuhvatan pristup liječenju, naime oni govore o najboljem načinu liječenja za čovjeka.

Ukoliko se oštrim instrumentom naprave ubodi ili plitki i mali rezovi na koži, a potom se posudice s vakuumom ponovo apliciraju, dolazi do isisavanja krvi u njih. Ona je u početku jako tamna, venska, a aplikacija vakuuma ponavlja se sve dok krv ne postane svjetlija.

#### **Priljava krvi - stvarnost ili legenda?**

Smatra se da je krv koja leži pod kožom puna toksina i da to može izazvati bolnost. Oni se na spomenuti način evakuiraju iz organizma.

Savremene naučne medicinske studije koje se sprovode u svijetu pokazale su da postoji evidentna razlika u sastavu kapilarne krvi uzete iz prsta (odakle se obično uzima za analizu) i one uzete prilikom hidžame. Laboratorijski nalazi pokazuju tu razliku.

#### **Za šta se koristi hidžama?**

Metoda je korisna protiv bolova u ramenu, leđima, glavi, licu, grlu, uhu, nosu i očima, te u drugim područjima. Hidžama, prema tradiciionalnom medicinskom tumačenju, ima ulogu u zagrijavanju i regulaciji protoka energije u krvi, raspršujući hladnoću, vlagu, toksine i vjetar. Smanjuje otok i bol.

Sljedeća stanja dobro reaguju na hidžamu: oboljenja uzrokovana vlagom, kao npr. bol u krsima, lumbago, išijas, bol u rukama ramenima, bol u nogama i mišićima, stomachni bolovi s povraćanjem, glavolje, migrene, nesаница i sl.

#### **Ko izvodi hidžamu?**

- Puštanje krvi jeste medicinska metoda i spada u domen male hirurgije. Pravljenje rezova na koži zahtijeva strogu primjenu principa asepse i antiseptice, te korištenje jednokratnih instrumenata i sterilnog materijala. Adekvatno je može uraditi samo za to educirana i kvalificirana osoba, s određenim certifikatom. Sve ostalo je nestručnost i laicizam. Nestručan rad, ni po svjetovnim, ni po vjerskim normama nije poželjan niti dozvoljen.

- Poslanik Muhammed, s.a.v.s., je bolesnike na liječenje slao ljekaru, koji je bio jevrejin i koji je medicinu učio u Perziji.

\*Riječ je o Harisu ibn Kaladi iz plemena Sakif, koji je bio savremenik Muhammeda, s.a.v.s. Medicinu je učio u perzijskoj školi medicine Džundi Šapur. On je konsultovan i od perzijskog kralja Kusravu Anušarvana (koga su zvali Kisra na arapskom i Chosroes na grčkom jeziku).

Ukratko, ljekar je jedini podoban, kvalificiran i zakonski odgovoran, uz napomenu da i on mora imati dodatnu edukaciju za tretman hidžamom. ([www.zdravlje.ba](http://www.zdravlje.ba)) ([healthbosnia.com](http://healthbosnia.com)) (op.prev.)

Hidžama je lahak hirurški zahvat koji daje vrlo bitne rezultate kao što su aktivnost organizma i jačanje njegovih funkcija, a čak i ponovno ustrojavanje energije unutar njega.

Trčanje je vrlo bitno, kako je i u hadisu navedeno, i nema ni jedne osobe kojoj kretanje nije potrebno.

Govorili smo o liječenju medom, ćurekotom i vodom. Liječenje sunčevim zrakama je ono pomoću sunca. Liječenje hranom podrazumijeva zdrav način prehrane. Psihičko liječenje odvija se slušanjem Kur'ana i zikrom, kako smo to naveli na početku knjige. Namaz je psihički lijek, pored toga što je sam po sebi ibadet.

Islam takoder nije zaboravio ni okus, i njegovu djelotvornost na zdravlje. Svi zakoni koji se odnose na zdrav okus propisuju da se na svaki artikal utisne etiketa, kako je to danas na Zapadu poznato. Mirisi, naša slijedeća tema, tiču se spomenutog.

*S e d m o   p o g l a v l j e*

# MIRISI I NJIHOVA DJELOTVORNOST



Važnost miris ogleda se, prije svega, u hadisima Božijeg Poslanika, a.s., čije je korištenje ostavio kao praksu svom umetu, rekavši da su mirisi jedna od njemu tri omiljene stvari na dunjaluku. Poslanik, a.s., savjetovao je da se mirisi koriste u svako vrijeme, štaviše, i Kur'an se o tome vrlo eksplicitno izjasnio riječima Uzvišenog Allaha:

**"O sinovi Ademovi, uzmite ukrase svoje kad hoćete molitvu obaviti! I jedite i pijte, samo ne pretjerujte; On ne voli one koji pretjeruju". (El-A'raf, 31)**

Među ovim ukrasima nalaze se i mirisi za muškarce, prije negoli za žene, jer se žena supruga može namirisati samo za svoga muža, zato što njeno mirisanje pred strancima može dovesti do smutnje i nereda na Zemlji. Ovakav način ne voli ni Uzvišeni Allah, niti bilo koji čovjek koji ima pohvalan moral, čast i karakter.

U mnogim medicinskim časopisima navodi se da se prilikom glavobolje protrljaju sljepoočnice uljem nane (mente)<sup>39</sup> kako bi bol prestala, a ako neko ima nesanicu, neka na jastuk nakapa kapljicu mirisa - i zaspat će u miru.



Nana je biljka  
izrazito prijatnog  
miris i vrlo je  
ljekovita

<sup>39</sup>Paprena, ljuta ili gajena nana (*Mentha piperita* L.) važnija je od svih drugih vrsta nane (rod *Mentha*), jer je najmirisnija, najprijatnija i najljekovitija, naročito engleska crna nana "mičani". Stabljika je visoka oko 50 cm, razgranata i četverouglasta. Sastav: nana je vrlo mirisna, osobito list, jer u njemu ima najviše etarskog (isparljivog) ulja, od čega, uglavnom, i potječu ljekovitost i prijatan miris ove tako korisne biljke. Osim isparljivog (etarskog) ulja svojstvenog prijatnog miris koji osvježava i hladi (zbog prisutnog mentola), u listu ima i malo tanina (oporih, štavskih materija), gorkih i drugih korisnih sastojaka, zbog čega je djelovanje ove biljke višestruko, raznovrsno, pa joj je i primjena tako široka. Upotreba: nana se upotrebljava kao prijatan, blag i neškodljiv lijek za umirivanje, protiv gasova, nadimanja i grčeva, protiv teškog varenja, kao stomahik, nana ulazi u sastav čajeva za liječenje žuči. Nanino ulje ima slaba anestetička svojstva i prijatan miris koji osvježava, zbog čega se upotrebljava i protiv gadenja i povraćanja. Rastvor ulja u alkoholu koristi spolja protiv bolova od neuralgije, reumatizma i nazeba. Mentol, naime, draži nerve u koži, lahko isparava i zbog toga hladi. Nana se ne smije kuhati, već samo preliti ključalom vodom da ne izvjetre ljekoviti sastojci. Pitoma nana je potpuno neškodljiva, korisna je protiv mučnine tokom putovanja: Ovo je od posebnog značaja za osobe s poremećenim varenjem, prolivom, grčevima, neprijatnim zadahom iz usta itd. Nana može biti i odličan začim. ([www.ljekovitobilje.com](http://www.ljekovitobilje.com))

Ako neko hoće sebe učiniti aktivnijim u najkraćem roku, neka pomiješa nekoliko kapi ulja mandarine s malo vode i popršće po sobnom zraku, osjećat će se življe i aktivnije.<sup>40</sup> Kao što postoji prirodni način liječenja i liječenje muzikom, medicina priznaje i mogućnost liječenja putem mirisa. To je tzv. aromaterapija. Pod aromaterapijom podrazumijeva se liječenje fizioloških, nervnih i emocionalnih tegoba udisanjem mionirisa, ili pak da bi se otklonila bol, smanjila napetost i osnažio osjećaj živosti i aktivnosti.<sup>41</sup>

Šta osjeća svako od nas kada osjeti miris vrućeg hljeba, spravljenog od čistog pšeničnog brašna?

40 Eterično ulje pepermintu ima umirujuće djelovanje na želudac, te je odlično za olakšavanje tegoba koje prate putovanja (nadutost, mučnina, glavobolja). Ukoliko se pojavi neka od navedenih tegoba, nanesite 1-2 kapi eteričnog ulja pepermintu na maranicu pa udahnite nekoliko puta. Kod izraženijih problema možete pomiješati 1-2 kapi eteričnog ulja pepermintu, spearmintu ili dumbira s kašikom baznog ulja i masirati područje želuca u smjeru kazaljke na satu.

• Ako vas putovanje avionom čini nemirnim, na papirnatu maranicu nakapajte po kap eteričnog ulja lavande i ruže geranije i udišite.

• Izbjegavajte upotrebu sintetskih miris tokom vožnje. Umjesto toga, nanesite nekoliko kapi nekog osvježavajućeg eteričnog ulja (pepermint, eukaliptus, limon trava) na pamučni jastučić ili upotrijebite neki od prirodnih osvježivača zraka. To je posebno preporučljivo tokom ljetnih gužvi na cestama jer ulja u mješavini opuštaju i lagalno hlade, a da istodobno ne uspavljaju.

• Djeca na dugim putovanjima mogu postati nemirna i razdražljiva. Pomiješajte 15 kapi eteričnog ulja kamilice s 30 ml baznog ulja makadamije ili nekog drugog biljnog ulja i kad "stvari počnu izmicati kontroli", masirajte im stopala i noge pripremljenom mješavinom. ([www.makronova.com](http://www.makronova.com)) (op.prev.)

41 Izraz "aromaterapija" uveo je francuski hemičar Rene Maurice Gattefosse 1920. god., kad je napisao prvu tezu o aromaterapiji, nakon što je sebi uspješno zaliječio tešku opekotinu na ruci nastalu usljed eksplozije hemikalija u laboratoriji. Naime, on je opečenu ruku uronio u posudu s lavandinim uljem. Nakon što se brzo i uspješno oporavio, zainteresirao se za djelovanje eteričnih ulja, i tako je nastala moderna aromaterapija.

Tretmani mirisima. To je srž aromaterapije. Sve je u prirodi s nekim razlogom dato. I sve ima svoj utjecaj na čovjeka.

Aromaterapija, (grčki aroma= miris, therapeia= liječenje, služenje), u svojem najširem obliku, doduše ne pod tim nazivom, postoji već od najranijeg doba. Doslovno znači liječenje mirisom.

Miris koji aromaterapija koristi imaju pozitivne psihološke i emocionalne učinke na smirivanje i uravnoteživanje uma, duha i tijela. Esencijalna ulja apsorbirana preko kože mogu pomoći iscjeljenju tjelesnih sistema pogođenih stresom.

Eterična ulja su lahko isparljive snijese različitih spojeva karakterističnog mirisa i okusa. Nastaju kao metabolički produkt biljke i nalaze se u korijenu, kori, listovima, cvjetovima, sjemenkama, plodovima. Eterična ulja zapravo su destilirane esencije.

Eterična ulja akumuliraju se u specijaliziranim tkivima biljke koja sadrže uljne žlijezde. Što je više uljnih žlijezda u biljci, to je ulje jeftinije, i obratno. Naprimjer 100 kg lavande sadrži gotovo 3 litre eteričnog ulja, dok 100 kg ružinih latica sadrži manje od pola litre eteričnog ulja. ([www.makronova.com](http://www.makronova.com) / [www.aromaterapija.com](http://www.aromaterapija.com)) (op.prev.)

Nema sumnje da tada imamo osjećaj ugodnosti uz buđenje ugodnih uspomena u nama. To nije neobično ako znamo kako je čulo miris ustrojeno kod čovjeka. Nervi zaduženi za miris povezani su direktno s centrom za memoriju i osjećaje u mozgu.

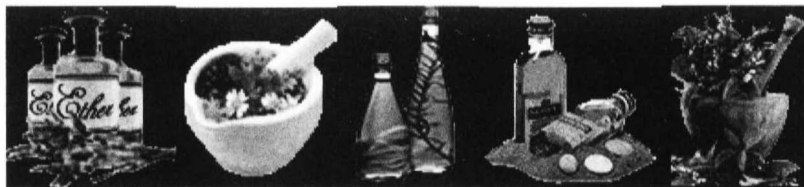


Aromaterapija  
pozitivno djeluje na  
opuštanje

Dr. Elena Hersh, specijalista za nervne i psihičke bolesti u Centru za istraživanja u Čikagu, kaže da je najbrži način da se probude emocije onaj pomoću čula zaduženog za mirise.

Savremena nauka danas potvrđuje i pohvalno se odnosi prema načinu liječenja emocionalnih i psihičkih oboljenja upotrebom miris i eteričnih ulja. Urađene su mnoge studije i one nedvojbeno ukazuju da lavanda, koju su naši preci upotrebljavali za nervno opuštanje, doista smiruje uskomešanost i vibriranje mozga, dok bosiljak, naprimjer, povećava, njegove vibracije. Svi danas znamo da neka eterična ulja blago djeluju na nerve i otklanjaju napetost, kao npr.: kamilica, kora sandalovine i cvijet narandže, dok mirisi ruže i jasmina vrlo razdražujuće djeluju. Neki mirisi pozitivno djeluju protiv umora i

premorenosti, kao što su: miris nane, bijelog bora i bosiljka, dok mirisi eteričnog ulja djelotvorno utječu na miran san.<sup>42</sup>



Poslanik, a.s.,  
poklanjao je veliku  
pažnju biljkama i  
njihovim ljekovitim  
svojstvima, jedno  
od njih jeste i  
opuštajuće djelovanje,  
a savremena medicina  
svakim danom sve  
se više oslanja na  
ljekovito bilje.

42 Primjena eteričnih ulja, tj. aromaterapija, je u posljednjih nekoliko godina sve više prisutna kao priznata i hvaljena metoda održavanja i uspostavljanja zdravlja. Šta trebate znati i na što trebate pripaziti prije negoli se upustite u mirisnu avanturu?

Velika prednost aromaterapije jeste njeno holističko djelovanje, što znači da eterična ulja djeluju na sve razine našeg bića te se time omogućuje uklanjanje uzroka bolesti i/ili neravnoteža, a ne samo simptoma. Osim toga, aromaterapijska primjena eteričnih ulja podrazumijeva redovnu primjenu kupki, masaža, aroma lampica i sl., što su prekrasni načini djelovanja na zdravlje, te, osim što su ljekoviti, izrazito opuštaju i doprinose općem dobrom osjećaju.

Prilikom odabira metode kojom ćemo primijeniti odabrana eterična ulja, važno je imati u vidu puteve ulaska eteričnih ulja u organizam. Jedan od načina jeste udisanje pri čemu eterična ulja preko pluća dolaze u krvotok. Drugi je način ulazak putem kože, kada ulja, razblažena u nekom nosivom mediju (npr. razna bazna ulja), ulaze kroz pore kože i folikul dlake u dublje slojeve kože te u optok krvi i limfe.

Da bi eterična ulja zaista pružila ovako snažna i blagotvorna djelovanja, neophodno je da budu vrhunske kvalitete i čistoće jer su kvaliteta i čistoća te djelotvornost i terapijska vrijednost eteričnog ulja izravno povezani.

Pravila upotrebe eteričnih ulja

• Budući da su eterična ulja 100% koncentrirana, a jedna bočica sadrži snagu više grama, a ponekad i kilograma biljnog materijala, treba im pristupiti uz zdrave mjere opreza. Osnovna pravila za sigurno rukovanje eteričnim uljima jesu sljedeća:

- strogo se pridržavajte preporučenih doza;
- upotrebljavajte samo one mirise koji vam se sviđaju;
- ako se eterično ulje prolije po koži, ispiranje vodom neće pomoći. Kožu isperite mlijekom ili uljem jer eterična ulja nisu topiva u vodi;
- ljudi koji imaju kožne bolesti ili su skloni alergijama moraju testirati ulja tako da na pregib lakta nanesu kap eteričnog ulja otopljenog u kašičici baznog ulja – ako postoji, alergijska reakcija pojaviti će se vrlo brzo;
- nije dobro dugo upotrebljavati jedno te isto ulje jer se organizam zasiti i prestaje reagirati na njega, a svaka dalja upotreba može izazvati alergijsku reakciju. Općenito, vrijedi pravilo da se isto eterično ulje ili mješavina ne koristi duže od tri mjeseca, ukoliko se upotrebljava svakodnevno;
- eterična ulja na kožu nanosite isključivo u razrijeđenim oblicima (kao nosivi medij služe cvjetne vodice, macerati, bazna ulja). Eterična ulja koja se u određenim situacijama mogu nanositi direktno na kožu jesu eterična ulja lavande i čajevca;
- izbjegavajte kontakt eteričnih ulja sa sluznicom;
- čuvajte eterična ulja izvan dohvata djece. ([www.makronova.com](http://www.makronova.com)) (op.prev.)

Božiji Poslanik, a.s., usporedio je druženje s prodavačem mirisa i onima koji prave nered, npr. s kovačem koji puše u mijeh, riječima: "Primjer dobrog i lošeg druga jeste kao primjer trgovca mirisom i kovača koji puše u mijeh. Od prodavca mirisa kupit ćeš miomiris ili ćeš barem osjetiti njegov miris, a mijeh kovača opržit će ti tijelo ili odjeću, ili ćeš od njega osjetiti ružan zadah."<sup>43</sup>

O misvaku, smo govorili u knjizi "Kur'an i biljke". Nakon proučavanja utvrdilo se da je njegova korist ogromna. On je četkica za zube koju danas upotrebljavamo, a sadrži tvari i minerale vrlo bitne za čistoću. Preciznija i stručna obrazloženja prepustit ćemo stručnjacima kako bi nas počastili svojim mišljenjima i istraživanjima.

---

<sup>43</sup> Buhari (Žrtvovanje i lov, 5534), / Muslim (Dobročinstvo, rodbinske veze i adabi, 2628), Ahmed (19127).

*O s m o   p o g l a v l j e*



## POSLANIKOVI SAVJETI U LIJEČENJU I PREVENCIJI

Najbolji liječnik Poslanik, a.s., savjetovao je da se upotrebljavaju neke biljke i njihovi derivati u prehrani kao začini. Već smo spomenuli upotrebu čurekota kao vrlo bitnu. Međutim, tu je još niz drugih hadis koje ćemo uskoro predstaviti.



## 1- PISKAVICA (TRIGONELLA FOENUM GRAECUM)<sup>44</sup>

Kada se Sa'd b. Vekas vratio u Meku, Poslanik, a.s., rekao je: "Pozovite mu liječnika." Pozvan je Haris b. Kelda. Kad ga je pregledao reče: 'Nije ništa opasno, nego napravite mu sutlijaš' (prokuha se piskavica sa samljevenim datulama). Kada su to učinili, on je ozdravio."

Božiji Poslanik, a.s., kaže: "Kada bi moj umet znao šta se nalazi u piskavici, kupovali bi je makar i zlatom."<sup>45</sup>

<sup>44</sup> Piskavica (*Trigonella foenum graecum*)

Drugi naziv: grohotuča, grčka sjerne, grčka djetelina, koziji rog, prosenica, rožnjaca.

Opis biljke: piskavica je jednogodišnja biljka sa stupastim korijenom uraslim duboko u zemlju. Stabljika je okrugla i malo razgranata. Listovi su trodjelni i imaju peteljke koje su dlakave i odozgo odebile. Žuti ili žućkastobijeli cvjetovi pojedinačni su i bez peteljki, a nalaze se u pazučicama listova. Cijela biljka ima jak i prepoznatljiv miris. Raste samoniklo na suhim proplancima, uglavnom iz tla krečnjačkog sastava.

Botanički naziv predstavlja piskavicu kao "grčko sijeno".

Naziv "jarčev rog" jeste zbog karakterističnog mirisa, a ovu biljku seljaci u Francuskoj i njemačkim krajevima miješaju u kašu ili varivo za jaču potenciju.

Zadah i neprijatan ukus piskavice ublažava se dodavanjem mentola ili limunova soka. Piskavica jeste jedna od najstarijih ljekovitih biljaka. Već u Egiptu stavljali su istucano sjemenje na opekotine, a stari Kinezi i Indijci na škrofulozne rane. Starogrčka medicina i Hipokratovi učenici otkrili su djelotvornosti piskavice u liječenju bronhijalne upale, jer pospješuje čišćenje od sluzi. Karlo Veliki jednom je naredbom o uvozu proširio piskavicu po Franačkoj državi, gotovo cijelom zapadnoevropskom području. U narodnoj veterini koristi se kao lijek protiv slinavke (šapa), kao i za jačanje stoke. Iako su hemijski preparati potisnuli piskavicu, ne treba je zanemariti, jer ublažava upalne procese i jača organizam nakon dugotrajnog bolovanja.

Piskavica potječe iz Indije. U zemljama Sredozemlja uzgaja se kao ljekovita i kršna biljka. U prirodi se nalazi u poludivljem stanju. Cvate u junu i julu, sjeme se bere u avgustu.

Ljekoviti dio biljke: za ljekovite svrhe koristi se sjeme, i to samo vanjske (iz mahune), koje je slično lancenom sjemenu. Sjeme se može kuhati u kašu ili samljati u prah. Samljeveno u prah je djelotvornije...

Ljekovito djelovanje: piskavica je od davnina poznata kao dobro ljekovito sredstvo za rastvaranje sluzi. Sprečava upale, smekšava, upija i pospješuje zarastanje rana. Sjeme istucano u prah koristi se za pripremanje obloga koji ublažavaju bolove ghta (uloga), neuralgije, išijas i otekline žlijezda. Ti oblozi liječe teške čireve na koži, stvaranje fistula, gnojenje koštiju, otvorene rane na nogama i čireve na stegnu.

Pomiješana s drugim ljekovitim biljem piskavica se koristi u liječenju mnogih drugih bolesti. [www.ljekovitebiljke.com](http://www.ljekovitebiljke.com) (op.prev.)

<sup>45</sup> Taberani i Hejsemi, *Musned es-Samijin*, 1/232, br. 411.



Fenugreek-Piskavica

Dr. Dilaver Muhammed Sabir pojašnjava u svojoj knjizi *El-Ilm ve El-Idžaz* (Nauka i nadnaravnost) ovu temu posvećujući posebnu pažnju piskavici (božijoj travi), navodeći sedam studija objavljenih u svijetu o košpicama ove biljke (Fenugreek Seeds). One ukazuju na djelotvornost njenih bobica u snižavanju nivoa holesterola i masnoća u krvi, potom njenu djelotvornost u snižavanju šećera kod hroničnih dijabetičara i mnoge druge. Te studije štampane su 1984-1990. godine.

Ovaj je stručnjak uradio tabelu koja pojašnjava vrlo jasno djelotvornost ovih košpica u liječenju bolesti preuzetih iz ovih sedam studija koje su objavljene u različitim časopisima:

- *Nutrition Research*, Vol. 10. pp (731-739), 1990.,
- *European Journal of Clinical Nutrition*, 1990. pp (301-306) i
- *Agric Food Chem*, 1990. 38, 1535-1539.

## 2- SIRĆE

Muslim u *Sabihu* prenosi od Džabira b. Abdullaha da je Božiji Poslanik, a.s., upitao svoju porodicu za nešto hrane, a oni mu rekoše:

“‘Nemamo ništa do sirćeta.’ Zatražio ga je i jeo, a zatim reče: ‘Da, sirće je hrana.’”



Od Ummu Seid, r.a., prenosi se da je Poslanik, a.s., rekao: “Da, sirće je hrana. Dragi Bože, Ti blagoslovi sirće, jer je ono bilo hrana poslanika prije mene, a kuća u kojoj bude bilo sirćeta neće osiromašiti.”



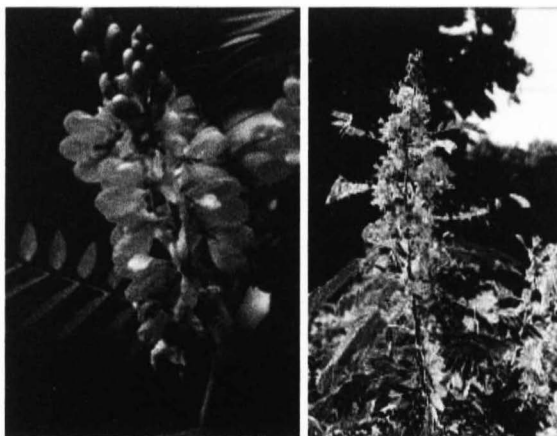
Skupina američkih ljekara uložila je veliki trud kako bi riješila problem visokog krvnog pritiska koji nisu mogli riješiti ni najjači

lijekovi. Primijetili su, nakon mnogih pokusa, da postoji neobična smjes koja je u stanju izliječiti većinu slučajeva visokog krvnog pritiska, i dovesti pritisak u normalne granice. Ova ljekovita smjes jeste jabukovo sirće pomiješano s medom u čaši vode, tako da bude između kiselkastog i slatkog. Ona se pije tri puta sa svakim obrokom tako će bolesnik biti izliječen ili će mu se stanje uveliko popraviti u vremenu ne više od mjesec dana (iz ove preporuke izuzimaju se dijabetičari). Usto, ovaj napitak pruža tijelu neophodnu dnevnu dozu potasijuma. Sirće također djelotvorno liječi vrtoglavicu i migrenu i ima pozitivno djelovanje na mokraćni sistem. Za dodatna pojašnjenja čitalac može pogledati originalni izvor.

Naposlijetku, učenjaci su pronašli da je sirće jedina materija koja pomaže u formiranju većine tjelesnih ćelija neohodnih čovjeku.

### 3- SENA I "SENUT"

Ibn Madža u *Šumenu*, Poglavlje o medicini (3448), bilježi od Ibrahima b. Ebu 'Able da je rekao: "Čuo sam Ebu Ubejja b. Ummu Haram da je rekao: "Čuo sam Poslanika, a.s., da kaže: 'Držite se sene i kumina, u njima je lijek za svaku bolest osim smrti.'" Amr veli da je Ibn Abi rekao: "Es-Senut je kopar (eš-šibit)", dok drugi kažu da je to med pomiješan s maslom.



Cvjet biljke sene

Stručnjaci su posjetili Arapski poluotok, gdje se upotrebljavaju sena i "senut" i otkrili su da nije zabilježen niti jedan slučaj karcinoma u tom području, jer se ove dvije biljke obilno koriste kao začini.

Ustanovljeno je da ove dvije vrste biljaka djeluju kao prevencija od raznih karcinoma, uništavaju ćelije oboljele od karcinoma i sprečavaju njihovo širenje, stoga su i objavili svoje studije u poznatim medicinskim časopisima. Ovim biva vrlo jasna Poslanikova preporuka da se obilato koriste ove biljke u prehrani. Također je utvrđeno da kumin ima slično djelovanje kao i ove biljke.

#### 4- DATULE-HURME

Er-Razi u djelu *Sihab* navodi: "El-udžva je vrsta najkvalitetnijih datula u Medini, a stablo datule je mehko."

Datula, kako smo naveli u knjizi o biljkama, sadrži sve bitne prehrambene činioce. Božiji Poslanik, a.s., u hadisu koji bilježi Tirmizi u *Sunenu* (Medicina, 1992) bilježi hadis koji prenosi Ebu Hurejre, a u njemu stoji da je Božiji Poslanik, a.s., rekao: "*Datula je iz Dženneta, ona je lijek protiv otrova, a sok gomoljike lijek je za oko.*"



Plodovi palmi  
(datule) zbog svog  
ljekovitog djelovanja  
vrlo su bitni u  
prehrani

Ebu Isa kaže da je ovaj hadis hasen-garib, i njega prenosi Muhammed b. Amra, mi ga znamo samo kao hadis koji prenosi Seid b. Amira od Muhammeda, b. Amra. Hadis sa sličnim tekstom bilježe i Buhari i Ibn Madža u svojim djelima, te Ahmed od Abdullaha b. Burejde, koji prenosi od svoga oca da je Poslanik, a.s., rekao: *"Gomoljika je lijek za oko, datula je džennetsko voće, ćurekot u soli lijek je za svaku bolest osim za smrt."*



Stručnjaci su uradili studije o datuli i njenom ljekovitom učinku kad je riječ o trovanju na 100 oboljelih od trovanja. Njima su davali sedam datula na dan tokom mjesec dana i pronašli su da enzim koji djeluje protiv otrova zahvaljujući datulama postaje mnogo djelotvorniji.

## 5- KANA

Kana je biljka koja se uzgaja samo uz pomoć vode, njen je list kao list masline, s tim što je malo širi. Drevni Arapi mnogo su je koristili liječeći se njome. Pripremali su je s hladnom vodom praveći od nje tijesto koje su potom stavljali na glavu, ruke i noge.

Smatra se da su Indijci prvi koji su je koristili u liječenju, a stari grčki liječnici koristili su je prilikom upale desni i rana. Od davnina kana se upotrebljava povodom lijepih svečanosti kao što su svadbe i praznici. Postala je simbol ljubavi i sreće.



Cvijet kana

Otkriveno je da kana, pored toga što se koristi za uljepšavanje, predstavlja i lijek za mnoge bolesti. Tako, naprimjer, udisanje kane pomaže u liječenju glavobolje, a njene koristi u liječenju, kako je u novije doba potvrđeno, ogledaju se u slijedećem:

1- pomaže u liječenju opekotina, otklanja napetost nerava kada se poveže na glavu, pomaže u liječenju rana u ustima, liječenju ožiljaka, a djelotvorna je i u liječenju usnih prištića kod djece. Korisna je u smanjenju jakih upala;

2- nakon što se ukiseli i stavi na glavu, duže vrijeme čisti tvari koje se nalaze na njoj, čisti mikrobe, parazite i čisti zamašćenu kosu, a također smanjuje izlučivanje znoja, tako da je vlažnost kose prikrivena;

3- smatra se najboljim sredstvom u bojenju kose bez hemijskih primjesa, sadrži posebnu tvar koja prolazi kroz vlakna kose bojeći je u narandžastu boju bez ikakve štete;

4- upotrebljava se kao lijek u prilikom oboljenja nožnih prstiju od parazitskih gljivica, tako što se stavi među nožne prste, čime se izlučivanje znoja smanjuje, jer kana sadrži čvrstu tvar koja pomaže u apsorpiranju vlage, a vlažnost nogu najvažniji je uzrok koji dovodi do proširivanja parazitskih gljivica. Istovremeno, smjes kane pomaže u jačanju noktiju čineći ih tvrdim;

5- djelotvorna je u brzom sazrijevanju prištića, pomaže u liječenju prištića na tijelu. Kad se njome oboji donji dio nogu, oboljen od kozica, sprečava njihovo širenje;

6- stabljika ove biljke uspješno je isprobana u liječenju stomačnih problema. Od cvjetova se pravi miris, koji, ako se stavi između pamučne odjeće, biva veoma ugodan i sprečava pojavu moljaca;

7- njena korist za kožu i kosu velika je jer eliminiše sve što im šteti;

8- upotrebljava se u bojenju.



Kana se  
upotrebljavala još u  
doba faraona

Nakon govora o važnosti ove biljke koju su potvrdile savremene studije preći ćemo sada na medicinske koristi ove biljke, na koje nam je ukazao Poslanik, a.s.

1- Imam Muslim u *Sabihu* (El-Fedail, 4317) bilježi hadis koji prenosi Ibn Sirin, a koji kaže: "Neko je upitao Ibn Malika: 'Da li se Poslanik, a.s., oknio kanom; a on reče: 'On nije imao sijedih, ali Ibn Idris je rekao kao da ih je bilo vrlo malo, ali Ebu Bekr i Omer bojili su kosu kanom.'"

2- Tirmizi bilježi u *Sunenu* (poglavlje Et-Tibb, 1979) od Alije b. Ubejdullaha, a ovaj od svoje nene Selme, koja je bila služila Poslanika, a.s.: "Božiji Poslanik, a.s., je za svaki prišt koji mu se pojavio ili ozljedu naredio meni da mu stavim kanu na to mjesto." Ebu Isa kaže da je ovaj hadis hasen-garib.

3- Ibn Madža bilježi (3493) od Selme Ummu Rafi, služavke Poslanika, a.s., da je rekla: "U Božijeg Poslanika, a.s., nije se pojavio ni jedan prišt ili crvenilo a da na to nije stavio kanu."

4- U *Musnedu* Ahmeda (Musned El-ensar, 23716) bilježi se pre-danje od Kerime bint Hemmam u kojem stoji da je rekla: "Ušla sam

u Mesdžidul-Haram i našla sam mjesto kod Aiše, r.a., kad je neka žena upita: 'Šta mi možeš reći, majko pravovjernih, o kani.' A ona joj odgovori: 'Božijem Poslaniku, a.s., svidala se njena boja, ali nije volio njen miris, a vama nije zabranjeno da je koristite između svake mjesečnice ili pri svakom mjesečnom pranju.'"

5- Božiji Poslanik, a.s., koristio je kanu prilikom glavobolje i preporučivao ju je drugima, a Ibn Madža prenosi da bi Poslanik, a.s., kad bi imao glavobolju, umotao glavu u kanu i rekao: "*Ovo koristi, Božijom pomoći, protiv glavobolje.*"

Dakle, Poslanik, a.s., upotrebljavao je kanu za liječenje glavobolje, prišteva, rana, za bojenje kose. Ova upotreba nije bila poznata Arapima prije poslanstva, već su kanu koristili samo za bojenje i prilikom svečanosti. Medicina je, dakle, potvrdila njenu djelotvornost u liječenju. Odakle Poslaniku, a.s., sve to znanje ako ono nije od Sveznajućeg!?

## 7- GORUŠICA

Savremene su studije ustanovile da gorušica ima mnogobrojne koristi u sprečavanju zgrušavanja krvi u srcu i mozgu. Zato preporučuju da se obje gorušice, crna i bijela, koriste. Mnogi su je narodi u prošlosti mnogo koristili zbog pozitivnog utjecaja na zdravlje, koji i savremena nauka i studije potvrđuju. Hadisi Božijeg Poslanika, a.s., govore o važnosti ove vrlo bitne biljke, čime su preduhitрили znanost.



Crna gorušica –  
*Brassica nigra* L.



Bijela gorušica –  
*Sinapis alba* L.

Kur'an navodi primjer sjemena gorušice kao primjer nečeg sitnog i male težine, i navodi:

**"Mi ćemo na Sudnjem danu ispravne terezi je postaviti, pa se nikome krivo neće učiniti; ako nešto bude teško koliko zrno gorušice, Mi ćemo za to kazniti ili nagraditi. A dosta je to što ćemo Mi račune ispitivati."** (El-Enbija, 47)

**"O sinko moj, dobro ili zlo, teško koliko zrno gorušice, bilo u stijeni ili na nebesima ili u zemlji, Allah će na vidjelo iznijeti, jer Allah zna najskrivenije stvari, On je sveznajući."** (Lukman, 16)

U hadisu se gorušica također navodi kako bi pružila primjer nečeg sitnog. Učenjaci hadis bilježe, u istom smislu, hadis u kojim se spominje gorušica, a koji prenosi Buhari u *Sahihu*, u Poglavlju o imanu (21), hadis koji prenosi Seid el-Hudri od Poslanika, a.s., u kojem stoji da je Poslanik, a.s., rekao: "Stanovnici Dženneta ući će u Džennet, a stanovnici Vatre u Vatru. Potom će Allah reći: *'Neka izađe iz vatre onaj koji u srcu ima makar koliko i zrno gorušice imana u svome srcu.'* Oni će izaći iz vatre, već pocrnjeli, potom će se staviti u rijeku života. Oni će prokljati kao što klija boba; zar nisi vidio da klija žuta, savijena."

Tirmizi bilježi (El-Birru ve el-silla / Dobročinstvo i rodbinske veze, 1921) od Alkame, a ovaj prenosi od Abdullaha, da je Poslanik, a.s., rekao: "Neće ući u Džennet onaj ko bude imao u srcu koliko trunčicu gorušice oholosti, niti će ući u Vatru onaj ko bude imao makar i trunčicu imana."

U *Musnedu* Ahmeda (br. 20735) bilježi se da je Ebu Derda rekao: "Čuo sam Božijeg Poslanika da kaže: *'Doista će glavobolja i vrućica napadati vjernika, a njegov je grijeh kao Uhud, nakon što ga napuste, ostat će grijeh kao zrno gorušice.'*"

8- U knjizi o biljkama (Kur'an i biljni svijet), kao i u knjizi o medicini (Kur'an i medicina) naveli smo kur'anske i poslaničke upute o važnosti maslinovog ulja, ječma, kima, i njihovu važnost u liječenju i prehrani kao i važnost upotrebe povrća i voća koje je prioritetnije nego meso i ostali životinjski proizvodi.

Neka je Uzvišen Onaj Koji je podučio Svoje robove onome što nisu znali; Kur'an i sunnet Poslanika, a.s., doista su nepresušan izvor svih znanosti.

*D o d a t a k   k n j i ž i*



## SMOKVA - DŽENNETSKO VOĆE

*((Prof. dr. Merva Azemi Dženina,  
Poljoprivredni fakultet, Univerzitet El-Mensura))*

U ovoj kratkoj studiji osvrnut ćemo se na jedno plemenito drvo, porijeklom s arapskog podneblja koje se smatra najstarijim drvetom koje je čovjek upoznao tokom historije. Plodovi ovog drveta u svježem stanju najbolja su hrana ljeti, ili zimi kao sušeno voće. Feničani, faraoni i Grci poznavali su ga kao hranu, ali i lijek. Porijeklo ovog drveta je s juga Arapskog poluotoka, da bi se potom proširilo na države Male Azije, u Tursku, tačnije u Anadoliju i u Afganistan, nakon toga preko Feničana i Grka dospjelo je u Evropu, a ka Istoku se proširilo preko Sirije i stiglo je sve do Indije. Ovim drvetom se kune i Uzvišeni Allah u Kur'anu, a On se ne zaklinje ničim osim veličanstvenim stvarima, onima koje pobuđuju divljenje. Ova zakletva Uzvišenog Allaha pravi je dokaz važnosti ovog drveta i samim time ukazuje na njegovu vrijednost i korist.

Uzvišeni Allah kaže:

**"Tako mi smokve i masline, i Sinajske gore, i grada ovog, sigurnog, Mi čovjeka stvaramo u skladu najljepšem."**  
(Et-Tin, 1-4)

Dakle, drvo o kojem ćemo govoriti ovom prilikom jeste smokva. Ovom prilikom pokušat ćemo odgovoriti na mnoga pitanja koja nam se vrte u podsvijesti, kao, naprimjer, botanička svojstva ovog drveta, prehrambena vrijednost ovog drveta, kada je svježije i kada je osušeno, a zatim ćemo spomenuti rezultate do kojih su došle medicinske studije proučavajući plodove smokve itd.



Na slici su listovi,  
grane i plodovi  
smokve

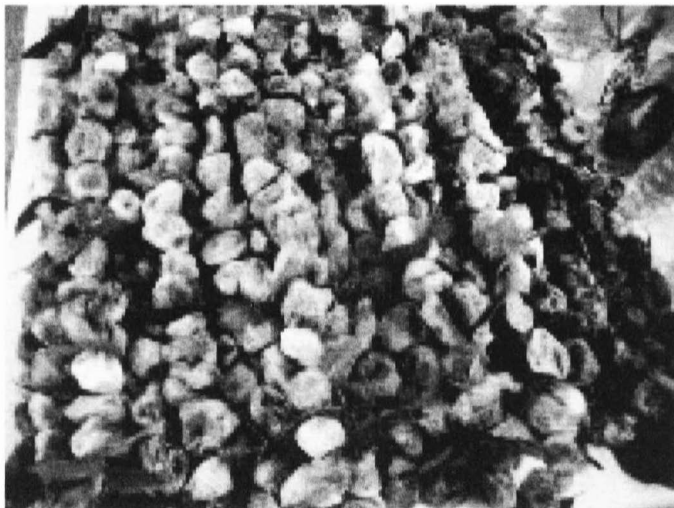
## NUTRITIVNA SVOJSTVA SMOKVE

Smokva je veliko drvo koje ponekad doseže visinu i do 10 metara. Listovi ovog drveta opadaju, krošnja drveta je različitih oblika, od piramidalnog oblika pa do okruglog oblika krošnje.<sup>46</sup> Životni vijek drveta iznosi od 50 do 70 godina, a kad su uvjeti za vegetaciju

<sup>46</sup> Smokva (lat. *Ficus*) predstavlja biljni rod iz porodice murva (*Moraceae*). Pripada mu oko 800 različitih vrsta koje su raspoređene širom toplijih krajeva Zemlje. Najpoznatija je obična smokva (*Ficus carica*), čiji se plodovi, zreli ili osušeni, prerađuju u marmeladu, alkohol i kahvin surogat. [www.wikipedia.ba](http://www.wikipedia.ba)

odgovarajući, može doseći starost i do 100 godina. Listovi drveta jednostavni su debeli presvučeni debelim omotom, srčolikog oblika, tamnozeleno boje na površini i svijetlozelene ispod lista.

Stablo drveta je čvrsto; s većom starošću smokve stablo je teže rascijepiti, liko (unutrašnja kora) mu je debela, boja mu se razlikuje od otvorene pa do lugastotamne boje, pomalo hrapave površine.



Plodovi smokve

Drvo smokve uspijeva na mjestima gdje ne može niti jedna druga voćka koja daje plodove. Može se naći na pjeskovitim i kamenitim mjestima, špiljama, jednom riječju na mjestima koja nisu određena, osim što voli podneblje s visokim temperaturama.

## VRIJEDNOST SUHE I SVJEŽE SMOKVE U PREHRANI

Smokva se smatra plodom, među voćem pa i povrćem, s najvećom koncentracijom vlakana, jer jedna smokva sadrži 20% dnevne tjelesne potrebe vlakana koji se preporučuju. Smokva posjeduje dvije vrste vlakana, jedna je podložna apsorpciji i rastvaranju u vodi dok druga vrsta nije. Medicinske studije tokom pedeset go-

dina istraživanja i proučavanja pokazuju da vlakna u biljnoj hrani igraju vrlo bitnu ulogu u aktiviranju probavnog trakta i vrlo su bitna u sprečavanju nastanka određenih karcinoma. Pošto smokva sadrži veliki procenat vlakana, ona je idealna za povećanje procenta vlakana neophodnih čovjeku. Vlakna koja se ne rastvaraju u vodi pripremaju put za izlazak tvari iz tijela putem crijeva uz dodatak vode, te samim time pospješuju brzinu rada probavnog trakta i garantuju kontinuitet njegove prirodne funkcije. Također je utvrđeno da vlakna koja se ne rastvaraju sprečavaju nastanak karcinoma debelog crijeva. S druge strane, vlakna koja su podložna apsorpciji i rastvaranju smanjuju nivo holesterola u krvi za 20%, zbog toga igraju veliku ulogu u sprečavanju srčanog udara.

Stoga obje ove vrste vlakana koje se nalaze u smokvi čine ovo voće vrlo važnim u ljudskoj prehrani.

Studija koju je uradio dr. Oliver Baster, stručnjak u Medicinskom Centru, Odjeljenje za preventivu bolesti pri Univerzitetu Džordž Vašington, nedvojbeno ukazuje da suha smokva, koja se smatra voćem s najvećim procentom vlakana, posjeduje veliki postotak fenola (phenol), koji je vrlo djelotvoran za uništavanje bakterija i mikroba.

Druga studija koja je urađena na Univerzitetu Nju Džersi pokazuje da suha smokva sadrži veliki nivo Omega 3 i Omega 6 masnih kiselina, koje imaju vrlo važnu ulogu u snižavanju holesterola u krvi, posebno ako se zna, kako je utvrđeno, da tijelo ne može da proizvede O3 i O6 masne kiseline, već ih apsorbira putem hrane.<sup>11</sup>

Smokva se također smatra važnim lijekom koje daje tijelu neophodnu snagu i energiju, naročito neophodnu kod hroničnih oboljenja kad je potrebno obnoviti snagu tijelu, jer, smokva sadrži najveći procenat vrlo važne komponente za ljudski organizam, a to je šećer. On se nalazi u svakom voću u omjeru 51-74%, ali je njegov procenat u smokvi dosta veći.

| <i>100 gr. suhe smokve</i> | <i>100 gr. svježe smokve</i> | <i>Komponente</i>        |
|----------------------------|------------------------------|--------------------------|
| 19.4%                      | 81.9%                        | Voda                     |
| 242 kalorija               | 47 kalorija                  | Energetska<br>vrijednost |
| 3.5 gr.                    | 0.9 gr.                      | Proteini                 |
| 2.7 gr.                    | 0.2 gr.                      | masne tvari              |
| 58 gr.                     | 11.2 gr.                     | Šećer                    |
| 8.4 gr.                    | 0.2 gr.                      | Vlakna                   |

### Vitamini i minerali

| <i>100 gr. suhe smokve</i> | <i>100 gr. svježe smokve</i> | <i>Komponente</i> |
|----------------------------|------------------------------|-------------------|
| 0.14 mlg.                  | 0.03 mlg.                    | B1                |
| 0.10 mlg.                  | 0.04                         | B2                |
| 0 mlg.                     | 7                            | Vitamin C         |
| 8 mlg.                     | 15                           | Vitamin A         |
| 680 mlg.                   | 232                          | Botasijum         |
| 68 mlg.                    | 17                           | Magnezij          |
| 232 mlg.                   | 67                           | Fosfor            |
| 186 mlg.                   | 43                           | Kalcij            |
| 10. mlg.                   | 1                            | Sodijum           |
| 3 mlg.                     | 0.5                          | Željezo           |
| 0.3 mlg.                   | 0.1                          | Bakar             |
| 0.5 mlg.                   | 0.2                          | Cink              |
| 0.6 mlg.                   | 0.2                          | Selen             |

Bitno je napomenuti da smokva sadrži vrlo visok procenat kalcija, odmah poslije narandže, dok jedna čaša soka od suhe smokve opskrbljuje tijelo kalcijem jednako kao i čaša mlijeka.

Ono što smo koncizno naveli o smokvi nedvojbeno ukazuje na ogromnu milost Uzvišenog Allaha prema Svojim robovima. Spominjanje smokve u Kur'anu ukazuje na važnost ovog voća za ljude, a njenu važnu ulogu u prehrani potvrdila je, kako smo vidjeli, i medicina, dok mnoge studije još uvijek neumoljivo proučavaju ovo voće

kako bi nam otkrile još više koristi od smokve, koju Kur'an opisuje kao džennetsko voće. Ovim se pokazuje da je Kur'an Božija riječ i nepresušan izvor znanja, a smokva je, doista, džennetsko voće.

*Ovaj rad objavljen je u časopisu El-Mudžahid, 1428. godini po H.*



# JETRA I SLEZENA

*(Prof. dr. Mahmud Nažim en-Nesimi)*

U medicinskim okvirima i studijama koje su se zanimale za hranu i načine prehrane jetra se ubraja u mesne proizvode, jer je vrlo bogata proteinima. U okvirima prehrane jetra je vrlo bitna komponenta za liječenje anemije, ona je neophodan izvor željeza i bakra koji su neophodni za formiranje crvenih krvnih zrnaca. Jetra u svojim kapilarima koncentriše veliku količinu krvi. Ona sadrži većinu vitamina, bogata je vitaminom A, grupom vitamina B, folnom kiselinom, koja, također, ubrzano pospješuje nastanak crvenih krvnih zrnaca u koštanoj srži, potom sadrži vitamin H...itd.

Slezena, iako je kao i jetra nadomjestak za meso, ipak je manje zastupljena u prehrani od jetre i mesa. Ona je spremnik za oronula i istrošena crvena krvna zrnca i ujedno je ishodište željeza. Konzumiranje jetre i slezene, po Šerijatu, dozvoljeno je od svake životinje od koje je dozvoljeno konzumiranje mesa.

## KORISNA SVOJSTVA JETRE

Američki znanstvenik Whipple utvrdio je da konzumiranje nedopečene jetre pruža ogromnu korist u liječenju raznih vrsta anemije, potom pomaže u liječenju tromog rada jetre kod čovjeka, kao i drugih bolesti kojima je za liječenje neophodna pravilna funkcija jetre.

Osoba koja boluje od anemije trebala bi unijeti količinu od 150 do 300 gr. jetre prijesne ili polupečene 2-3 minuta. Ako je bolesnik ne može jesti prijesnu, onda neka je jede zajednom s drugim samljevenim mesom kako bi se lakše mogla konzumirati.

Utvrđeno je da jetra, pečena ili poluprijsna, ne gubi ništa od vrijednih karakteristika, kako se mislilo u prošlosti.

Konzumiranje jetre kod bolesnika pospješuje funkciju rada jetre, ako je ona neaktivna, sprečavajući nagomilavanje otrova i šećera. Čisti ekstrakti jetre, saft, tjeraju mnoge otrovne bakterije iz crijeva. Najvažnija korist od konzumiranja jetre jeste liječenje anemije, jer jetra sadrži siguran činilac za nastanak crvenih krvnih zrnaca, a to je vitamin B<sub>12</sub>, potom željezo i nešto proteina.



Janjeća jetra

## SLEZENA<sup>47</sup>

Slezena, naročito goveđa, pomaže kao i jetra u liječenju malo-krvnosti, a naročito je djelotvorna za bolesnike od malarije jer slezena sadrži veliku količinu krvi i druge vrlo bitne elemente neophodne za krv. Slezena je djelotvorna (u kapsulama) za one koji boluju od kožnih bolesti ili gube.

Danas se upotrebljavaju u liječenju sušena slezena i jetra u kapsulama ili tabletama, tako da anemičari mogu da ih konzumiraju kao lijek i kao hranu.

## DA LI SU JETRA I SLEZENA KRV?

Prenosi se od Omera, r.a., da je Poslanik, a.s., rekao: "Dozvoljene su nam dvije vrste strvine i dvije vrste krvi. Dozvoljeno nam je meso uginule ribe i skakavca, a od krvi slezena i jetra.

Zašto se jetra i slezena u ovom predanju ubrajaju pod kategoriju krvi?

Odgovori mogu biti slijedeći:

- vjerovatno su Arapi prije islama ubrajali jetru i slezenu pod kategoriju krvi, a pošto je islam zabranio konzumiranje krvi, onda je izuzetak stavljen na slezenu i jetru;

- one u ogromnoj mjeri sadrže krv, te stoga bi se zabrana krvi mogla razumjeti i kao zabrana konzumiranja jetre i slezene, stoga je islam naglasio da se one izuzimaju iz toga;

- možda se u hadisu mislilo metaforički: navedene su pod kategoriju krvi jer sadrže u sebi ogromnu količinu krvnih kapilara i otvora kroz koje krv cirkuliše...itd.

<sup>47</sup> Slezena je žlijezda kod kičmenjaka koja je usko povezana s cirkulatornim sistemom. Kod ljudi ona učestvuje u primarnoj imunoj reakciji na antigene koji u nju stignu putem krvi, djeluje kao regulator imunih reakcija u drugim dijelovima organizma, kao sredina omogućuje reakcije između antitijela i antigena, u njoj se čeliije i mikroorganizmi vežu za antitijela i razaraju. Vrlo važne funkcije slezene jesu i razaranje starih eritrocita, te funkcija rezervoara krvi. Svaka od njenih funkcija odigrava se u strogo određenim dijelovima slezene. [www.wikipedia.hr](http://www.wikipedia.hr)

Međutim, ono što je danas sigurno jeste da jetra i slezena igraju vrlo bitnu ulogu u prehrani, ali i u liječenju i prevenciji ljudi od mnogih bolesti. Naročito su djelotvorne u liječenju oboljelih od anemije. Stoga bi konzumiranje ova dva organa od životinja, čija je upotreba dozvoljena, trebalo prerasti u naviku.



# MASLINA I MASLINOVO ULJE

*(Prof. dr. Nazmi Halil Ebu Ata  
Profesor botanike pri Univerzitetu Ajnu šems)*

Maslina je blagoslovljeno drvo i spomenuta je u Kur'anu sedam puta. Poslanik, a.s., savjetovao je da se ona i njeno ulje konzumiraju, a da se njenim uljem masira. Naučno su utvrđene koristi konzumiranja masline i njenog ulja.

Ovom prilikom govorit ćemo o nekim ajetima iz Kur'ana u kojima su navedene karakteristike i koristi od masline.

Uzvišeni Allah kaže: “

**“On vodu s neba spušta, pa Mi onda činimo da pomoću nje niču sve vrste bilja i da iz njega izrasta zelenilo, a iz njega klasje gusto, i iz palmi, iz zametka njihova, grozdovi koje je lahko ubrati, i vrtovi lozom zasadeni, naročito masline i šipci (nar), slični, a različiti. Posmatrajte, zato, plodove njihove, kad se tek pojave i kad zriju. To je zaista dokaz za ljude koji vjeruju.”<sup>48</sup> (El-En'am, 99)**

<sup>48</sup>U ovoj knjizi koristili smo se prijevodom Kur'ana Besima Korkuta, zato što je dostupan i na CD-u, te ga je vrlo lahko prebaciti (bez kucanja). Korkut je prevodio riječ “ruman” – “šipak”, mada se pod riječju “ruman” u savremenom arapskom jeziku misli na voćku “nar”, koja, opet, donekle podsjeća na šipak. (op.prev.)

\*U mnogim krajevima naše zemlje, a posebno u Hercegovini, riječ šipak je ustvari nar, za razliku od šipurka čiji su plodovi sitni i crveni (op. lekt.)

**"On je Taj Koji stvara vinograde, poduprte i nepoduprte, i palme i usjeve različita okusa, i masline i šipke (nar), slične i različite, – jedite plodove njihove kad plod daju, i podajte na dan žetve i berbe ono na šta drugi pravo imaju, i ne rasipajte, jer On ne voli rasipnike." (El-En'am, 141)**

**"Allah je izvor svjetlosti nebes i Zemlje! Primjer svjetlosti Njegove jeste udubina u zidu u kojoj je svjetiljka, svjetiljka je u kandilju, a kandilj je kao zvijezda blistava koja se užije blagoslovljenim drvetom maslinovim, i istočnim i zapadnim, čije ulje gotovo da sija kad ga vatra ne dotakne; sama svjetlost nad svjetlošću! Allah vodi ka svjetlosti Svojoj onoga koga On hoće. Allah navodi primjere ljudima, Allah sve dobro zna." (En-Nur, 35)**

Svjetlost ima neosporan utjecaj na planetu Zemlju, odnosno na sve što se na njenoj površini nalazi. Naime, sunčevna svjetlost se pomoću fotosinteze u biljkama pretvara u hemijsku u opojnim tvarima biljaka, a ove opojne tvari se pretvaraju unutar biljaka u druge tvari, masne kiseline i proteine. U drvetu masline, naprimjer, formira se čvrsta tvar koji se potom pretvara organskim kompleksnim procesom u masne kiseline i glicerol, a potom ove dvije tvari posebnim procesom daju ulje.



Pošto svjetlost ima neosporan utjecaj u procesu cvjetanja, tako neke biljke trebaju određeno vrijeme svjetlost, i to ne manje od nekoliko sati dnevno, dok ne procvjetaju.

Dakle, svjetlost i toplota imaju vidan utjecaj na kvalitet proizvoda biljke. Tako je naučno utvrđeno da maslinovo drvo, bez obzira da li na istoku ili zapadu, daje najkvalitetniju i najčišću vrstu maslinovog ulja.

Uzvišeni Allah kaže: “

**“Tako mi smokve i masline, i Sinajske gore, i grada ovog, sigurnog.” (Et-Tin, 1-3)**

## MASLINA U SAVREMENOJ NAUCI

Maslina (*Olea europaea*) jeste zimzeleno mediteransko drvo, razgranatog i čvornatog stabla. Listovi su tamnozeleno boje, duguljasti, na kratkim peteljka. Maslinovo drvo stalno pruža mladice, otporno je na truhljenje, pa ga često nazivaju “stablom dugovječnosti”. Koštunjičavi plod masline je svijetlozelene boje, gorkog okus i kao takav se koristi za jelo, dok sazrijevanjem poprima tamnoljubičastu boju i koristi se za proizvodnju ulja.

Maslinovo ulje od davnina je poznato kao svestran lijek koji liječi tvrdu stolicu, istjeruje kamence iz žuči, sprečava djelovanje raznih bakterija, zagrijava želudac, jača probavne organe, snižava temperaturu, stišava grčeve u crijeviima i otvara kanale iz žučnog mjehura i jetre, regulira krvni tlak i liječi malariju. Koristi se i kao podloga za izradu mehlema i raznih masti kojima se liječe opekotine i kožne bolesti

## NUTRITIVNA I LJEKOVITA VRIJEDNOST

Maslinovo se ulje najviše cijeni zbog specifičnog hemijskog sastava, te posebne nutritivne i ljekovite vrijednosti. O zrelosti ploda ovisi i kvalitet ulja. Zeleniji plodovi daju manje ulja s manjim sadržajem masnih kiselina, što je ujedno i glavni kriterij pri mjerenju kvalitete. Osim navedenog, na kvalitet maslinovog ulja utječu i slijedeći činioci: vrsta tla, klimatski uvjeti, način prerade, vrijeme i način skladištenja prije obrade i sl. Savremena prerada maslina obuhvata nekoliko postupaka koji za cilj imaju dobivanje maslinovog ulja, a to su: čišćenje i pranje plodova, mljevenje, miješanje, te odvajanje tekućeg od čvrstog dijela dobijene mase. U staničnim vakuolama ploda smješten je veći postotak (80%) slobodnog maslinovog ulja, koje se lahko izlučuje mehaničkim i fizičkim postupcima, dok je ostatak smješten u koloidnom dijelu citoplazme i teško se izlučuje. Postoje razne metode obrade maslina, ali je najkvalitetnije maslinovo ulje dobiveno metodom tzv. hladnog prešanja, odnosno metodom bez zagrijavanja i dodataka otapala, čime se osigurava da sva prirodna svojstva ostaju nepromijenjena.



Plodovi masline

Maslinovo ulje razvrstava se po tome da li je rafinirano ili prirodno, a ove su kategorije određene stepenom kiselosti. Što je stepen kiselosti veći, ulje je manje aromatično i rafinirano. Najbolja ulja imaju sadržaj masnih kiselina oko 5%.

Podjela maslinovog ulja prema kvaliteti:

1. ekstra vergine, ulje dobiveno prešanjem, kiselost manja od 1%;
2. vergine, kiselost je nešto veća zbog maslina lošijeg kvaliteta;
3. maslinovo ulje, izračuje se od mješavine rafiniranih ulja i male količine ekstra virgine ulja, kiselost je oko 5%.

### Sastav maslinovog ulja:

a) sapunjivi sastojci-99%;

zasićene masne kiseline:

- miristinska-(0,0-0,1),
- palmitinska-(5,7-18,6),
- heptadekanska-(0,0-0,2),
- stearinska-(0,5-4,0),
- arahinska-(0,1-4,0);

nezasićene masne kiseline:

- palmitoleinska-(0,3-3,0),
- oleinska-(59,2-83,0),
- linoleinska-(0,1-0,6);

b) nesapunjivi sastojci: 1%: ugljikohidrati, tokoferol, steroli, fenolni spojevi, hlorofil, fitoli, karotenoidi, alkoholi, fosfolipidi i ostali produkti sekundarnog metabolizma.



Stablo masline

## MASLINOVO ULJE I ZDRAVLJE

Maslinovo ulje predstavlja proizvod izvanrednih svojstava, ono je "idealna masnoća" i štiti dobri kolesterol (HDL), zbog visokog sadržaja jednostruko nezasićenih masnih kiselina (77%) i smanjuje loš kolesterol (LDL), zbog sadržaja samo 4 - 12 % višestruko nezasićenih i zasićenih masnih kiselina koje dovode do oštećenja

krvnih žila. Maslinovo ulje dragocjena je hrana bogata karotenom i klorofilom (sprečavaju oksidaciju ulja), lecitinom (antioksidant, aktivator metabolizma, masnoćama, šećerima i bjelančevinama) i esencijalnim vitaminima A, D i K, kao antioksidantima koji onemogućavaju aktivnost slobodnih radikala (sprečavaju razvitak arteroskleroze), te vitaminom E. Upravo zbog tih vrijednosti idealno je za:

- blagotvoran utjecaj na srce i krvne žile;
- probavni sustav (žučne puteve, žučne kamence, želudac, jetra i crijeva);
- rast i razvoj djeteta;
- kosti i zglobove;
- usporavanje starenja (zbog visokog sadržaja antioksidanta);
- liječenje dijabetesa;
- moždano tkivo;
- kožu;
- pomoć u borbi protiv raka debelog crijeva, prostate, dojki i ostalih tumora;
- sprečava osteoporozu olakšavanjem apsorpcije kalcijuma i vitamina D, posebno kod žena u menopauzi;
- potiče rad žuči i smanjuje rizik od pojave kamenaca i karcinoma debelog crijeva;
- ima blago laksativno djelovanje, smanjuje pojavu žgaravice i težine u želucu. Koristi se u liječenju dijabetesa, jer sadrži bitne tvari koje štite gušteraču. Nove studije pokazuju da oleinska kiselina kao glavni sastojak maslinovog ulja usporava gen HER-2, koji je pronađen kod žena s karcinomom dojke.

Maslinovo ulje ima prednost u odnosu na ostala biljna ulja jer je bogato skvalenom. Skvalen potiče i regulira aktivnost 3-OH-3-CH<sub>3</sub>-COA reduktaze, ključnog enzima u biosintezi holesterola (smanjuje koncentraciju holesterola u serumu). Dermatolozi su dokazali da maslinovo ulje ima UV - zaštitni činioc 20, nije prikladan za sunčanje, već se preporučuje koristiti ga nakon sunčanja. Maslinovo ulje veoma je značajno u proizvodnji sredstava za kožu i kosu.

Jednom otvoreno maslinovo ulje potrebno je konzumirati u što kraćem roku, jer je podložno djelovanju kisika, čime se mijenja kvalitet ulja.

## REZULTATI SAVREMENIH MEDICINSKIH STUDIJA

U nastavku ćemo ukazati kako i na koji način spriječiti ili pak liječiti mnoge danas raširene bolesti pomoću biljnih preparata, prije svega voća, povrća i bilja. Za mnoge prirodne lijekove (voće i povrće) spomenute u nastavku naći ćemo potvrdu i u Kur'anu, jer ih i Kur'an spominje u svojim ajetima ukazujući time na njihovu važnost. Također, njihovu važnost u prehrani, ali i u prevenciji od mnogih bolesti naći ćemo i u hadisima Božijeg Poslanika, a.s. Mnogi od njih (prirodnih lijekova - voća, povrća i bilja) nisu spomenuti u ovoj knjizi, već su oni navedeni u hadisima Poslanika, a.s., odnosno zabilježeni su u hadiskim zbirkama. Stoga ćemo u nastavku ukazati na njihovu važnost u prehrani i prevenciji našeg zdravlja, ali i liječenju mnogih oboljenja prezentirajući činjenice i rezultate do kojih su u svojim proučavanjima i istraživanjima došle mnoge relevantne medicinske studije.

Elaborirat ćemo kako i na koji način zaštititi i liječiti najbitnije organe u čovjekovom tijelu, srce i mozak, kako se sačuvati holesterola, danas glavnog uzročnika bolesti krvnih žila, kako pobijediti dijabetes i sl. Predočit ćemo koje je voće i povrće najbolji izvor vitamina i minerala, te samim time i najdjelotvornije za naše zdravlje, odnosno liječenje, a na kraju ćemo prezentirati malu biljnu apoteku čajeva vrlo bitnih za liječenje nekih bolesti.

Za više informacija obratiti se na mnogobrojne časopise koji se bave zdravljem i zdravim životom, većina ih je dostupna i na internetu. Dakle, možete se obratiti na slijedeće internet stranice:

<http://www.zdravljeizivot.com/hrv/>

<http://www.zdravzivot.com/>

<http://www.plivazdravlje.hr>

<http://www.biljeizdravlje.novosti.co.yu>

<http://www.coolinarika.com/tag/zdrav-zivot/>

<http://www.herbateka.eu>

<http://www.vasezdravlje.com> (op. prev.)

# LIJEK I ZAŠTITA ZA SRCE, KRVNE ŽILE I KARCINOM (RAK)

## BROKULA ŠTITI SRCE, A BROKULA I KARFIOL SMANJUJU RIZIK OD RAKA PROSTATE

Jedite brokulu, jer to povrće, između ostalog, odlično štiti srce od koronarnih bolesti, savjetuju američki naučnici...

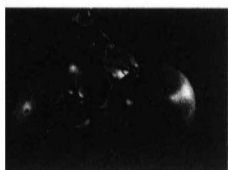
Dobre strane brokule za zdravlje već su poznate, posebno kad je riječ o upotrebi tog povrća u borbi protiv razvoja karcinoma. Konzumiranje brokule na organizam djeluje tako što se počinje proizvoditi enzim poznat kao tioredoksin, koji štiti srčane ćelije od oštećenja. Brokula sadrži i sulforafan, najvažniji bioaktivni spoj u tom povrću, koji je posebno uspješan u poticanju spomenutog procesa.

Zapamtite, brokolu ne smijete prekuhati, jer na taj način ona gubi svoj zaštitni učinak na organizam.

Redovna konzumacija brokule i karfiola može smanjiti izgleda za obolijevanje od raka prostate, tvrde američki i kanadski naučnici.



Pokazalo se da brokula i karfiol imaju u pogledu sprečavanja pojave raka prostate znatno jači zaštitni učinak nego bilo koja druga vrsta povrća. Istraživači iz američkog National Cancer Institute i njihove kolege iz Cancer Care Ontario pratili su za potrebe studije 1300 ispitanika. Pokazalo se da brokula i karfiol imaju znatno jači zaštitni učinak nego bilo koja druga vrsta povrća. Pišući u Journal of the National Cancer Institute naučnici napominju da su već ranija istraživanja pokazala da brokula i karfiol sadrže velike količine anti-kancerogenih spojeva.



## PARADAJZ ČUVA SRCE

Zeleno za jetru, crveno za srce, boja hrane odgovara boji organa u tijelu, vjeruju Kinezi...

Stoga, oni prilikom zdravstvenih tegoba biraju namirnice koje liječe određeni dio tijela. Hrana se, prema kineskom vjerovanju, dijeli na pet boja - crvenu, zelenu, žutu, bijelu i crnu. Svaka od njih odgovara jednom organu tijela.

Tako zelena pospješuje rad jetre, crvena srca, žuta slezene, bijela pluća, a crna bubrega. Crvena hrana (paradajz, višnje, trešnje...) sprečava nastanak raka prostate i poboljšava rad bubrega. Žuta (kukuruz, tikva, mango...) jača kardiovaskularni i imunološki sistem, a bijeli luk, banane i breskve spadaju u grupu bijele hrane te djeluju protuupalno.

## KORISNI CRNI LUK



Liječenje crnim lukom podstiče rad srca, smanjuje napetost arterija i pomaže u smanjenju vodenih otoka...Crni luk sadrži esencijsko isparljivo ulje koje tjera na plač, povećava mokrenje, podstiče

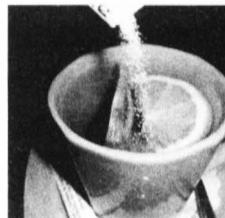
lučenje sokova za varenje hrane i pomaže normalnoj crijevnoj flori. Bogat je aminskim kiselinama sa sumporom, pomoću kojih fermentata, nastaju materije koje sprečavaju razvijanje bakterija. Sok krompira i sok crnog luka najbolji su izvori vitamina C tokom zime. Liječenje crnim lukom podstiče rad srca, smanjuje napetost arterija i pomaže u smanjenju vodenih otoka. Luk je bogat i fluorom.

## LIMUN UZ ZELENI ČAJ PROTIV KARCINOMA

Katehini u zelenom čaju smanjuju opasnost od pojave raka, srčanih napada i infarkta...

Dodavanje malo limunovog soka u zeleni čaj može pojačati djelovanje tog čaja, pokazalo je istraživanje sprovedeno na američkom univerzitetu Purdue. Kada se limun doda zelenom čaju, organizam bolje apsorбира katehine, antioksidante koje sadrži zeleni čaj.

Katehini smanjuju opasnost od pojave raka, srčanih napada i infarkta. Djelovanje koje se pripisuje limunu ne može se pripisati i mlijeku. Istraživanje je pokazalo da mlijeko u čaju anulira pozitivno djelovanje katehina na srce.



## SOJA DOBRA PROTIV SRČANIH OBOLJENJA

Žene koje redovno konzumiraju proizvode na bazi soje tri do četiri puta smanjuju opasnost da dobiju srčani napad, saopćili su japanski naučnici u najnovijoj studiji vođenoj tokom 13 godina. Proizvodi na bazi soje, bogate vitaminom E i antioksidantima, imaju zaštitni efekat na žene, posebno one koje su u menopauzi.

Istraživanje je počelo 1990. godine, a njime je obuhvaćeno više od 40.000 žena između 40 i 59 godina koje nisu bolovale od srčanih



bolesti. Rezultati su pokazali da žene koje jedu soju (45 grama dnevno soje ili 100 grama sira od soje - tofu) imaju znatno manju opasnost da dobiju infarkt od onih koji ne jedu proizvode na bazi soje i alge. (Mondo)



## CVEKLA DOBRA ZA SRCE

Svakodnevno konzumiranje pola decilitra soka od cvekle znatno će smanjiti povišeni krvni pritisak, pokazalo je istraživanje britanskih naučnika. Istraživanje stručnjaka pokazalo je da je ključni sastojak cvekle nitrat, koji nalazimo i u zelenom lisnatom povrću, odgovoran za regulisanje krvnog pritiska. Studija sprovedena na grupi zdravih osoba sugerise da se kod onih koji su popili pola decilitra cveklinog soka pritisak smanjio u roku od samo sahat vremena. Naučnici su izvijestili kako je dobar učinak soka od cvekle na pritisak bio još veći poslije tri do četiri sahata, a mogao se primijetiti i poslije 24 sahata, stoji u njihovom izveštaju.



## SELEN BORAC PROTIV RAKA

Širom svijeta danas postoji oko 640 takozvanih suplemenata, dodataka ishrani, koji se koriste radi prevencije degenerativnih bolesti. Najdelotvorniji među njima jeste selen. On ima jako antioksidativno djelovanje, pritom pojačavajući antioksidativni efekat vitamina E. Sastavni je dio mnogih enzima, prvenstveno glutation-peroksidaze, koji djeluje u imunom sistemu pomažući u borbi protiv raka. Ako ga nema dovoljno, i taj sistem slabije funkcioniše. Pored toga, selen aktivira u organizmu apoptozu, programiranu smrt ćelija raka, a učestvuje i u stvaranju ćelija čistača (takozvanih ćelija prirodnih ubica), koje su neposredno aktivne u procesu odbrane tijela od negativnih vanjskih činilaca.

## ZELENI ČAJ ZAUSTAVLJA RAZVOJ RAKA PROSTATE

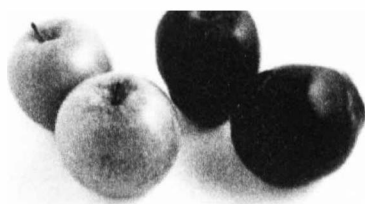
Rezultati istraživanja japanskog Ministarstva zdravlja pokazali su da redovno konzumiranje zelenog čaja zaustavlja razvoj raka prostate. Istraživanje je sprovedeno u toku 12 godina na uzorku od 50.000 muškaraca, starosti između 40 i 69 godina, s čitave teritorije Japana. Osobe koje piju manje od jedne šolje zelenog čaja dnevno izloženije su opasnosti da obole od raka prostate lokalizovanog van prostatične žlijezde, navodi se u istraživanju. Opasnost od razvoja te vrste raka smanjena je drastično među muškarcima koji su pili dnevno više od pet šolja zelenog čaja, dok je taj procenat bio skoro dvostruko veći među muškarcima koji su dnevno konzumirali manje od jedne šolje tog čaja. Redovno konzumiranje zelenog čaja nije imalo utjecaja na razvoj raka lokalizovanog u prostatičnoj žlijezdi.



## ZELENA SALATA ŠTITI OD RAKA

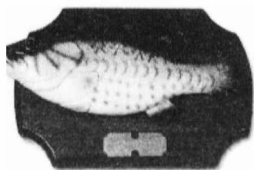
Zelena salata štiti od suvišnih kilograma, ali i od onkoloških bolesti, zaključili su onkolozi s Univerziteta Teksas. Konzumiranjem četiri tanjira salate sedmično moguće je spriječiti pojavu raka pluća, svjedoče rezultati istraživanja. Na osnovu istraživanja, kojim je obuhvaćeno 3.800 ljudi, tekšaški naučnici zaključili su da zelena salata sadrži materije koje blokiraju ćelije raka ili usporavaju razvoj bolesti u disajnim putevima. Posebno aktivan pozitivan utjecaj zelene salate zapažen je kod pušaca. Lekari su uvjereni da vegeterijanska jela sa salatama ne samo da smanjuju rizik od formiranja tumora, već i umanjuju štetne utjecaje zagađenog zraka i alergena prašine. Najbolja zaštita pluća postiže se kombinacijom salate i umjerene fizičke aktivnosti. (B92)





## NE LJUŠTITE KORU JABUKE

Američki naučnici izdvojili su hemijske sastojke iz kore jabuke koji mogu imati pozitivne efekte na zdravlje. U studiji objavljenoj u publikaciji "Žurnal poljoprivredne i prehrambene hemije" Rui Hai i Ksingdžiu He ukazuju na to da je "konzumiranje jabuka povezano sa smanjenim rizikom od zdravstvenih problema kao što su rak pluća, oboljenja srca i moždani udar". Tradicionalni savjet da se jede neoguljena jabuka zasnovan je, uglavnom, na tome što ovo voće ima visok sadržaj vlakana, kora jabuke sadrži 75 procenata dijetalnih vlakana. Nedavno su naučnici pokazali da ljuska jabuke sadrži i najviše korisnih fitohemikalija, za koje se vjeruje da su odgovorne za efekt "jabuka na dan - doktor sve dalje". Do sada, međutim, naučnici nisu identifikovali specifične fitohemikalije koje su odgovorne za anti-kancerogene efekte. Rui Hai i Ksingdžiu He prerađili su određenu količinu crvene delišes jabuke i napravili ekstrakt fitohemikalija iz kore. Također svakodnevno konzumiranje jabuka ili pomorandži može znatno smanjiti opasnost od srčanih bolesti i raka, prenosi Rojters otkriće stručnjaka s Univerziteta Kembridž, Velika Britanija. Oni su utvrdili da čak i najmanja količina ovog voća (50-100 grama) može smanjiti rizik od dobijanja spomenutih bolesti.



## RIBOM PROTIV SRČANIH NEVOLJA

U opsežnu listu koristi od konzumiranja ribe možete upisati još jednu - smanjenje rizika od nerijetko smrtonosne srčane aritmije, saopćili su istraživači. Na roštilju ili u rerni pečena riba, ali ne i na ulju pržena, pomaže u smanjivanju rizika od fibrilacije srčanih komora, saopćio je dr D Mozafarijan s Medicinskog fakulteta Univerziteta Harvard u Bostonu, koji je predvodio istraživanja grupe kolega. Rezultati pokazuju da redovno uzimanje tunjevine ili drugih pečenih riba može biti jednostavna ali i važna brana za sprečavanje

zakrčavanja srčanog mišića i krvnih sudova među starijim ženama i muškarcima - Zasluge za takvu situaciju ljekari pripisuju masnoj kiselini omega 3, koja se može naći u mnogih vrsta ribe, ali i u orahu, sjemenu lana i mnogim vrstama povrća zelenih listova.

## BOROVNICE PROTIV RAKA

Američki stručnjaci utvrdili su da borovnice mogu biti odlična prevencija protiv pojave raka debelog crijeva. Ključna materija u ovom ukusnom plodu jeste pterostilben, prirodni snažni antioksidant koji efikasno vezuje slobodne radikale, i na taj način štiti organizam. Istraživanje je sprovedeno na univerzitetu Rutgers u SAD-u. Rezultati istraživanja pokazali su da pterostilben smanjuje upalne procese i intenzitet ćelijskih dioba u crijevima, a upravo su to činioci koji utječu na pojavu maligniteta.



## SMANJITE UNOS SOLI

Nova studija britanskih istraživača tvrdi da je razlog što ishrana bogata solju povećava rizik od karcinoma želuca to što bakteriji Helikobakter pilori, zaslužnoj za razvoj karcinoma želuca, odgovaraju visoke koncentracije natrijum hlorida. Karcinom želuca češće se javlja u azijskim zemljama, gdje se često konzumiraju umaci bogati solju i ukiseljena riba. Da bi se smanjio rizik od karcinoma želuca, dobra je ideja smanjiti hranu bogatu solju, a čaša vode poslije obroka dobra je navika, ne samo zato što pomaže probavu, već i zato što smanjuje koncentraciju soli.

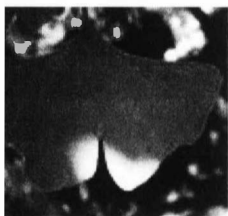


## LAN JAČA SRCE I IMUNITET

Sjemenke lana sadrže ulja, veoma korisne materije, vlakna, a posebna prednost lana jeste to što u velikom procentu sadrži lignin.

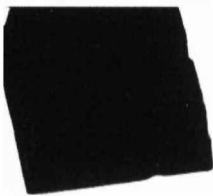


Lignini su se u istraživanjima pokazali korisnim za smanjenje rizika od nastanka raka dojke i jajnika jer umanjuju aktivnost estrogena, glavnog ženskog spolnog hormona, potencijalnog podstrekača malignog rasta. Zbog toga laneno ulje, hladno i nerafinisano, u ishrani može zamijeniti ribu. Iz istog razloga, laneno ulje ima utjecaj na nivo holesterola, upalne procese i procese zgrušavanja krvi, pa se preporučuje uzimanje na kašičicu ili stavljanje u salatu. U ishrani se lan može koristiti na nekoliko različitih načina. Najbolje je koristiti cijele sjemenke tako što ćete ih dodati u hljeb ili kolače.



## GINKO BILOBA PROTIV TUMORA?

Istraživači s medicinskog centra Univerziteta u Georgetownu kažu da sada imaju jasniju sliku o tome kako ekstrakt lišća biljke Ginkgo biloba smanjuje rizik od agresivnih tumora. U novom dvo-broju časopis anticancer Research istraživači su opisali da je tretiranje miševa ekstraktom lišća ginka prije i nakon implantiranja ljudskih ćelija raka dojke i mozga (glioma) smanjilo ekspresiju ćelijskih receptora povezanih s tim invazivnim tumorima. Taj pad u ekspresiji ćelijskih receptora usporio je rast tumora dojke za 80%, a također je smanjio i veličinu tumora mozga, ali samo privremeno. Ginkgo biloba je biljka koja normalno raste u Japanu, Koreji i Kini i od koje se izrađuju jako popularni biljni preparati za koje se vjeruje da podstiču pamćenje i moždanu cirkulaciju.

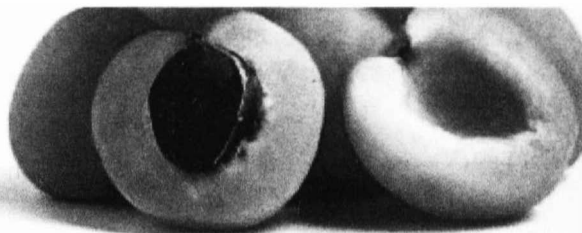


## CRNA ČOKOLADA SMANJUJE PRITISAK

Konзумiranjem dvije kockice crne čokolade dnevno, što je oko 30 kalorija, može se smanjiti pritisak, a pritom ne goji, saopćili su njemački naučnici u studiji objavljenoj u SAD-u. Već je poznato da je čokolada u malim količinama zdrava, ali se do sada nije znalo

da crna čokolada, bogata kakaom i s malo šećera i masnoće, može smanjiti pritisak, objasnio je Dirk Taubert s Univerziteta u Kelnu. Naučnici su konstatovali na kraju istraživanja da su osobe koje su uzimale crnu čokoladu imale znatno manji pritisak, bez promjene tjelesne težine i krvne slike, odnosno povećane glukoze i lipida (masnoće).

## KAJSIJE — ZA SRCE I KOSTI



Kajsije su vrlo korisna voćka, i svježe i suhe, izuzetno su bogate beta-karotinom, odnosno provitaminom A, kao i sve žuto i narandžasto voće i povrće, a on je veoma važan za jačanje kostiju, zuba i vida. U 100 grama svježih ima ga 1,8 miligram, a u istoj količini suhих – čak 4,6. Sadrže i vitamine B<sub>1</sub> i B<sub>2</sub>, PP, vitamin C (10, odnosno 11 mg%), a najpoznatije su po velikoj količini kalijuma. Ima ga od 350 miligrama, u svježim, do 1.370 mg%, u suhim kajsijama. On pomaže rad srea i mišića, a dobar je i za izlučivanje mokraće, pa se kajsije preporučuju oboljelima od kardiovaskularnih i bubrežnih oboljenja i gojaznima. Pošto sadrže i mnogo fosfora (26, odnosno 114mg%) i magnezijuma (19, odnosno 50 mg%), poboljšavaju pamćenje i povećavaju radnu sposobnost, a pokazuju i povoljno djelovanje na krvne sudove mozga, što znači da predupreduju moždani udar. Sok od svježih kajsija, pored mnoštva kalijuma (362 mg%), sadrži i dosta željeza, pa je koristan kod malokrvnosti, želudačno-crijevnih i kardiovaskularnih oboljenja, ali i u trudnoći, zatim kod kožnih i oboljenja sluzokože usta. Međutim, dijabetičari ne bi smjeli jesti kajsije ili piti njihov sok jer ovo voće sadrži dosta šećera.

## NE PRESKAČITE DORUČAK, LOŠE JE ZA SRCE

Preskakanje doručka loše je za srce, a vjerovatno i za liniju, pokazalo je istraživanje nedavno sprovedeno na Univerzitetu u Nottinghamu. Voće je najbolje jesti na prazan želudac jer tada vitamini i minerali trenutno stižu u krvotok. Mnoge pahuljice od žitarica obogaćene su vitaminima, a kad se jedu s mlijekom odličan su izvor kalcijuma. Birajte pahuljice od cijelih žitarica, bogate vlaknima, te one koje ne sadrže mnogo šećera i soli, a poslužite ih s obranim mlijekom ili jogurtom.

## VITAMIN D I KALCIJUM SMANJUJU RIZIK OD POJAVE RAKA DOJKE

Žene koje u organizam unose mnogo kalcijuma i vitamina D imaju za trećinu manje izgleda da će oboljeti od raka dojke, objavili su naučnici s Harvarda. 10-godišnjim praćenjem ispitanica utvrđeno je da žene koje prije menopauze unose visok nivo kalcijuma i vitamina D imaju za 30% manji rizik obolijevanja od raka dojke.



## MALE DOZE ASPIRINA ŠTITE OD SRČANOG UDARA

Dnevna doza aspirina od 75 do 81 miligrama optimalna je za dugotrajnu zaštitu od kardiovaskularnih bolesti i srčanog udara, te ne izaziva ozbiljnije nuspojave. Veće doze propisuju se češće, ali ne nude bolju zaštitu, tvrdi istraživanje. Kod većih doza postoji i veća mogućnost pojavljivanja nuspojava, a prvenstveno gastrointestinalnih krvarenja. Ljekari nisu znali koju bi količinu bilo najbolje propisati, pa tako neki pacijenti unose 81 a neki preko 325 miligrama dnevno kako bi spriječili bolesti srca i krvnih žila.



## MALINOM PROTIV RAKA

Egalinska kiselina djeluje na maligne ćelije, koje se umnožavaju velikom brzinom, tako što usporava i u određenoj koncentraciji potpuno sprečava njegovu diobu. Jagodičasto voće malina sadrži elaginsku kiselinu, koja blagotvorno djeluje na ćelije koje su oštećene kancerom. Preventive radi, dovoljno je dnevno pojesti 130 grama ovog jagodičastog voća. I smrznuta malina zadržava elaginsku kiselinu.

## GLJIVAMA PROTIV KARCINOMA

S lijekom dobivenim iz gljiva (reishi, shitake, maitake) možda počinje nova generacija lijekova za karcinom crijeva i želuca. Ekstrakt gljiva usporava razvoj ćelija karcinoma dojke Beta-glicini dobiveni fermentacijom i ekstrahirani iz gljiva jačaju imunitet, ali ne mogu zamijeniti hemoterapiju, radioterapiju ili hirurgiju, već su nadopuna liječenju. Ovakvi se lijekovi u Kini i na Dalekom istoku koriste već duže, i pokazalo se da produžuju život oboljelih te da poboljšavaju kvalitet života 20-60 %. Početak prvih istraživanja u vezi s ovom temom očekuje se krajem ove godine u Velikoj Britaniji, a kalifornijski naučnici su već pokazali da ekstrakt gljiva usporava razvoj ćelija karcinoma dojke.



## KAKAO VAS ŠTITI OD INFARKTA I RAKA

Materija u kakao štiti od moždanog udara, infarkta, raka i dijabetesa. Naučnici s Harvarda zainteresovali su se za kakao nakon što su primijetili kako pripadnici naroda Kuna, koji ga piju pet puta na dan, 25 puta rjeđe umiru od raka te 13 puta rjeđe od infarkta.





## KUĆNI POSLOVI NAJBOLJE SPREČAVAJU RAK DOJKE

Opsežna studija pokazala je kako kućni poslovi znatno smanjuju rizik od pojave raka dojke, i to mnogo bolje nego sport ili fizički posao. Preko 200.000 hiljada žena širom Evrope sudjelovalo je u studiji koja je trajala više od šest godina. Iako se već zna kako fizička aktivnost smanjuje rizik, stručnjaci britanskog Centra za istraživanje raka željeli su da prouče koja vježba ima najbolje djelovanje. Brisanje prašine, pranje podova, uisavanje daje bolje rezultate od pravog fizičkog posla. Žene koje je studija centara za istraživanje raka u Velikoj Britaniji obuhvatila, sednično su 16 do 17 sati kuhale, čistile i prale. I fizički posao i sport i kućni poslovi zajedno blagotvorno su djelovali za žene u menopauzi, dok kod žena prije menopauze nije bilo znatnijih rezultata.



## ORASI ČUVARI SRCA

Osim što su ukusni, orasi su i veoma korisni. Samo šaka ora-ha dnevno osigurava nam proteine, biljna vlakna, omega-3 masne kiseline i antioksidante. Ta količina ora-ha (što odgovara četvrtini šolje) može biti važan izvor proteina za vegeterijance, jer ih sadrži osam grama. Ista količina sadrži i četiri grama biljnih vlakana, kao i šolja jagoda ili jedna manja banana, naprimjer. Najnovija istraživanja pokazala su da su orasi jedan od najboljih izvora antioksidanata, moćnih boraca protiv tumora i drugih bolesti. Također, orasi imaju i visok sadržaj omega-3 polinezasićenih masnih kiselina, takozvanih dobrih masnoća, koje štite srce i snižavaju kolesterol.



## MASLINOVO ULJE LIJEK JE ZA SRCE

Maslinovo ulje, posebno čisto djevičansko, odličan je lijek protiv raznih kardiovaskularnih bolesti, zaključak je studije koju su

sproveli španski naučnici na Institutu za medicinska istraživanja u Barceloni. Autori tvrde da je to prvo istraživanje koje naučno potvrđuje prednost maslinovog ulja naspram drugih vrsta ulja. Studija je predstavljena na Svjetskom kardiološkom kongresu, koji se održao u Barceloni. Studija je pokazala da djevičansko maslinovo ulje najsnažnije štiti srce jer pored monozasićenih masnoća sadrži i velike količine polifenola, biljnih materija s antioksidacijskim svojstvima.



## LUBENICA – LIJEČI ASTMU

Pošto sadrži mnogo vode, i to one koja odlazi u sve ćelije i tkiva, lubenica ljeti izvanredno hladi, a pošto je i slatka, može poslužiti i kao poslastica.

U vrelim ljetnim danima nema boljeg i ukusnijeg načina za nadoknadu vode izgubljene znojenjem od – lubenice. Naime, ova voćka (ustvari, povrće iz roda krastavaca i tikava) sadrži i do 95 odsto vode, pa i trenutno gasi žeđ, ali njen sok odlazi i u sve ćelije i tkiva, pa ih rashlađuje, a, zahvaljujući šećeru (osam grama na 100 grama, što daje 36 kcal, odnosno 153 kJ) – i hrani. Zanimljivo je da lubenica vodu ne ispušta odmah, jer organizam prvo mora svariiti njenu tkivnu rešetku (od celuloze), što može potrajati, a to je i prednost u odnosu na čašu bilo kojeg rashlađenog napitka, jer tijelo postepeno dobija tečnost.



## POVRĆEM I VOĆEM PROTIV MOŽDANOG UDARA

Ekipe medicinskih naučnika objavila je da pet ili više porcija voća i povrća dnevno smanjuje rizik od moždanog udara za više od 25 posto. U izvještaju objavljenom u časopisu "Lancet", naučnici Londonskog Univerziteta kažu da su sprovedi studiju na više od 257

hiljada ljudi u Evropi, Japanu i Sjedinjenim Državama. Osobe koje su dnevno jele od tri do pet porcija voća i povrća imale su za 11 posto smanjen rizik od moždanog udara, a one koje su jele pet ili više porcija imale su za 26 posto manji rizik. Studija definiše jednu porciju kao 77 grama povrća, odnosno 80 grama voća.



## NAJBOLJE NAMIRNICE PROTIV RAKA

Prema britanskim statistikama, čak dvije trećine svih slučajeva raka mogu se povezati s nezdravim načinom prehrane. Želite li smanjiti opasnost, na svoj spisak za pijacu svakako stavite ove namirnice:

1. brokulu, sadrži sulforofan, kojem se pripisuje snažan antikanцерогени učinak (još ga više ima u izdancima brokule);
2. paradajz i mrkvu, bogate su beta-karotinom, koji pomaže imunom sistemu da eliminiše potencijalno канцерогене ćelije;
3. namirnice s mnogo vlakana (integralni hlјeb, tamni pirinač, pasulj i musli) smanjuju rizik obolijevanja od raka debelog crijeva;
4. omega-3 masne kiseline iz plave ribe, poput sardina, harin-ge i tunjevine, navodno su u stanju smanjiti tumore (konzerviranje uništava omega-3 masne kiseline u tunjevini, ali ne i u drugoj plavoj ribi).

## ZAŠTITA I LIJEČENJE OD POVIŠENOG HOLESTEROLA I DIJABETESA

### Grah smanjuje kolesterol

Unos pola šolje kuhanog graha dnevno pomogao je volonterima da smanje nivo ukupnog holesterola...U istraživanju je učestvovalo 80 osoba starosti između 18 i 55 godina. Polovina ispitanika bila je zdrava, dok je druga polovina imala barem dva simptoma metaboličkog sindroma (kombinaciju stanja koja ukazuje na rizik od kardiovaskularnih bolesti).

U grupi koja je jela grah rezultati su pokazali smanjenje nivoa holesterola bez obzira na to da li su volonteri bili zdravi ili su imali simptome metaboličkog sindroma prije testiranja. Mehanizam kojim grah djeluje povoljno na nivo holesterola još nije poznat.



### Suhe šljive za jake kosti i protiv holesterola

One štite srce na taj način što snižavaju kolesterol i sprečavaju oksidaciju LDL holesterola. Deset do 12 suhih šljiva dnevno sprečava gubitak koštanog tkiva prouzrokovan opadanjem nivoa estrogena, možda na taj način što snabdjevaju organizam boronom, mineralom koji olakšava apsorpciju kalcijuma. Dijetetska vlakna pomažu pri snižavanju holesterola u krvi i u liječenju zatvora. Šljive, kao i jabuke, višnje, kruške i marelice sadrže sorbitol, šećerni alkohol koji se koristi kao zamjena za šećer u proizvodnji slatkih dijetetskih proizvoda za dijabetičare i ostale osobe koje paze na unos šećera.



Vrijednost šljive leži u njenom sastavu: na 100 g čak je 87 g vode i 11 g ugljenih hidrata, a ostalo su vlakna i bijelančevine. Od vitamina ima najviše beta-karotena, vitamina C i E, folne kiseline itd., a od minerala najviše je kalijuma, fosfora, magnezijuma, natrijuma...

Dijetetska vlakna pomažu pri snižavanju holesterola u krvi i pri likom liječenja od zatvora.



### Cimet snižava šećer u krvi

Jedna mala studija iz 2003. godine pokazala je da cimet snižava nivo šećera kod dijabetičara. Ova studija također je pokazala da ovaj začin blago snižava i trigliceride i lipoproteine male gustine (LDL), koji su glavni nosioci holesterola. Ovaj začin se, inače, dobija iz kore drveta koji pripada porodici lovora i potječe iz Šri Lanke.



### Brokula protiv šećerne bolesti

Šećerna bolest ili dijabetes javlja se kod otprilike pet posto Evropljana. Dijeli se na dijabetes 1 (potrebno je uzimati inzulin) i dijabetes 2 (ne uzima se inzulin, nego se sprovodi dijeta). Osobe koje boluju od dijabetesa 1 ne smiju preduzimati ništa na svoju ruku prije konsultacija sa specijalistom dijabetologom. Prije prirodnog tretmana šećerne bolesti dobro je 7 dana prije pročistiti jetru dijetom, a zatim primijeniti metodu koju je, otkrio američki istraživač dr. Anderson. Potrebno je 21 dan svako jutro u litri vode kuhati 300-500 grama brokule pet minuta. Pola dobijene tečnosti popije se natašte, a druga polovina u večernjim satima. Brokula, posuta čajnom kašikom cimeta, pojede se za ručak. Kako u postupku nastaju spojevi glikozilati, dolazi do značajnog pada šećera u krvi.



### Manji nivo holesterola za tri nedelje

Samo nekoliko kapi kečapa uz doručak i ručak ili dvije čaše soka od paradajza na dan znatno će smanjiti nivo lošeg holesterola, tvrde naučnici s finskog Univerziteta Oulo. Dobrovoljcima s visokim holesterolom savjetovali su jedenje kečapa ili soka od paradajza kako bi smanjili rizik od srčanog ili moždanog udara. U tri sedmice, koliko su uzimali namirnice, kod pacijenata se ukupan nivo holesterola spustio ispod šest posto, a lipoprotein niske gustoće, poznatiji kao loš holesterol, snizio se na 13 posto.



## Vitamin D protiv dijabetesa

Osobe s povišenim procentom vitamina D u krvi imaju znatno manji rizik da će obolijeti od dijabetes tipa 2, objavili su finski naučnici. Istraživači iz Nacionalnog instituta za javno zdravlje u Helsinkiju su za potrebe studije 17 godina pratili zdravlje oko 4.000 ispitanika i utvrdili su postojanje direktne veze između nivoa vitamina D u krvi i rizika od pojave dijabetes tipa 2. Osobe kod kojih je zabilježen najviši procenat vitamina D imale su za 40 posto manji rizik od obolijevanja od dijabetes nego osobe koje su imale najniži nivo tog vitamina, napisali su istraživači u stručnom časopisu "Dijabetes ker". Najveći izvor vitamina D jesu hrana (uglavnom riba), vitaminski dodaci i izloženost sunčevoj svjetlosti.

## Namirnice protiv holesterola

Zdrava ishrana jeste prva i najvažnija linija odbrane od holesterola. Korisno je znati koje su namirnice najveći boreci protiv lošeg holesterola.

### Lješnici

Mnogobrojna istraživanja pokazala su da konzumiranje samo 50 grama lješnika u toku dana smanjuje LDL za 4,4 procenta. Ali s obzirom na to da sadrže veliki broj kalorija, držite se malih količina.



### Ovsene pahuljice

Ovsene pahuljice mogu drastično sniziti nivo holesterola ukoliko ih konzumirate jedanput dnevno, najbolje za doručak. Ovi zadivljujući rezultati ostvarljivi su zahvaljujući visokom procentu rastvorljivih vlakana. Ova se vlakna vezuju za žučne kiseline, koje su odgovorne za stvaranje LDL, i kada se vežu, naprosto se ispiraju iz organizma.

## Riba

Omega tri masne kiseline koje se smatraju najboljim dobrim mastima, u najvećem procentu nalaze se u lososu i tuni.



### Šačica pistacija na dan snižava kolesterol

Šačica pistacija na dan dobra je prevencija od kardiovaskularnih bolesti, poručuju američki naučnici. Pistacije smanjuju kolesterol i arterije održavaju zdravim. Samo 84 grama pistacija na dan dovoljno je da uveliko umanjí rizik od obolijevanja. Naučnici s državnog Univerziteta u Pensilvaniji podijelili su ispitanike u tri grupe. Jedni uopće nisu jeli pistacije, druga grupa je jela 42 grama na dan, a treća 84. Učesnici ispitivanja mogli su ih jesti same ili zajedno sa žitnim pahuljicama, muffinima ili s pesto umakom. Nakon samo mjesec dana kod onih koji su ga jeli primijećen je pad kolesterola. Kod onih koji su ga jeli najviše kolesterol se snizio za 11,6 posto.

### Namirnice koje smanjuju kolesterol

Pravilna ishrana najbolji je način da smanjite masnoću u krvi. Evo najboljih namirnica:

1. jabuke, nova istraživanja pokazala su da ako redovno jedete jabuke ili pijete sok od jabuka, možete čak za 38 odsto smanjiti takozvani loš kolesterol LDL;
2. orasi, francuzi su poznati po tome da vole grickati orahe, a naučnici su nedavno otkrili da ljubitelji oraha imaju najveći procenat zaštitnog HDL kolesterola;
3. pasulj, bogat je vlaknastim materijama, i za šest nedelja može za šest odsto smanjiti kolesterol;
4. bijeli luk, istraživanja pokazuju da dnevna doza od pet miligrama bijelog luka u tabletama smanjuje kolesterol za 11 odsto. Jedna čehna poboljšava cirkulaciju.



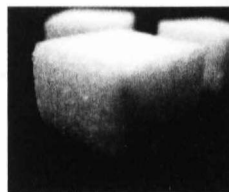


## Višnjama protiv artritisa

Najnovija istraživanja pokazuju da višnja pruža zaštitu od bolesti srca i štiti krvne sudove. Redovno konzumiranje višanja sprečava nastajanje određenih vrsta raka i pojavu dijabetesa. Ovo voće pomaže i u liječenju i odlaganju poremećaja pamćenja, a višnja se pokazala uspješnom i u smanjenju upalnih procesa i ublažavanju bola kod artritisa. Čaša soka od višnje bila bi ekvivalentna 0,3 grama aspirina, a smrznute višnje imaju djelovanje kao 0,9 grama aspirina. Iako se ovakva spoznaja donedavno smatrala narodnom pričom, dokazi danas govore u prilog da čaša višnjinog soka može ublažiti tegobe u vezi sa zglobovima i kostima. Povišene koncentracije urinske kiseline dovode do pogoršanja problema sa zglobovima i gihta.

## Izbjegavanje šećera podmlađuje deset godina

Šećer ubrzava propadanje elastina i kolagena, proteina ključnih za zdravlje kože. Da biste vratili sat unatrag, dovoljno ga je izbjegavati. Šećer ne utječe loše samo na liniju, nego i može ubrzati stvaranje bora, tvrdi dermatolog Dr. Frederic Brandt, među čijim su klijentkinjama Madonna i Cher. On veruje da je dovoljno jesti manje šećera da biste vratili sahat deset godina unatrag te poboljšali teksturu i sjaj kože. Drugim riječima, on vas čini starijima, kaže on. Prema njegovim iskustvima, lice se prirodno "zategne" već nakon deset dana bez šećera, a nakon godine potpuno promijeni se i izgled cijelog tijela. Neprijatelji mladenačkog izgleda kriju se i u zlatnoj, hrskavoj korici. Kuhanjem i pečenjem hrane na visokim temperaturama, baš kao i pri jedenju šećera, stvaraju se molekule koje štetno djeluju na izgled kože.



## Integralne žitarice protiv dijabetesa

Visok unos vlaknastih ili balastnih materija iz integralnih žitarica kao i unos magnezijuma mogu se dovesti u vezu sa smanjenim rizikom obolijevanja od dijabetesa tipa 2, ustanovili su stručnjaci Njemačkog instituta za ishranu iz Potsdama. Studijom je obuhvaćeno preko 25.000 ljudi starosti od 35 do 65 godina, koji su



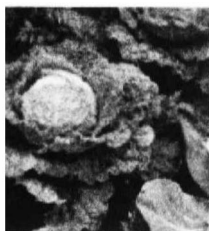
popunjavali upitnike o tome koliko često konzumiraju pojedinu vrstu hrane. Oni su praćeni između 1994. i 2005. godine, a tokom ovog perioda od dijabetes tipa 2 oboljelo je njih 844. Ustanovljeno je da su, u poređenju s ispitanicima koji su konzumirali najmanje vlaknastih materija iz žitarica, oni koji su imali najveći unos tih materija bili izloženi za 28 odsto manjem riziku obolijevanja od spomenute vrste šećerne bolesti. Također se pokazalo da vlaknaste materije iz voća i povrća, kao ni magnezijum, ne smanjuju rizik od dijabetesa.



### Orasi i ječam smanjuju kolesterol

Šaka oraha dnevno može pomoći u smanjenju rizika za razvoj bolesti srca, vjerovatno zato što sadrži visok procenat vitamina E, zaključili su istraživači Univerziteta u Kaliforniji u nedavno objavljenoj studiji. Oni su doveli u vezu konzumiranje oraha s usporavanjem neželjenog proces oksidacije lipida u krvi za 7.4 odsto, što bi trebalo utjecati na smanjenje rizika za bolesti srca. Prilikom istraživanja naučnici su imali u vidu činjenicu da su orasi posebno bogati gamatokoferolom, oblikom vitamina E, za koji je poznato da štiti masti od oksidacije. U istraživanju objavljenom u časopisu "American Journal of Clinical Nutrition" ispitivan je i utjecaj konzumiranja ječma na one koji imaju predispoziciju za kardiovaskularne bolesti, kao i na pacijente s blago povišenim kolesterolom.

## ISHRANA ZA MOZAK I NERVNI SISTEM



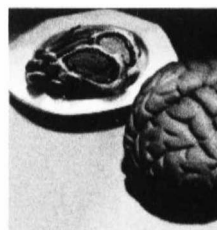
### Zeleno lisnato povrće štiti mozak

Osobe koje su tokom života jele dovoljno povrća u starosti pokazuju više znakova vitalnosti i bolje kratkoročno pamćenje od onih koji to nisu praktikovali, pokazala je studija. Zelenim lisnatim povrćem (salatom, blitvom, kupusom) čovjekov živčani sistem dobija dovoljno visokovrijednih nutritivnih materija. Zeleno lisnato

povrće poznato je po snažnom antioksidacijsko djelovanje i anti-kancerogenom djelovanju, a, s obzirom na to da se inače priprema s uljima bogatima zdravim masnim kiselinama, omogućuje apsorbciju vitamina topljivih u mastima. U tu se grupu ubraja vitamin E, koji čuva moždane ćelije od propadanja. Unosom lecitina, selen, flavonoida i omega-3 masnih kiselina postiže se dobro funkcionisanje mozga i očuvanje njegove vitalnosti.

### Najbolja hrana za mozak

Osjećate se umorno, iscrpljeno, malaksalo i istrošeno, a hranite se zdravo i redovno koristite vitamine. Možda je problem u tome što hrana koju unosite u organizam ne hrani vaš mozak. Svakog dana mozak uzme čak 25 procenata kalorija koje hranom unesete u organizam. Zbog toga je veoma bitno da vodite računa o namirnicama koje jedete, kako bi mozak dobro funkcionisao. Ako se budete pridržavali svih savjeta, bit ćete puni energije, osjećat ćete se zdravije i bit ćete mnogo bolje raspoloženi. Mnogi nutricionisti vjeruju da su upravo masti te koje kontrolišu raspoloženje i hrane moždane ćelije. Ipak, previše zasićenih masti može izazovati zapušanje na aortama, što za posljedicu ima bolest srca. Pri tome, ako je aorta u mozgu zapušena, posljedica toga može biti moždani udar. Ipak imajte na umu da dnevni unos masti ne bi trebao biti veći od 35 procenata tokom dana, kako savjetuje Svjetska zdravstvena organizacija.



### Duboko disanje smanjuje stres

Njemački psihijatri tvrde da određene tehnike disanja mogu pomoći u smanjivanju stres dugoročno i kratkoročno. "Disanje je podložno stresnim situacijama", kaže psihijatar Krista Rot Sakenhajm, i dodaje da sistem disanja reaguje na psihološke ili fizičke promjene. Disanje je takođe jedina tjelesna funkcija koja može svjesno da se kontroliše iako se normalno ono nastavlja bez prekidanja. Sakenhajm, tvrdi da svjesno duboko disanje širenjem abdomena, naprimjer, može usporiti puls, pri čemu tijelo dobija više kiseonika, što ga

dovodi u bolje stanje za razmišljanje. Njena osnovna preporuka jeste duboko udahnuti nakon neke stresne situacije i doći do opuštenog stanja sporim, regularnim disanjem. "Sa svakim udisajem osoba mora osjetiti da se stomak kreće i kako se opuštaju trbušni mišići", opisala je Sakenhajmova jednostavnu tehniku disanja.



### Mrkva za dobro pamćenje i učenje

Uzimanjem vitamina beta-karotena, kao dodatak ishrani tokom nekoliko godina, mogu se zaštititi neke moždane funkcije kao što su pamćenje i učenje, čiji gubitak dovodi do Alchajmerove bolesti, saopćili su naučnici. U rezultatima istraživanja objavljenim u SAD-u, stručnjaci navode da su otkrili da se kognitivne sposobnosti mogu očuvati ako se redovno uzima beta-karoten najmanje deset godina. Naučnici iz Bostona koji su sproveli studiju, rekli su da beta-karoten može da "bude značajno oružje" u sprečavanju pojave gubitka pamćenja, što kasnije dovodi do Alchajmerove bolesti ili nekog drugog oblika demencije. Beta-karoten jeste antioksidant, tj. supstanca koja sprečava uništavanje nekih molekula u tijelu i pretvara hranu u energiju. Neki eksperti smatraju da antioksidanti smanjuju opasnost od dobijanja raka i srčanih oboljenja. "Beta-karoten je vitamin antioksidant.



### Orasi za smirenje

Srcu, mišićima i nervima potrebne su veće količine magnezijuma da bi optimalno funkcionisali. Međutim, često ne unosimo dovoljno ovog važnog minerala u organizam, koji se u velikim količinama troši zbog dugotrajnog stresa, zagađenja čovjekove okoline i pretjerane količine nikotina i alkohola. Tokom ljeta tijelo zbog znojenja dodatno gubi magnezijum. Zbog pogrešne ishrane također dolazi do deficita ovog važnog minerala u organizmu, a posljedice su nervoza i razdražljivost. Cjelokupno stanje duha i tijela izbacuje se iz ravnoteže, osim toga, grčevi u listovima remete san. Pošto tijelo ne može samo proizvesti ovaj mineral, treba ga unositi s hranom.

Namirnice koje sadrže naročito mnogo magnezijuma jesu integralni hljeb, mahunasto povrće, orasi i zeleno povrće.

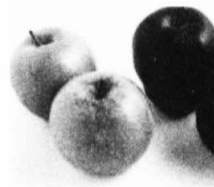
### Poremećaji u ishrani opasni za mentalno zdravlje

Duševni poremećaj koji najčešće vodi u smrt nije depresija niti šizofrenija. To je poremećaj u ishrani. Naime, utvrđeno je da 20 odsto ljudi s ovakvim zdravstvenim problemom podlegne svojoj bolesti. Kada se zna da više od 90 odsto žrtava bulimije (neodoljive, "životinjske" gladi), anoreksije (nedostatka apetita), kao i kombinacije ovih poremećaja čine tinejdžerke i žene u 20-im godinama, jasno je da bi mogućost da se njihova pojava predvidi bila od neprocjenjivog značaja. A upravo na takvu mogućnost ukazuju istraživači s Univerziteta u Pittsburgu (SAD). Oni kažu da su otkrili da je dvije trećine osoba koje pate od poremećaja u ishrani iskusilo u određenom životnom periodu neku vrstu kliničke anksioznosti (strah; zabrinutost; opsjednutost nekom idejom, osobom ili radnjom...). Veliki broj tih ljudi, tačnije 42 odsto, imalo je takve teškoće u djetinjstvu. Dakle, ljekari bi ipak mogli znati ko je izložen velikom riziku da jednog dana potpuno izgubi želju za hranom, ili počne jesti sve na šta naide.



### Jabuke čuvaju nervni sistem

Jabuke, banane i pomorandže odlična su prevencija u borbi protiv Alchajmerove i Parkinsonove bolesti. Antioksidant kojima je ovo voće bogato smanjuju utjecaj toksina koji se luče kada je organizam pod stresom i mogu da umanjiti oštećenja na nervnim ćelijama izazvana ovim bolestima. Najveću koncentraciju antioksidanata imaju jabuke, naročito neoljuštene, a slijede banane i pomorandže. Svakodnevno konzumiranje ovog voća štiti neurone u mozgu i kičmenoj moždini. Dakle, ako želite da starost dočekate bistrog uma, neka voće postane nezaobilazan dio vašeg jelovnika. Voćne prerađevine se ne računaju - sok se ne može mjeriti s blagotvornim djelovanjem koje na organizam ima jedna neoljuštena jabuka.



## Kako protiv nesanice



Kako odgovarajući napitak prije odlaska u krevet može da vam pomogne da brže utonete u san, savjetuje bečki profesor Hademar Bankhofer. Kao veoma pouzdan napitak u liječenju nesanice Bankhofer preporučuje čaj od metvice. Eterična ulja iz listova metvice harmonizuju poremećen vegetativni nervni sistem. Kašičicu suhih listova metvice prelijte prokuhanom vodom, ostavite da stoji pet do sedam minuta, zasladite medom i pijte dok je mlako. Također provjereno je sredstvo i čaj od iglica jele. Svježe iglice jele dobro oprati i izgnječiti. Malu kašiku izgnječenih iglica prelijte s četvrt litre prokuhane vode. Držite dva minuta, zasladite medom i prije odlaska na spavanje popijte mlako. Bankhofer tvrdi da postoje tri biljke koje djeluju veoma smirujuće: metvica, cvjetovi hmelja i lavande. Osušeno ljekovito bilje stavi se u lanenu vrećicu i smjesti pored jastuka. Tako se eterična ulja direktno udišu, i ona utječu da se prijatno utone u san.

## Kako ugoditi svome mozgu?



Kao i svaki drugi organ i mozak ima zahtjeve da bi mogao optimalno funkcionisati. Ukoliko mu udovoljavate, postajete mentalno moćniji. Priuštite mu dovoljno sna. U suprotnom nećete moći da funkcionišete ni mentalno, ni fizički. Ako mnogo vremena provodite radeći na kompjuteru, fokusirajte pogled na neki udaljeni predmet svakih 20 ili 30 minuta, jer je to odmor i za oči i za mozak. Pokrenite se, jer redovnom vježbom se poboljšava protok krvi kroz mozak i razvoj hemijskih proces koji održavaju stanje budnosti.

## Crni čaj pomaže bržem oporavku od stresa



Prema istraživanju s Univerziteta Koledž iz Londona, crni čaj smanjuje nivo stresnog hormona kortizola. Istraživanje je sprovedeno na 75 muških dobrovoljaca, nepušača s redovnom navikom pijenja čaja. Za vrijeme ispitivanja, dobrovoljci nisu konzumirali druge vrste čaja i kafu. Dobrovoljci su izloženi stresnim situacijama, a mjerio im se puls, pritisak, koncentracija krvnih pločica i kortizola te

lična procjena stresa. Povećanje pulsa i pritiska ostalo je isto u grupi koja je pila placebo i u grupi koja je pila crni čaj. Ipak, nivo kortizola u krvi i lični doživljaj stres bili su značajno manji u grupi koja je pila crni čaj. Pošto se učinak crnog čaja iskazuje 50 minuta nakon konzumacije čaja, istraživači naglašavaju da crni čaj ne sprečava stres u stresnim situacijama, nego pomaže što bržem oporavku od stresa.

### **Redovna konzumacija ribe podmlađuje mozak**

Obrok ribe jednom nedjeljno ima veliko zdravstveno djelovanje. Američki naučnici dokazali su da riba, odnosno omega-3 masne kiseline iz ribe usporavaju starenje mozga. Gojaznost u srednjem dobu udvostručuje oštećenje moždanih funkcija, no kod osoba koje konzumiraju ribu oštećenje je bilo znatno manje. Stopa mentalne degradacije smanjena je za 10-13 posto kod osoba koje su najmanje jednom sedmično imale obrok ribe, u poređenju s kontrolnom grupom kod koje je učestalost konzumacije ribe bila manja, izjavila je Martha Clare Morris s medicinskog sveučilišnog centra u Chicagu. Ustanovljeno je da je mozak kod onih koji su redovno konzumirali ribu bio 2-3 godine mlađi. Istraživanje je sprovedeno na uzorku od 1.500 osoba koje su prvi put pregledane još 1972. godine.



### **AMERIČKA AKADEMIJA ZA NEUROLOGIJU OTKRILA DA JE POVRĆE DOBRO ZA MOZAK**

Jedenje povrća pomoći će vam da budete snažni i zdravi. Američka akademija za neurologiju otkrila je da je konzumiranje povrća dobro za naš mozak. Istraživači su pratili navike u ishrani 3700 starijih ljudi u Čikagu, država Ilinoj i ustanovili da su oni koji su jeli povrće tri puta na dan imali 40 odsto usporeniji gubitak memorije. Naučnici kažu da konzumiranje tri do pet obroka povrća na dan vrijedi oko pet dodatnih godina života. Tamnozeleno povrće, kao što su brokule i špinat, označeno je kao najzdravije. Skvoš, mrkva i patlidžan smatraju se također vrlo dobrim.



## VOĆE I POVRĆE IZVORI VITAMINA I MINERALA

### Korisni celer

Lišće i korijen celera bogati su osnovnim mineralima, vitaminima, nutrijentima i esencijalnim uljima koji biljci daju karakterističan, snažan miris...

Ova ulja djeluju smirujuće na nervni sistem.

Naučnici su dokazali da celer sadrži ftalide, supstance koje djeluju relaksirajuće na arterije i omogućavaju im da se šire, a smanjuju i lučenje hormona stresa, koji, također, utječe na kontrakciju krvnih sudova.

Lišće je celera dobar je izvor vitamina C, koji ublažava simptome prehlade i poboljšava reakciju imunološkog sistema. Redovnim konzumiranjem celera može se spriječiti stvaranje kamena u bubrezima ili u žučnoj kesici.

Također, utvrđeno je da acetileniks, jedan od sastojaka celera, zaustavlja umnožavanje ćelija raka.

### Kelj - zdrav, ljekovit i ukusan

Osim što je ukusan, kelj je i veoma zdrav. Ovo povrće obiluje mineralima - manganom, fosforom, željezom, magnezijem, kalcijem i kalijem. Također je bogat i vitaminima B grupe, vitaminom K, a naročito vitaminom C, kao i karotenoidima.

Zbog ljekovitih svojstava, stručnjaci ovu namirnicu posebno preporučuju oboljelima od reume, osobama koje imaju problema s varenjem i onima s visokim pritiskom.

### Manjak vitamina, krvarenje iz nosa

Mogući razlog krvarenja iz nos jeste nedostatak vitamina C, vitamina K i bioflavonoida...

Osobe koje su sklone krvarenju trebaju nastojati da u ishrani bude dovoljno narandži, limuna, grejpfruta, mandarina, jabuka,



krompira, kupusa, paprika, jogurta ili kiselog mlijeka, sojinog i ribljeg ulja. Kod čestog krvarenja iz nosa povoljno djeluje ispiranje nosa razblaženim, svježe iscijeđenim sokom od limuna. Ipak, važno je obratiti se liječniku, koji će utvrditi stvarni uzrok ovog krvarenja.

### Luk značajan izvor vitamina C

Liječenje crnim lukom podstiče rad srca, smanjuje napetost arterija i pomaže u smanjenju vodenih otoka... Crni luk sadrži esencijско isparljivo ulje koje tjera na plač, povećava mokrenje, podstiče lučenje sokova za varenje hrane i pomaže normalnoj crijevnoj flori. Bogat je aminskim kiselinama sa sumporom pomoću kojih, djelovanjem fermenata, nastaju materije koje sprečavaju razvijanje bakterija. Sok krompira i sok crnog luka najbolji su izvori vitamina C tokom zime. Liječenje crnim lukom podstiče rad srca, smanjuje napetost arterija i pomaže u smanjenju vodenih otoka. Luk je bogat i fluorom.

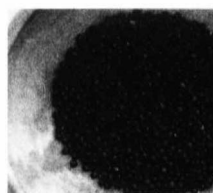


### Leća bogata vitaminima

Leća je bogata i mineralnim sastojcima koji imaju posebnu zaštitnu ulogu u organizmu...

Prema vitaminskom sastavu, leća je najbogatija vitaminima grupe B (B1, B2 i nijacin), karotinom (provitamin A), a ima nešto i vitamina C. Međutim, kao i kod zrna ostalih mahunastih biljaka, klijanjem se znatno povećava sadržaj vitamina C.

Leća je bogata i mineralnim sastojcima, koji imaju posebnu zaštitnu ulogu u organizmu. To su, prije svega, kalij, fosfor, sumpor, kalcij i magnezij, a posebno treba istaći visok sadržaj željeza.



### Tikve prepune vitamina i minerala

Podsjećamo vas na tri dobra razloga zbog kojih ove kasne plodove treba što duže imati na jelovniku...

Osim što su prelijepih boja: narandžaste, crvenkaste, šarene, zelene, tikve su prepune vitamina i minerala. Evo četiri dobra razloga zbog kojih još nije kasno da ih uvrstite na svoj jelovnik:



\* tikve reguliraju krvni pritisak - bogate su kalijem, mineralom koji je poznat regulator krvnog pritiska;

\* zimske tikve bogate su vitaminom C, koji čuva vaše zglobove;

\* muškarcima se preporučuje da jedu što više tikve i tako spriječe probleme s prostatom. Lijek za bolesti prostate pravi se od tikava i tikvenih sjemenki. Poznato je da Madari imaju najmanji procenat oboljenja prostate zbog toga što mnogo jedu sjemenke od tikve;

\* i posljednja, ali ne i najmanje zanimljiva činjenica o tikvama, jeste da vam one pomažu u kontroliranju apetita. One imaju malo kalorija i puno vlakana, što znači da ćete u organizam unijeti manje kalorija, a duže ćete se osjećati sitima.

Ukoliko još niste sigurni kako upotrijebiti tikvu, evo nekoliko prijedloga: skuhajte krem juhu od tikve; ispecite je u pećnici samu, s povrćem ili s mesom umjesto krompira; dodajte je u varivo kao i bilo koje drugo povrće.

### Crveni grejp ima najviše vitamina i minerala

Autori studije u novom broju časopisa "Journal of Food Science" uporedili su nutritivnu gustoću 100-postotnih voćnih sokova.

Nutritivna gustoća dobije se dijeljenjem količine nutrijenata s brojem kalorija, pa ako brojite kalorije, a istovremeno želite više vitamina i mineralnih tvari, onda treba težiti namirnicama s većom nutritivnom gustoćom.

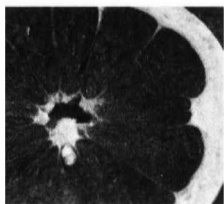
Upoređeni su sok od jabuke, šljive, ananasa, grožđa te bijelog i ružičastog grejpa. Najveću nutritivnu gustoću imao je sok od ružičastog grejpa.

### Vitamin K štiti od upala

Naučnici su na gotovo 1.400 ispitanika analizirali status vitamina K i upoređivali ga s upalnim markerima...

Što su unos vitamina K i njegov nivo u krvi bili veći, nivo upalnih markera bio je niži.

Hronične upale povezuju se s brojnim stanjima, poput bolesti



srca, osteoporoze, smanjenja kognitivnih sposobnosti, Alhajmerove bolesti i dijabetes tipa 2.

Vitamina K ima u povrću, uopće u zelenim biljkama, kao i u jetri. Jaja su također dobar izvor vitamina K. On je termostabilan, ali je osjetljiv na jake baze i kiseline, naročito na UV-zrake. Mikroorganizmi u čovjekovim crijevima u stanju su sintetizirati ovaj vitamin.

### Mrkva-zaštitnik od raka

Mrkva štiti od raka, srčanih oboljenja i visokog pritiska. Ona je izvanredan izvor beta-karotena, koji organizmu pomaže u borbi protiv raka. Jedna, mrkva ima čak 10,3 miligrama ove supstance. Brojne studije pokazale su da su zrele šargarepe bolje od mladih. I jedne i druge su korisnije kuhane. Mogu se jesti kao salata ili dodaju drugom povrću kao garnirung. Možete ih kupovati tokom cijele godine, svježe ili smrznute. Uzimanjem vitamina beta-karotena, kao dodatak ishrani tokom nekoliko godina, mogu se zaštititi neke moždane funkcije kao što su pamćenje i učenje, čiji gubitak dovodi do Alhajmerove bolesti, saopćili su naučnici.



### Kupus — izvor vitamina za jači imunitet

Kupus, kelj, prokelj, keleraba, karfiol i kineski kupus preporučuju se za ishranu tokom hladnih dana, kad treba unositi što više vitamina. Kupusnjača ovih dana ima najviše, u raznim oblicima: u "cvijetu", lisnatih, sićušnih ili povećih glavica, pod raznim nazivima: kelj, prokelj, karfiol, brokoli, raštike, keleraba, kineski kupus. Sve su te vrste zapravo varijeteti familije Brassicaceae. Sve su dvogodišnje biljke čije se sjeme i mlade stabljike teško raspoznaju. Tek kada malo porastu, mogu se uočiti njihove karakteristične osobine. Ove se biljke u našoj zemlji gaje kao rani proljetni ili kasni jesenji usjevi. Bogate vitaminima i mineralima, kupusnjače su slične po hranjivosti. Kupus, recimo, sadrži više kalcijuma od ostalih biljaka koje se koriste u ljudskoj ishrani (oko 2440 mg / 100 g), zatim željeza, sumpora, magnezijuma, fosfora... dok vitamina C ima koliko i limun ili pomorandža.



Ukoliko vam je imunitet oslabio, najbolji i najprirodniji način da ga ojačate jeste da unesete kupus u ishranu. Ovo povrće obiluje vitaminom C, vlaknima i fitohemikalijama, koje sprečavaju razvoj bolesti. Sadrži vrlo malo kalorija, pa je česta namirnica mnogih dijetalnih programa. Svjež kupus je zimi najbogatiji, prirodni izvor vitamina C, pa je zato važan u jačanju odbrambenih funkcija organizma i sprečavanju prehlada i kašlja

### Uloga vitamina D u ljudskom zdravlju

Vitamini igraju važnu ulogu u održavanju zdravlja. Proteklih nekoliko godina, sve više informacija ukazuje na izuzetno kompleksnu ulogu koju jedan od njih, vitamin D, igra u održavanju našeg zdravlja. Odavno je poznato da je vitamin D neophodan za razvitak i održavanje zdravlja naših kostiju. Dr Tomas Veng s Univerziteta Harvard kaže da je važnost vitamina D daleko složenija. "Sve veći broj naučnih publikacija ukazuje na potencijalnu ulogu vitamina D na sistem krvnih sudova i srce. Poznato je da su receptori na koje se vitamin D veže prisutni u srcu i većim krvnim sudovima, a eksperimentalno se pokazalo da nedostatak vitamina D uzrokuje poremećaj funkcije ovih organa", kaže on. Rezultati koje je koristila ekipa doktora Venga potekli su iz velike studije koja je pratila hiljade ljudi skoro 60 godina.

### Ananas je veoma koristan

Ananas je voćka koja potječe iz srednje i Južne Amerike, gde ga je 1493. godine otkrio Kolumbo, i vrlo brzo postao je popularan i u Evropi, gdje se danas u staklenicima uzgaja i u hladnijim krajevima. Jedna šoljica ananas izrezanog na kockice sadrži oko 76 kcal. To je niskokaloričan plod bez masnoća. Ima preko 15 vrsta minerala, magnezijum, kalijum, kalcijum i željezo, a naročito obiluje manganom. Osim vitamina C bogat je i vitaminima B grupe. Ananas sadrži enzim bromelin, koji je sličan pepsinu, našem snažnom enzimu za varenje bjelancevina.

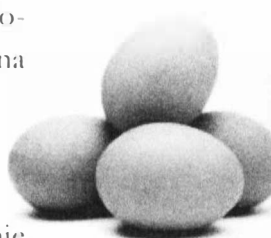
## Cink je vrlo važan

U tijelu odraslog čovjeka nalazi se oko dva kilograma metala, od čega se oko 2,5 grama odnosi na cink. Preporučljiva dnevna doza: od 9 mg za žene do 11 mg za muškarce. Uravnoteženi unos cinka povećava osjećaj okusa, poboljšava zdravlje kože i kose, jača reproduktivni sistem i može izoštriti kratkotrajno pamćenje i pažnju. Kao sredstvo protiv upale, cink se katkad upotrebljava za liječenje akni, reumatskog artritisa i prostatitisa. Unosom dodatnih količina cinka može se povećati otpornost na infekcije, posebno kod starijih osoba, i ubrzati zacjeljivanje rana. Cinkom su bogati ostrige - više nego bilo koje druge namirnice, nemasno meso, plodovi mora, jaja, soja, kikiriki, pšenične klice, sir... Nizak nivo cinka redovno je uočen kod 30% do 50% alkoholičara. Prvi znak upozorenja najčešće je gubitak okusa.



## Kako sačuvati kosti?

Cink je mineral koji ima važnu ulogu u organizmu: jača imuni sistem tako što pomaže stvaranje antitijela i T-ćelija, kao i ostalih bijelih krvnih zrnaca, čime zatvara vrata infekcijama, pored ostalih, gripu i prehladama. Utvrđeno je i da je u stanju da podmladi imuni sistem osoba starijih od šezdeset godina. Ima značajnu ulogu i u aktivnosti brojnih enzima koji učestvuju u varenju, neophodan je u sintezi bjelancevina, insulina, kao i za normalan rast i razvoj reproduktivnih organa, normalno funkcionisanje prostate, zarastanje rana i opekotina, čuva vid.



## Jaje, izvor proteina

Kokošije jaje odličan je izvor proteina. Jedno jaje srednje veličine teži 48 grama. Na 100 grama, jaje daje 13 grama proteina, 11,5 grama lipida. U bjelancetu ima više proteina nego u žumancetu. Žumance sadrži masnoće i vitamine A, kao i B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> i B<sub>6</sub>, pantotensku kiselinu, vitamine B<sub>12</sub>, E, D, biotin i folnu kiselinu. U žumancetu se nalazi i 7,2 miligrama veoma svarljivog željeza. Jaja su bogata nutrijentima, sadrže u značajnim količinama skoro sve esencijalne vita-

mine i minerale kao i neke druge komponente koje povoljno djeluju na zdravlje. Proteini iz jajeta su visokog kvaliteta i predstavljaju standard za poređenje kvaliteta proteina iz drugih namirnica. Doručak je najbolji način da se započne dan, oni koji ne preskaču doručak žive duže, manja je vjerovatnoća da će se ugojiti tokom života i imaju smanjeni rizik od dijabetesa.



### Kiseli kupus - čistač za želudac

Obilni obroci i mnogo slatkiša - nakon praznika je želucu potrebna podrška da bi se oporavio. Bečki profesor Hademar Bankhofer savetuje da je poslije praznika najbolje jesti kiseli kupus. Bankhofer daje primer kako se kiseli kupus konzumira u Koreji: kod njih u kuhinji stalno stoji zdjela s kupusom iz koje svako od ukućana u svako vrijeme može u prolazu da se posluži. Zbog prekomjernog unošenja hrane ili previše konzumiranja masne hrane mnogi poslije praznika imaju probleme sa želucem i crijevima. Kiseli kupus ima dosta vitamina C i želudac snabdjeva bakterijama mliječne kiseline. One su slične pozitivnim zaštitnim bakterijama u želucu. Naše želudačne bakterije koje su iritirane u dane praznika, kada čovjek konzumira kupus, dobijaju podršku u izgradnji crijevnog flore a otrovi iz organizma lakše se izbacuju. U kiselom kupusu sadržani su vitamin C, bakterije mliječne kiseline kao i vitamin B<sub>12</sub> kojeg ima u malo namirnica.



### Vitamin F u suncokretu

Vitaminima F nazivamo grupu supstanci koje su suštinske i neophodne za život, jer njih naš organizam ne može sam da stvori. Riječ je o supstanci od koje se sintetizuju druge zasićene masne kiseline. On igra glavnu ulogu u stvaranju odbrambene ravnoteže. Našem organizmu dnevno je potrebno 10 do 20 grama ovog vitamina. Ta količina nalazi se, naprimjer, u dvije i po supene kašike suncokretovog ulja cijedenog na hladno. Nažalost, ova količina je rijetko kad zadovoljena. Poluzasićene masne kiseline u kojima se nalaze vitamini F koncentrišu se u sjemenu biljki uljarica: suncokretu, lanu,

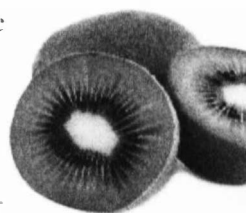
sezamu, pamuku, maku itd. Ulje iscijeđeno iz ovog sjemena sadrži 50 do 70 odsto kiselina u kojima se nalaze vitamini F. Nedostatak vitamina F prouzrokuje gubitak vode zbog isparavanja i javlja se preterana žed. Davanjem potrebne količine F vitamina žed nestaje, a ako se koža peruta i na njoj ne klizi ruka, nedostaje joj vitamina F.

### Čudotvorni nar

Kako tvrde naučnici, sok od nara može jako "pomoći" muškarcima u krevetu. Čaša soka na dan može da djeluje kao vija-gra, pokazuju nova istraživanja. Skoro polovina muškaraca koji su ga pili mjesec dana kažu da osjećaju poboljšanje potencije. Smatra se da je sok od nara bogat antioksidantima koji povećavaju prokrvljenost penisa. Baš kao i lijekovi za impotenciju, antioksidanti podižu nivo oksida koji relaksira zidove krvnih sudova. Pedeset tri volontera, u dobi 21-70 godina, s blagim ili umjerenim problemima, pili su sok uz večernji obrok. Dr Kristofer Forsit, istraživač s Univerziteta u Los Angelesu, Kalifornija, kaže: "Sok od nara ima veliki potencijal u liječenju disfunkcije u erekciji." Nar je i do sada hvaljen kao "čudesno voće" sposobno da smanji rizik od srčanog udara, kao i da spriječi pojavu raka prostate. Smatra se da ovo voće ima u sebi više antioksidanata nego bilo koji drugi sok, čaj i sl.

### Kivi-izvor zdravlja

U hladnim, zimskim danima, naročito ako je na pomolu epidemija gripa, posvetite pažnju ishrani. Neophodno je da vaš jelovnik bude bogat vitaminima i hranljivim materijama. Voće, posebno kada je riječ o vitaminima, idealan je izbor. Kivi spada među najzdravije voće. Sadrži vitamine B grupe, kao i vitamine A i C, nijacin, bjelancevine, kalcijum i željezo. Kivi je odlično voće za buduće majke, jer vitamini B grupe pomažu pravilnom razvoju fetusa. Ovo voće značajan je izvor kalijuma, koji reguliše krvni pritisak, a bogat je i folnom kiselinom, koja potpomaže sintezu proteina. Supstanca lutein štiti vid. Najbolje ga je jesti u svježem stanju svakog dana naročito zimi u većim količinama. Kivi snižava kolesterol, neutrališe





slobodne radikale, povećava odbrambene sposobnosti organizma i potpomaže eliminaciju toksina iz organizma.

### Bundeva za bolji vid

U svakih 100 grama bundeve ima samo deset kalorija jer, kao i kod lubenice, većinu njenog sastava čini voda. Ima diuretično djelovanje, ne goji, a, za razliku od lubenice, djeluje zasitno. Bundeva je izuzetno bogata vitaminom A. Ovaj vitamin zaslužan je za dobar rad očiju, naročito mrežnjače, opne koja prekriva zadnju unutrašnju stranu oka. Ovo povrće djeluje i kao snažan antioksidant zahvaljujući opet jednom sastojku vitamina A, beta-karotenu, koji štiti oko i od katarakte. Bundeva tamnožute boje sadrži i jednu kiselinu koja djeluje protiv kancerogenih ćelija. Sjemenke bundeve takođe imaju hranjiva svojstva. Sadrže oko 20 odsto proteina najboljeg kvaliteta, dosta vlakana koja regulišu rad organa za varenje i dobar su izvor kalijuma, minerala koji dovodi u ravnotežu tečnosti u organizmu i pomaže boljem radu nervnog sistema.



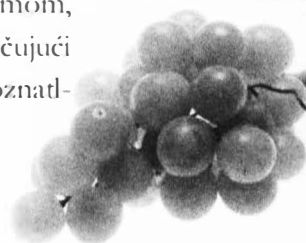
### Sirutka

Sirutka, "nusproizvod" sirenja sira, korisna je za organizam jer sadrži minerale: natrijum, kalijum, fosfor, magnezijum, željezo, cink, bakar, kobalt, mangan, molibden, vitamine, aminokiseline i bjelančevine, nemajući, pritom, mnogo kalorija. Stoga, kao i zato što brzo stiže do svih organa, nadoknađuje organizmu mnoge deficite. Sirutki proteinski idealan su izbor kada se organizam suočava sa specifičnim medicinskim izazovima. Naprimjer, imaju potencijalno pozitivno djelovanje prilikom smanjenog apetita, povišenog holesterola, čak i zubnih naslaga i karijesa, potpomažu regeneraciju jetre.

### Bakar nam je potreban

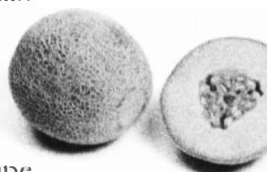
Ima ga u svježem voću i povrću, između ostalog, u cvekli, ali i školjkama, orasima, pečurkama... Jedan od elemenata bez kojih se ne bi mogao stvoriti hemoglobin za crvena krvna zrnca jeste bakar.

Ovaj je mineral i sastavni dio proteina i enzima, što znači da učestvuje u mnogim procesima u organizmu, pored ostalog, i u formiranju vezivnog tkiva i funkcionisanju centralnog nervnog sistema. Bakra ima u svježem voću i povrću, školjkama, orasima i pečurkama. Jedna od biljaka koje sadrže, između ostalog, i bakar jeste cvekla. Ona je bogata i bjelančevinama, mastima, ugljenim hidratima i drugim mineralima: kalcijumom, kalijumom, natrijumom, magnezijumom, fosforom, gvoždem, fluorom, manganom, jodom, sumporom, rubidijumom, litijumom, stroncijumom, bromom, i vitaminima grupe B, uključujući i B<sub>12</sub>, neophodan vegetarijancima. Antocijan, koji joj daje prepoznatljivu boju, jeste biljni pigment koji pomaže obnavljanje krvi.



### Grožde čisti organizam

Grožde, osim što osvježava, uzima se kao lijek za čišćenje krvi, regulisanje varenja, uklanjanje masnih naslaga iz tijela, za liječenje upalnih procesa organa za varenje, kao i za uklanjanje reumatičnih poteškoća i kožnih alergija. Svježi sok od grožđa bogat je vitaminima A, B i C i raznim mineralima. Grožde deluje kao prirodni tonik organizma, a osim toga je i izrazito hranljiva namirnica. Sadrži oko 20 odsto šećera, pa je i energetski vrijedna namirnica. Ovo voće je također vrlo važan izvor bioflavonida, koji štite organizam od slobodnih radikala. Zbog različitih antioksidanata, grožde ima i snažan efekat protiv bakterija, virusa, upala i alergija.



### Dinja, izvor vitamina i minerala

U 100 grama dinja ima 42 miligrama vitamina C, vitamina grupe B i 17 mikrograma folata, kao i 7 mikrograma vitamina A (naravno, više u narandžastim). Imaju i mnoštvo mineralnih soli: kalcijuma 11 miligrama, željeza 0,21 mg%, magnezijuma 11, fosfora 17, kalijuma čitavih 309, a natrijuma svega 9. Ima i cinka, bakra, mangana i slena, kao i 10 mg% biljnih hormona, fitosterola. Osim ploda, koji je dobar i za izbacivanje viška vode iz organizma, mogu se jesti i osušene koštice dinje, koje se posebno preporučuju bubrežnim bolesnicima s

pijeskom. Dinja sadrži veliki procenat vode, skoro 90 procenata, a vrlo malo šećera, oko 10 procenata. Također, sadrži dosta minerala i vitamina. Sto grama dinje ima 29 kalorija, što je svrstava u niskokalorično voće. Sadrži mnogo kalijuma, zbog znatnog sadržaja vitamina A, a budući da nudi i vitamin C, kalcijum, magnezijum, fosfor, biotin i inozitol, dinju treba konzumirati u velikim količinama. Kalijum, kojeg ima 300 miligrama, pomaže organizmu da se oslobodi viška natrijuma i tako smanjuje povišen krvni pritisak. Naročito su na cijeni tzv. ananas dinje, koje su aromatičnog miris i slatkog okusa.

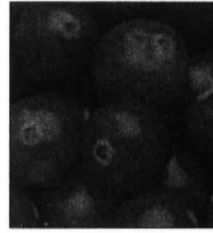


### Lubenica-čudotvoran lijek

Kad je riječ o sadržaju vode, lubenica sadrži i više od 90 procenata vode na 100 grama. Veoma je niskokalorična - 29 kalorija na 100 grama (isto kao i dinja). Međutim, razlikuju se po tome što lubenica ima manje dijetnih vlakana, a više šećera. Lubenica sadrži minerale i vitamine, voćne kiseline i boje koje joj daju osvježavajući ukus i aromu. Osim vode, lubenica sadrži vitamine A, C, beta-karoten, likopen, željezo, cink, kalijum... Zbog velike količine vode, lubenice se često upotrebljavaju za detoksifikacijske procese organizma, jer čiste tijelo od štetnih sastojaka koji se izlučuju urinom, što doprinosi i čišćenju bubrega. Konzumiranje lubenice važno je za očuvanje zdravlja jer lubenica sadrži željezo u istoj količini kao i špinat, zbog čega je veoma dobra ako bolujete od anemije. Stručnjaci su otkrili da je, osim paradajza, lubenica jedan od najvećih izvora likopena, prirodnog crvenog pigmenta u biljkama koji ima veliko antioksidacijsko i antikancerogeno djelovanje. Likopen takode utječe na poboljšanje dugoročnog i kratkotrajnog pamćenja, štiti i sprečava pojavu srčanih oboljenja i nekih oblika raka. Vrlo je djelotvoran protiv raka prostate, raka testisa, kože, dojke i materice.

### Brusnica, savršena čaša zdravlja

Brusnice spadaju u bobičasto voće i potječu iz Sjeverne Amerike. Ono što brusnice izdiže iznad ostalog bobičastog šumskog



voća jeste njihov učinak na očuvanje zdravlja. Brusnice možete jesti svježe, osušene, smrznute ili piti sok napravljen od njih. Plodovi su posebno bogati (uz klasične vitamine A i C, kalijum i vlakna) različitim zaštitnim materijama, kao što su bioflavonoidi (snažno antioksidativno djelovanje, čime se smanjuje rizik od kancerogenih oboljenja). Antioksidanti pomažu kod prevencije kardiovaskularnih bolesti, a hipurična kiselina predstavlja prirodni antibiotik s izraženim djelovanjem protiv gljivica. Antocijanini i proantocijanidi pomažu prilikom obnavljanja ćelija odgovornih za čulo vida. Uz sve to, brusnice imaju izrazito male količine šećera i djeluju na snižavanje glukoze u krvi, što odgovara dijabetičarima. Istraživanja naučnika pokazuju da tri čaše soka od brusnica dnevno povećavaju nivo antioksidanata u plazmi preko 120 odsto, također se u krvi podiže i nivo dobrog holesterola (HDL), pa se na taj način rizik od bolesti srca i krvnih sudova smanjuje za velikih 40 odsto.



# ČAJEVI PROTIV RAZNIH OBOLJENJA

## ARTROZA

Bolest ne uzrokuje samo starenje organizma, nego i pretjerano trošenje zglobove hrskavice zbog prevelike tjelesne težine ili sportskih napora, te opterećenja na radnom mjestu. Artroza se može obuzdati na nekoliko načina, a od ljekovitih biljaka preporučuju se: *metvica*, koja sadrži eterično ulje s mentolom, treslovinu, flavonoidi. Pored ostalog, ona pospješuje probavu i djeluje umirujuće. Primijenjena izvana lahko hladi i osvježava te olakšava pokretljivost ublažavajući bol;

*borovnica* svojim eteričnim uljem djeluje diuretično, tonizirajuće, i kao rubefacijens, pojačava prokrvljenost bolnog zgloba, te vodi bržem izliječenju. Uzima se na više načina;

*kopriva*, od davnina je poznata, uzima se kao čaj, biljne kapi i prilikom kupanja;

*ružmarinovo* eterično ulje i flavonoidi potiču cirkulaciju, poboljšava se protok krvi, tkivo u blizini zgloba čašice bolje se

opskrbljuje krvlju i hrskavica se bolje hrani. Koristi se od davnina, kao lijek i kao začim;

*valerijana* je bogata valepotrijatima i eteričnim uljima, njen glavni sastojak je izovalerijanska kiselina, koja djeluje umirujuće i spazmolitički te olakšava san;

*gavez*, koristi se kod prijeloma kostiju, ali i u druge svrhe, a najpoznatiji sastojak je alantoin. Pozitivno djeluje na istrošenu hrskavicu. Oblozi od gaveza, kreme (masti) i ulja te biljne kapi stavljaju se na bolni zglob.

## APSCES - ČIREVI (GNOJNA MJESTA NA TIJELU)

Svaki apsces počinje malim gnojnim žarištem. Čim se negdje na koži tijela pojavi neka upala i počinje prerastati u gnojno žarište, pomoći će biljka *željezarka* (*Verbena officinalis*).

Uvijek je potrebno da lekar malim rezom otvori gnojno žarište, kako bi omogućio otjecanje gnoja. Zagnojeno upaljeno mjesto na koži prekrije se komadom čiste i sterilizirane gaze ili što tanjeg platna, a na njega se položi *kuhana još topla željezarka*. Istucana biljka stavi se u vrećicu od gaze i skuha u vodi, zatim se polahko iscijedi, a topla kuhana željezarka položi se na tanko platno kojim je prethodno prekriveno gnojno žarište. Čim se oblog osuši, treba postupak na isti način ponoviti.

**NAPOMENA:** Za oblog ne koristiti vodu u kojoj je kuhana biljka, već samu biljku! Ne stavljajte biljku direktno na oboljelo mjesto, već ga prethodno prekrijte tankim platnom. Postupate li ovako, učinak će biti pravi, u suprotnom nema rezultata.

Ispravno liječenje željezarkom može uspješno djelovati protiv niza kožnih infekcija:

- protiv kukca (penaricijum);
- furunkula, bedrenice (crni prišt);
- teških apsces na zatiljku i leđima;

- apsces na znojnim žlijezdama pod pazuhom;
  - apsces na prsnim i mliječnim žlijezdama (kod zastoja mlijeka);
  - apsces na goljenici (pokosnici), te kod zagnojenih krvnih izljeva nakon nesreća;
  - hroničnih gnojenja rane,
  - za liječenje rane nakon otvaranja gnojnog žarišta.
  - uspješno se liječe furunkuli nosa, slušnog kanala, gornje usne,
- ali uglavnom pod nadzorom liječnika!*

## ČAJ PROTIV VODENE BOLESTI

5 g lista breze, 5 g ružmarina, 5 g lista koprive, 10 g poljske preslice, i 10 g borovnice.

JEDNA ŽLICA ČAJNE MJEŠAVINE PRELIJE SE VRUĆOM VODOM /2 dl/. Ohlađen čaj može se po želji zasladiti medom.

## ČAJ PROTIV REUMATIZMA I GIHTA

Primjeni se ista količina lista breze, koprive list - i kore krkavine (Cortex frangulae). Čaj se priprema i pije kao i u prije navedenom slučaju.

## ČAJ PROTIV BUBREŽNIH KAMENACA

Pripremi se čajna mješavina od lista breze, pirike (Rhizoma Graminis), čestoslavice (Herba Veronicae) i vodopije (Herba Cichorii). priprema i pijenje čaja isto je kao i kod čaja protiv vodene bolesti.

Iz stabla iscijeđeno 5-6 velikih žlica svježeg soka pomiješa se s kozijim mlijekom i medom, pa se pije u proljeće radi čišćenja krvi od

loših sokova, pluća od sluzavosti, bubrega od pijeska, te kožnih osipa, avitaminoze i skorbuta. U slučaju otežene slezene pije se natašte čaj od 20 g brezove kore i 10 g korijandra (*Coriandrum sativum*) kuhanih u 2,5 dl bijelog vina.

**NAPOMENA: UROLOŠKE ČAJEVE NE PITI BEZ DOGOVORA SA SVOJIM LJEKAROM !!!**

*UROLOŠKI ČAJ*, koji je poznat i priznat čaj.

Dakle: list breze (20%), biljka sitnice (5%), svila od kukuruza (15%), list borovnice (10%), vranilovka (15%), list koprive (15%) i list medvjedeg grožđa (20%).

Protiv *zapaljenja bubrega* ovaj čaj se upotrebljava na slijedeći način: jednu kašiku mješavine prelići s 2 dl hladne vode, poklopiti, zagrijati do vrenja, ostaviti da odstoji 1 sat, procijediti. Tri puta dnevno piti po 2 dl nezaslađenoga čaja poslije jela.

*Za lakše mokrenje*, tri puta dnevno prije jela uzeti po 1 žlicu sitno samljevenog lišća breze.

List usitniti prije same upotrebe. Ko ne podnosi ukus lista, može ga uzeti s medom ili nekim prirodnim sokom, najbolje borovnicom.

## ČAJ PROTIV ZAPALJENJA PROSTATE I OTEŽANOG MOKRENJA

Pomiješati po 30 g lista breze, medvjedeg grožđa, preslice i 10 g cvijeta podbjela.

Jednu žlicu mješavine kuhati oko 5 minuta u 2 dl vode, poklopiti i ostaviti da stoji 3 sata. procijediti i piti mlako. To se ponovi još 2-3 puta u toku dana prije jela.

## PROLJEV

Po 25 grama lista i ploda borovnice, sjemenja dunje i lista metvice, sve dobro usitniti i promiježati, uzeti 3 kašike mješavine na pola litre kipuće vode, ostaviti poklopljeno pola sata, procijediti i piti umjesto vode.

## CRIJEVNI KATAR

Ujutro, prije jela sažvakati kašičicu plodova borovnice. Isto učiniti i uvečer prije spavanja. Liječenje traje 3-6 dana.

## ČAJ PROTIV GLISTA

Tri dana uzastopce jesti plodove svježe borovnice.

## ČAJ PROTIV ŠEĆERNE BOLESTI - BLAGI OBLIK!

Uzeti po žlicu lista i ploda borovnice i mahune graha, pomiješati i preliti hladnom vodom 1.5 litre; ostaviti da se namače preko noći, ujutro zagrijati do vrenja i kuhati još pet minuta. Pustiti da se ohladi, procijediti i pola sata prije svakog obroka popiti po čašu napitka.

## ČAJ PROTIV BAKTERIJE EŠERIHIJE KOLI

Treba uzeti:

500 grama sljeza (lista ili korijena);

100 grama lista vrieska (*Calluna vulgaris*);

100 grama lista ruže (*Ros ontifolia*);

100 grama cvijeta vranilovke (*Origanum vulgare*);

100 grama suhih peteljki od trešnje.

Sve dobro usitniti i dobro izmješati da se sastav ujednači. Čaj se priprema od 2 velike kašike smjese i 1/2 litre vode. Dobijeni čaj pije se tokom dana umjesto vode.

## ČAJ ZA LJEČENJE BRONHITIS

(Obično ga karakterizira težak kašalj s ispljuvkom. Šljam treba iskašljati, a ne gutati.) Na prsa staviti vruće obloge od prosijanog, posušenog, ljekovitog bilja ili mehljem gorušice. U krevetu ležati 30 minuta.

Ili : od velike divizme uzeti 20 grama posušenih listova i preliti s 2,5 dl kipućeg mlijeka, procijediti kroz vrlo gustu tkaninu (zbog dlačica s listova divizme) i piti ravnomjerno tokom dana. Inhalirajte eterična ulja. Pijte do dvije litre čaja dnevno i ne pušite.

## BOROVNICA KAO LIJEK

### ZA POBOLJŠANJE VIDA

Piti sok i jesti kompot od zrelih, sušenih borovnica.

### PROTIV HEMOROIDA

Zagrijati litru soka od borovnice do trenutka prije nego što pro-  
vrije, ostaviti poklopljeno 2 sata i piti po 100 grama prije svakog  
obroka, a jedan dio koristiti za klistiranje, pranje i stavljanje obloga  
na čmar.

### PROTIV OBOLJENJA JETRE I ŽUČI

Jesti zrele borovnice onoliko koliko se može pojesti svakog dana  
u toku sezone, a poslije, kada dozriju, jesti preradevine od plodova  
borovnice, sok, žele, marmeladu.

### PROTIV ANGINE

Prije i poslije jela ispirati grlo mješavinom od 100 grama soka  
borovnice i 2 kašike limunovog soka.

## PROTIV VEĆINE ŽELUČANIH BOLESTI

Ujutro, natašte i prije spavanja uvečer uzeti po kašiku sirupa od borovnice. **SIRUP:** kilogram plodova borovnice kuhati u litri vode 15-20min., ocijediti i dodati soku isto toliko šećera, u omjeru 1:1, ukuhati dok se ne dobije sirup.

## BRUSNICA KAO LIJEK (VACCINIA VITIS IDAEA L.)

Za lijek se upotrebljavaju lišće i plod bobice, a ponekad i korijen. Od listova se spravlja diuretički čaj koji pomaže prilikom upale bubrega i mjehura.

## PRIMJENA, PRIPREMA I DJELOVANJE

**Protiv pijeska i kamenaca u bubregu i mokraćnom mjehuru, te protiv mokrenja u krevet** pije se čaj od 30 grama lišća brusnice koji se kuha u pola litre vode dok se ne prokuha napola, doda se 1 kašika meda (ili kandisa).

Pije se toplo 3X dnevno po 1 kašika poslije jela. Taj čaj djeluje i na dišne organe, pospješuje znojenje, te pomaže prilikom groznice, gripe i reume. Kod hroničnih bolesti (koje su ovdje navedene), čaj treba piti duže vrijeme.

## BIJELI SLJEZ KAO LIJEK (ALTHAEA OFFICINALIS L.)

Bijeli sljez je trajna biljka s mesnatim i jakim razgranatim korijenom bijele boje.

Od cijele biljke korijen je najljekovitiji. Sadrži mnogo hranjivih tvari, (ugljikohidrate), asparagin, masno ulje, saharozu, sluz, škrob, pektin. Sluz se u hladnoj vodi rastvara na glikozu, galaktozu i ksiložu.)

Čaj od bijelog sljeza mnogo se koristi u liječenju prehlade, kašlja i hripanja, većinom se koristi kod bolesti ždrijela. Stoga se najbolje

pokazao kod početne upale gornjih dišnih puteva, a nikako pri dubljem kataru dišnog kanala i bronhija.

Za bijeli sljez karakteristično je da djeluje smirujuće pri akutnim upalama želučane sluznice, u mješavini s kamilicom. Dobar je i pri hroničnom kataru ždrijela kada suha sluznica uzrokuje često kašljanje. Djelotvoran je i kod upornog hroničnog katara kod PUŠAČA.

### UBLAŽAVANJE KAŠLJA I OLAKŠAVANJE ISKAŠLJAVANJA

1 velika kašika mješavine od 50 grama korijena b. sljeza komorača, i lista podbjela popari se s 2 dl ključale vode, ostavi stajati 2 sata, procijedi i pije toplo po 1 velika kašika svakih 10-15 minuta. Na jednu šalicu čaja može se dodati 1 kahvena kašika sirupa od malina. Mješavini se može dodati i list trpuca.

### UPALA MOKRAĆNIH PUTEVA

50 grama korijena šljeza i isto toliko lista breze, kadulje i preslice. Od te količine (mješavine) uzmu se 4 kašike i popare s 0.5 litre vruće vode, i nakon 2-3 sata pije se 4 X dnevno po čaša.

## BILJNE LJEKOVITE MASTI I ULJA

### URTIKARIJA

Crvene "pečate" po tijelu koji se javljaju kad dode do urtikarije treba mazati biljnom masti koja se priprema po slijedećoj recepturi:

6 kašika sitno iskosana peršinovog lista i 4 kašike sitno iskosanog lista koprive pomiješamo s 1 litrom destilirane vode i nalijemo u bocu. Boca se drži 20 dana u hladnjaku i promućka se više puta tokom dana. Potom se procijedi i time se 6 dana mažu "pečati" na tijelu.

## BRADAVICE

One su česta pojava. Za jedan dan liječenja ili za nekoliko dana one se mogu potpuno otkloniti s bilo kojega dijela tijela. Postoji nekoliko narodnih recepata za otklanjanje bradavica. Uzmite što veći češanj bijelog luka i u njemu izdubite rupu veličine bradavice. Stavite to na bradavicu i povežite zavojem. Već poslije 8-10 sati bradavica će otpasti i ostati u češnju bijelog luka.

Svježim sokom crvenog luka natapati bradavicu više puta tokom dana. Ona će sama otpasti za 2-3 dana.

## BUBULJICE

Ako vam se često pojavljuju bubuljice, pokušajte ih "izliječiti" biljnom masti koju ćete spraviti tako što ćete zagrijati jednu veliku kašiku pivskog kvasca, germe, na pari i time mazati bubuljice ujutro, u podne i navečer po nekoliko minuta.

Ako ovo ne pomogne, pokušajte koristiti mast pripremljenu od 3 velike kašike sitno isjeckanog lista bokvice i dvije kašike ulja za jelo. Sve to dobro izmiješajte i stavljajte na dijelove lica s bubuljicama. Ulje treba držati po jedan sahat tri puta tokom dana.

Ako je potrebno da gnojnice na koži sazru, može se koristiti čaj koji se pravi tako što se tri velike kašike sitno iskosanog lista bokvice i cvijeta i lista podbjela /Tussilago farfara/ preliju jednom litrom kipuće destilirane vode i ostavi poklopljeno 2 sata dalje od topline. Čaj se procijedi i zasлади medom. Pije se tokom dana, a na bolna mjesta stavlja se 3 puta dnevno po 2 sata oblog, koji se može zamijeniti svakih pola sata. / Oblog je neprocijedeni ostatak čaja./ Nakon skidanja obloga bolna mjesta obrisati mlakom kamilicom. Ovaj recept koristite 5 dana.

## SITNI GNOJNI ČVORIĆI

Za liječenje ovakvih promjena na koži predlaže se slijedeća biljna mast: pripremiti po dvije kašike iskosanog lista kupine i lista bokvice, pa ih izmiješati s dvije kašike maslinovog ulja (ili

suncokretovog). Zagnojena mjesta treba namazati tim mehlomom tri puta na dan i držati po dva sata. Recept se koristi 4 dana.

## ŽULJEVI

Žuljevi su česta i neugodna pojava, osobito na nožnim prstima. Da biste sebi pomogli, pokušajte s jednim od dva recepta.

1/ Uzmite svježu ili suhu šljivu i rasijecite je. Na polutke ovih šljiva izlijte po 1/2 male kašike soka od lista bršljana. Ovakvu polutku šljive privežite na žulj tokom noći. Tokom dvije do tri večeri žulj treba otpasti.

2/ Uzmite 1/2 glavice bijelog luka i očistite ih i zgnječite, te time premažite žulj ujutro i uvečer. Za 3-4 dana žulj treba otpasti.

## KURJE OKO

Uzmite po 3 velike kašike izribane povrtnice i korijena hrena. Ovu smjesu previjte komadom lanena platna na bolna mjesta. Kurje oko prethodno namazati uljem za jelo, a oblog držati ujutro i navečer po 2 sata. Možete koristiti i drugi recepte.

Uzmite 2 velike kašike sitno iskosanog češnjaka i isto toliko vinskog octa. Sve to izmiješajte i stavite na bolno mjesto. Oblozi se drže 2 puta dnevno po 2 sata.

Ako vam ne pomognu prethodna dva recepta, možete pokušati s trećim: uzmite glavicu crvenog luka, iskosajte ju i izmiješajte s istom količinom vinskog sirčeta. Smjesu stavite na bolno mjesto, a obloge držite 2 sata, dva puta dnevno. Tretmani traju 3 dana.

## ZANOKTICE

U liječenju zanoktica, naročito gnojnih, koristi se mast koja se pravi od 2 velike kašike sitno iskosanog lista kupine, lista petrovca/ Agrimonia eupatoria/ i 4 velike kašike meda. Sve se to izmiješa, i ovom se smjesom mažu bolna mjesta. Prsti moraju biti zavijeni tokom cijelog dana, a nakon skidanja obloga obrišite ih mlakom kamilicom. Tretman se ponavlja 4 dana.

## ČIREVI

Isjeckati dvije glavice crvenog luka, tome dodati 150 g ulja za jelo. Blago kuhati dok se ne dobije kaša, mast. Njome mazati čireve više puta tokom dana, a obloge držati 2 sata. Poslije skidanja preparata obrisati čireve mlakom kamilicom. Za 2-3 dana čirevi će pući, gnoj će iscuriti, rana će se očistiti zacijeliti.

U liječenju čireva može koristiti i glavica crvenog luka poprečno izrezana. Stavlja se na ploču štednjaka da se malo zapeče, zatim se skine s ploče i namaže jestivim uljem. Ovakvom polovicom ujutro previti čir. Povezati gazom i zavojem i držati do podneva. Zatim skinuti i bolesno mjesto obrisati kamilicinim čajem. Uvečer postupak ponoviti, držati cijelu noć. Ujutro skinuti i oprati kamilicom a potom namazati medom. Ovakvim načinom liječenja čir mora proći za dan - dva.

## METASTAZE I BILJKE

Dokazano je da određeni spojevi u biljkama prekidaju proces koji uzrokuje nastanak raka, a sprečavaju i njegov rast.

Vrlo moćan sastojak jeste sulforafan, koji se ne uništava kuhanjem ili zagrijavanjem u mikrovalnoj pećnici se ne uništava. Rak se ne dobija naglo, nego je on postupan proces, te čovjek uz pomoć fitokemika u voću i povrću, koji djeluju na svakom stupnju koji dovodi do raka, može spriječiti nastanak zloćudne bolesti i utjecati na smanjenje njenog širenja. Fitokemici koji se nalaze u paradajzu, nalaze se i u zelenoj paprici, mrkvi, ananasu, jagodi.

Ako opasni spoj prođe, ako ga ne spriječi fitokemik iz paradajza ili ako ga sulforafan iz brokule ne izbaci iz stanice - dočekati će ga spasonosni fitokemik, koji sprečava mutaciju stanica. Ima ga u brokuli, bijeloj repi, kupusu... Spojeva u biljkama koje čovjeka štite od raka ima još i svaki od njih (spojeva) ima tačnu ulogu u "ubijanju" opasnih tvari koje unosimo hranom, zrakom ili izlaganjem sve

štetnijim sunčevim zrakama, npr. cvjetača štiti žene da ne dobiju rak grudi, a bijeli luk i luk sadržavaju sastojak koji također u jednoj fazi “obezglavljuje” kancerogen.



# LITERATURA KORIŠTENA U EDICIJI OD 15 KNJIGA

## 1.- IZVORI NA ARAPSKOME JEZIKU

### a) Vjerska literatura

- 1 - *Ebatil jedžih en tunba min el-tarih*, dr. Ibrahim Ali Šu'ut, profesor na Azharu, 5.dio, 1983.godine.
- 2 - *Eğretü el-musekkafine..*, dr. Muhsin Abdulhamid, treće izdanje, iračko Ministarstvo za obrazovanje, 1998. godine.
- 3 - *El-Islam bejne el-ulema ve el-bukkam*, šejh Abdulaziz el-Bedri, 1965. godina, Bagdad 2003. godine.
- 4 - *Allab*, Se'id Hawa, kutubu el-ilmije, Bejrut.
- 5 - *El-Tefsiru el-Kebir, Er-Raži*, 2.dio, darfu el-kutubi el-ilmije, Teheran.
- 6 - *El-Dževabiru fu el-tefsiri el-Kur'an*, šejh Tantavi Dževheri, 26 tomova, drugo izdanje, 1350. hidž. godine.
- 7 - *El-rebika el-mabtum*, Safijjurahman el-Mubarekfuri, daru el-ulum, 1. dio, Aman-Jordan, 2002. godine.
- 8 - *El-Resul ve el-ilm*, dr. Jusuf el-Qaradavi, daru el-sahve.
- 9 - *Eš-šeri'atu el-islamiye...*, el-Kadi Fadil Devlan, Bagdad, 2002. godine.

- 10 - *Sira'u el-efkar fi el-mudžteme'i el-islamiji*, dr. Muhsin Abdulhamid, prvo izdanje, Ministarstvo obrazovanja, 1998. godine.
- 11 - *Safetu el-bejan*, Muhammed Husejn Mahluf, treće izdanje, 1986. godine.
- 12 - *Safetu el-tejasir*, Muhammed Ali el-Sabuni, tri toma, Daru el-Kur'ani el-kerim, 2.dio, Bejrut, 1981. godine.
- 13 - *Sana'atu el-hajati*, dr. Muhammed Ahmed el-Rašid, Dubai, 2. dio, 1992. godine.
- 14 - *Ulumu el-hadis*, dr. Abdulkerim Zejdan, Abdulkahar Davud Abdullah, Bagdad, 2. dio, 1988. godine.
- 15 - *Ulumu el-Kur'ani el-kerimi*, šejh Abdurrahim el-Belini, priredio dr. Rešid Nu'man el-Tikriti, Daru el-rušd, Bagdad, 2002. godine.
- 16 - *Fi zilali el-Kur'ani*, 6. tomova, Sejjid Kutb, daru el-šuruk, Bejrut.
- 17 - *El-Mubešširatu bi intisari el-islami*, dr. Jusuf el-Qaradavi, daru el-furkan, 1. dio, Aman, 1996. godine.
- 18 - *El-Mustalahatu el-erbe'a fi el-Kur'ani*, Ebu Ala el-Mewludi, Damask.
- 19 - *El-V'edžiz fi šerhi el-kava'idi el-fikhiyye fi el-šeri'ati el-islamijje*, dr. Abdulkerim Zejdan, 1.dio, Bejrut, Liban, 1997. godine.

## LEKSIKOGRAFIJA

- 1 - Rječnik *Menrid*, englesko arapski, Munir el-Be'albeki, Daru el-ilmil ilmelajin, 1967. godine.
- 2 - Rječnik *Tefsiru kelimati el-Kur'ani*, Muhammed 'Adnan Salim, Muhammed Vehbi Sulejman, Daru el-fikri el-mu'asiri, 2. dio, Bejrut, 2000. godine.
- 3 - *Mu'džemu el-luga el-arebijje*, Muhtaru el-sihab, Muhammed Ebu Bekr ibn Abdulkadir el-Razi, Mektebetu el-nehda, Bagdad, 1983. godine.
- 4 - *Mu'džemu el-mustalahati el-ilmijje ve el-fenijje ve el-bendesijje*, Ahmed Šefik el-Tajjil, Mektebetu Liban.
- 5 - *El-Mu'džemu el-mufehres li elfaziel-Kur'ani el-kerimi*, Muhammed Fuad Abdulbaki, Daru el-fikeri, dva dijela, Bejrut, 1981. godine.
- 6 - *El-Mu'džemu el-vedžiz*, izdat od Daru el-tahriri, 1989. godine.

## NAUČNA LITERATURA I LITERATURA O NADNARAVNOSTI KUR'ANA

- 1 - *Abdžaru 'ala el-šatarandž*, prevod na arapski Se'id Džezairli, Daru el-nefaisi.
- 2 - *El-Ihsai el-bendes*, dr. Nadži Teufik, dr. Rešid Abdurezzak el-Salihi, Bagdad, 1989. godina.
- 3 - *Esasijjatu el-džijnuludžije el-bendesijje*, dr. Mahmud Teufik Salim, Bejrut, 1985. godine.
- 4 - *El-Išaratu el-'ilmijje...*, prof. dr. Karim Sejjid Ganim, Daru el-fikeri, 1. dio, Kairo, 1995. godine.
- 5 - *Atlasu el-kewni el-zerijji*, dr. Enis el-Ravi, Ministarstvo za akademsko obrazovanje, Bagdad, 1983. godine.
- 6 - *El-'Idžazu el-'ilmijji fi el-Kur'ani ve el-sunneti*, Abdullah ibn Abdulaziz, 1. dio, 1417. h.godine.
- 7 - *El-Iktišafatu el-'ilmijje el-badise ve delalatuba fi el-Kur'ani*, dr. Sulejman Omer.
- 8 - *Enzimetu rijadijje fi bermedžeti huruŕi el-Kur'ani*, dr. Ahmed Muhammed Ismail, 1. dio, Bagdad, 1993. godine.
- 9 - *El-'Idžazu fi el-ajati el-'idžadž*, Muhammed Ebu Jeser Abidin, Daru el-bešair, Damask, Sirija, 1999. godine.
- 10 - *El-Amanni ve el-tekadlumu el-'ilmijji*, dr. Hani Rezuki, dr. Halis Dželebi, Daru el-fikeri, 1. dio, Damask-Sirija, Bejrut-Liban, 2000. godine.
- 11 - *El-Telhisu fi el-'ulum el-belagati*, El-Flatib el-Kazvini (u. 739. god.), Daru el-kutubi, Bejrut, 1997. godine.
- 12 - *El-Tulusu.....*, Džozef H., prijevod dr. Šakir el-Ubejdi, dr. Enis el-Ravi, Univerzitet Bagdad, 1990. godine.
- 13 - *Terhidu el-baliki*, Abdulmedžid Zindani, Bagdad, tri dijela.
- 14 - *El-Devu el-badari li el-ummeti el-islamijjeti fi 'alemi el-gaddi*, pripremilo stručno naučno vijeće povodom sazivanja devete Konferencije Arapskih zemalja u Kataru, 2000. godine.
- 15 - *Sidamu el-badarati*, Samuel Huntington, prijevod Taleat Šajib, 1998. godine.
- 16 - *El-Tiflu fi baleti el-sibati ve el-meredi*, dr. Muhammed Sadik el-Zelzele, dva dijela, Kuvajr, 1987. godine.
- 17 - *El-Zabiretu el-Kur'anijje ve el-'aklu*, Ala el-Muderris, Bagdad, jedan dio, 1986. godine.
- 18 - *El-'ilmu ve el-'idžazu*, dr. Dilaver Muhammed Sabir, doktorirao u Štutgartu (Njemačka), predaje na Univerzitetu Salahuddin, Sulejmanija, Irak, 1998. godine.

- 19 - *El-'Ulumu el-tabi'ijje fi el-Kur'an*, Jusuf Merve, daru el-mektebeti el-hilal.
- 20 - *El-'Ulumu el-mu'asare fi bidneti el-da'ijjeti el-muslimi*, dr. Muhammed Džemil el-Habal, Musal, Irak, 2000. godine.
- 21 - *El-Kur'anu minbelu el-'ulumu*, dr. Halid el-'Ubejdi, Islamski Univerzitet Bagdad, Irak, 2002. godine.
- 22 - *El-Kavaninu el-Kur'anijje li el-badarati*, dr. Halid el-'Ubejdi, Bagdad, 2003. godine.
- 23 - *El-Kevnu ve el-bajatu min el-'ademi batta zuburi el-insani*, dr. Muhlis el-Rejs, dr. Ali Musa, Damask, 1997. godine.
- 24 - *El-Minzaru el-bendesijji li el-Kur'ani el-kerimi*, dr. Halid el-'Ubejdi, Aman, 2001. godine.
- 25 - *El-Menbedžu el-badisu fi el-'ulumu el-insanijje*, dr. Faruk Samirai, Daru el-furkan, prvo izdanje, Jordan, 1996. godine.
- 26 - *El- Menbedžu el-'ilmijju el-rijadijju fi diraseti el-Kur'an*, dr. Idris el-Haršaf.
- 27 - *Mersu'atu el-i'džazi el-'ilmijji*, Abdurrahim Mardini, daru el-mehabbe, Damask, Daru ajeti Bejrut, 2002/03. godine.
- 28 - *El-Mijabu fi el-Kur'ani*, ing. Ahmed Amir Dilejmi, Daru el-nefaisi, Bejrut, 2002. godine.
- 29 - *Neğaretuna el-mu'asare ila el-keveni*, Talib Nahi el-Hafadži, Daru el-šehid, Bagdad.
- 30- *Neğaretu 'ilmijje li el-kutubi el-semanijje*, dr. Faruk el-Šejh, Bagdad, 2000. godine.
- 31- *Vabatu el-imani*, Abdulhamid el-Belali, daru el-'avde.
- 32- *El-Hendesetu el-virasijje ve el-istinsabu el-bešeri fi el-Kur'an*, Abdusitar Semir Redžbu, Mosal, 2001. godine.

## STRANA LITERATURA

- 1 - *Collage Physics*, F.W. Sears and M.W.Zemansky.
- 2 - *Environmental Science-Managing Physical Resources*, Vol.III, Morgan. Morgan. Wiersma, WCB, USA, 1993.
- 3 - *Explorations An Introduction to Astronomy.*, Thomas T. Arny WCB., McGraw-Hill, 2.Edition, USA, 1998.
- 4 - *Fundamentals of Engineerins Materials*, Peter A. Thornton/ Vito J. Colangelo, Printice Hall Inc., 1985.

- 5 - *Fundamentals of Geology*, Carla W. Montgomery, WCB, McGraw – Hill, 3. Edition, USA, 1997.
- 6 - *How to Know the Spiders*, B. J. Kaston, WM. C. Brown Company Publishers, IOWA, USA, 1953.
- 7 - *Microbiology*, K. Talaro & A. Talaro, WCB, 2. Edition, USA, 1996.
- 8 - *Soil Testing for Engineers*, T. W. LAMB, John Willey & sons, USA, 1962.

Autor je za pisanje Edicije koristio preko 120 različitih izvora, ali zbog prostora naveli smo ona bitnija. Koristio je razne kompjuterske CD programe, enciklopedije, naučne i stručne radove iz arapskog svijeta kao i izvan njega, prije svega iz SAD i evropskih država. Mnoge od njih nismo naveli (op. prev.).



## O AUTORU

Dr. Halid Faik Siddik el-'Ubejdi rođen je u Bagdadu 1964. godine. Mašinski fakultet je završio na bagdadskom Univerzitetu 1985. godine, a magistrirao je na Tehnološkom univerzitetu u Bagdadu 1990. godine iz oblasti građevinarstva i željeznih konstrukcija. Doktorirao je na istom univerzitetu 1997. godine.

Napisao je nekoliko vrlo poznatih stručnih naučnih radova koji su objavljeni u poznatim biltenima u Iraku i drugim zemljama. Učestvovao je na naučnim simpozijima iz ove oblasti u zemlji i izvan nje.

Pisao je o nadnaravnosti Kur'ana, i u toj oblasti napisao nekoliko knjiga i radova, objavljenih u zemlji i izvan nje u poznatim novinama i časopisima. Bio je učesnik više kongresa, simpozija i seminara o nadnaravnosti Kur'ana u Iraku i izvan njega.

Na lokalnim i arapskim satelitskim kanalima učestvovao je u brojnim emisijama o nadnaravnosti Kur'ana, a najpoznatiji kanali na kojima je učestvovao su ART i IKRA. Član je Savjetodavnog vijeća Centra za proučavanje nadnaravnosti Kur'ana i sunneta na Islamskom univerzitetu u Bagdadu.

Bio je predavač na Odsjeku građevinarstva Mašinskog fakulteta, a trenutno je profesor na Tehnološkom fakultetu u Bagdadu.



## BIBLIOGRAFIJA

1. *Kur'an i tehničke znanosti*, Darul-mesire, Aman, – Jordan, prvi dio, 2001. godine
2. *Kur'an i tehničke znanosti*, Darul-mesire, Aman, – Jordan, drugi dio, 2004. godine
3. *Internet — koristi koje trebamo od svjetske internet mreže*, Darur-rušd, prvi dio, 2001. godine.
4. *Kur'an, izvor znanosti*, Islamski univerzitet, Bagdad, prvi dio, 2002. godine.
5. *Karakteristike laboratorijskih analiza za poslove građevinskog inženjerstva*, blok predavanja, sa grupom stručnjaka, 2002. godine.
6. *Kur'anske odredbe za civilizacije*, skraćena verzija, 125 stranica, Bagdad, 2003. godine.
7. *Edicija Odsjaji nadnaravnosti Kur'ana i sunneta*, 15 knjiga, Darul-kutubi el-ilmijje, Bejrut, Liban:
  - *Povijest i arheologija*
  - *Materija i energija*
  - *Kosmos*
  - *Zemlja*
  - *Vjetrovi i oblaci*
  - *Vode i mora*
  - *Bični svijet*
  - *Životinje i insekti*
  - *Medicina*
  - *Farmacija i bolesti*
  - *Nasljednost i reprodukcija*
  - *Nervni sistem i psihologija*
  - *Snovi i parapsihologija*

- *Ekonomija i sociologija*

- *Smak svijeta*

8. *Kur'anske odredbe za civilizacije*, proširena verzija, 365 strana, Darul-kutubi el-ilmije, Bejrut, Liban

9. *Bakar i željezo u nuzvišenoj Knjizi*, Darul-kutubi el-ilmije, Bejrut, Liban.

10. *Radovi iz oblasti inženjerstva predstavljeni u časopisima i na značajnim kongresima u Iraku i izvan*

11. *Radovi i članci o nadnaravnosti Kur'ana predstavljeni u novinama, časopisima i na značajnim kongresima u Iraku i izvan*

12. *TV i kompjuterski podubvati na lokalnim i arapskim satelitskim kanalima*

Autorovi projekti u toku

1. *Analogna rješenja kur'anske Ogljave*

2. *Sveobuhvatna knjiga o energetske materiji*



## SADRŽAJ

|                                              |           |
|----------------------------------------------|-----------|
| <b>UVOD</b>                                  | <b>5</b>  |
| <i>Prvo poglavlje</i>                        |           |
| <b>LIJEČENJE KUR'ANOM I NAMAZOM</b>          | <b>9</b>  |
| 1- Namaz i zdravlje                          | 16        |
| 2- Psihološke i sociološke koristi           | 19        |
| 3- Zdravstvene koristi                       | 26        |
| <i>Drugo poglavlje</i>                       |           |
| <b>LIJEČENJE VODOM</b>                       | <b>31</b> |
| <i>Treće poglavlje</i>                       |           |
| <b>ĆUREKOT</b>                               | <b>39</b> |
| <i>Četvrto poglavlje</i>                     |           |
| <b>SUNCE KAO LIJEK</b>                       | <b>44</b> |
| <i>Peto poglavlje</i>                        |           |
| <b>LIJEČENJE MLIJEKOM I MEDOM</b>            | <b>57</b> |
| <i>Šesto poglavlje</i>                       |           |
| <b>HIDŽAMA (PUŠTANJE KRVI)</b>               | <b>63</b> |
| <i>Sedmo poglavlje</i>                       |           |
| <b>MIRISI I NJIHOVA DJELOTVORNOST</b>        | <b>71</b> |
| Poslanikovi savjeti u liječenju i prevenciji | 77        |
| 1- Piskavica (Trigonella foenum graecum)     | 78        |

|                   |    |
|-------------------|----|
| 2- Sirće          | 79 |
| 3- Sena i "senut" | 81 |
| 4- Datule-hurme   | 82 |
| 5- Kana           | 83 |
| 7- Gorušica       | 86 |

#### *Dodatak knjizi*

### **SMOKVA - DŽENNETSKO VOĆE 89**

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| Nutritivna svojstva smokve                 | 90 |
| Vrijednost suhe i svježe smokve u prehrani | 91 |

### **JETRA I SLEZENA 95**

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Korisna svojstva jetre        | 96 |
| Slezena                       | 97 |
| Da li su jetra i slezena krv? | 97 |

### **MASLINA I MASLINOVO ULJE 99**

|                                          |     |
|------------------------------------------|-----|
| Maslina u savremenoj nauci               | 101 |
| Nutritivna i ljekovita vrijednost        | 102 |
| Maslinovo ulje i zdravlje                | 103 |
| Rezultati savremenih medicinskih studija | 105 |

### **LIJEK I ZAŠTITA ZA SRCE, KRVNE ŽILE I KARCINOM (RAK) 107**

|                                            |     |
|--------------------------------------------|-----|
| Brokula štiti srce, a brokula              |     |
| i karfiol smanjuju rizik od raka prostate  | 107 |
| Paradajz čuva srce                         | 108 |
| Korisni crni luk                           | 108 |
| Limun uz zeleni čaj protiv karcinoma       | 109 |
| Soja dobra protiv srčanih oboljenja        | 109 |
| Cvekla dobra za srce                       | 110 |
| Selen borac protiv raka                    | 110 |
| Zeleni čaj zaustavlja razvoj raka prostate | 111 |
| Zelena salata štiti od raka                | 111 |
| Ne ljuštite koru jabuke                    | 112 |
| Ribom protiv srčanih nevolja               | 112 |
| Borovnice protiv raka                      | 113 |
| Smanjite unos soli                         | 113 |
| Lan jača srce i imunitet                   | 113 |

|                                                          |     |
|----------------------------------------------------------|-----|
| Ginko biloba protiv tumora?                              | 114 |
| Crna čokolada smanjuje pritisak                          | 114 |
| Kajsije – za srce i kosti                                | 115 |
| Ne preskačite doručak, loše je za srce                   | 116 |
| Vitamin D i kalcijum smanjuju rizik od pojave raka dojke | 116 |
| Male doze Aspirina štite od srčanog udara                | 116 |
| Malinom protiv raka                                      | 117 |
| Gljivama protiv karcinoma                                | 117 |
| Kakao vas štiti od infarkta i raka                       | 117 |
| Kućni poslovi najbolje sprečavaju rak dojke              | 118 |
| Orasi čuvari srca                                        | 118 |
| Maslinovo ulje lijek je za srce                          | 118 |
| Lubenica – liječi astmu                                  | 119 |
| Povrćem i voćem protiv moždanog udara                    | 119 |
| Najbolje namirnice protiv raka                           | 120 |
| Zaštita i liječenje o povišenog holesterola i dijabetesa | 121 |
| Grah smanjuje holesterol                                 | 121 |
| Suhe šljive za jake kosti i protiv holesterola           | 121 |
| Cimet snižava šećer u krvi                               | 122 |
| Brokula protiv šećerne bolesti                           | 122 |
| Manji nivo holesterola za tri nedelje                    | 122 |
| Vitamin D protiv dijabetesa                              | 123 |
| Namirnice protiv holesterola                             | 123 |
| Lješnici                                                 | 123 |
| Ovsene pahuljice                                         | 123 |
| Riba                                                     | 124 |
| Šačica pistacija na dan snižava holesterol               | 124 |
| Namirnice koje smanjuju holesterol                       | 124 |
| Višnjama protiv artritisa                                | 125 |
| Izbjegavanje šećera podmlađuje deset godina              | 125 |
| Integralne žitarice protiv dijabetesa                    | 125 |
| Orasi i ječam smanjuju holesterol                        | 126 |
| Ishrana za mozak i nervni sistem                         | 126 |
| Zeleno lisnato povrće štiti mozak                        | 126 |
| Najbolja hrana za mozak                                  | 127 |
| Duboko disanje smanjuje stres                            | 127 |
| Mrkva za dobro pamćenje i učenje                         | 128 |
| Orasi za smirenje                                        | 128 |
| Poremećaji u ishrani opasni za mentalno zdravlje         | 129 |

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| Jabuke čuvaju nervni sistem                  | 129 |
| Kako protiv nesanice                         | 130 |
| Kako ugoditi svome mozgu?                    | 130 |
| Crni čaj pomaže bržem oporavku od stresa     | 130 |
| Redovna konzumacija ribe podmlađuje mozak    | 131 |
| Američka akademija za neurologiju            |     |
| otkrila da je povrće dobro za mozak          | 131 |
| Voće i povrće izvori vitamina i minerala     | 132 |
| Korisni celer                                | 132 |
| Kelj - zdrav, ljekovit i ukusan              | 132 |
| Manjak vitamina, krvarenje iz nosa           | 132 |
| Luk značajan izvor vitamina C                | 133 |
| Leća bogata vitaminima                       | 133 |
| Tikve prepune vitamina i minerala            | 133 |
| Crveni grejp ima najviše vitamina i minerala | 134 |
| Vitamin K štiti od upala                     | 134 |
| Mrkva-zaštitnik od raka                      | 135 |
| Kupus – izvor vitamina za jači imunitet      | 135 |
| Uloga vitamina D u ljudskom zdravlju         | 136 |
| Ananas je veoma koristan                     | 136 |
| Cink je vrlo važan                           | 137 |
| Kako sačuvati kosti?                         | 137 |
| Jaje, izvor proteina                         | 137 |
| Kiseli kupus - čistač za želudac             | 138 |
| Vitamin F u suncokretu                       | 138 |
| Čudotvorni nar                               | 139 |
| Kivi-izvor zdravlja                          | 139 |
| Bundeva za bolji vid                         | 140 |
| Sirutka                                      | 140 |
| Bakar nam je potreban                        | 140 |
| Grožđe čisti organizam                       | 141 |
| Dinja, izvor vitamina i minerala             | 141 |
| Lubenica-čudotvoran lijek                    | 142 |
| Brusnica, savršena čaša zdravlja             | 142 |

## ČAJEVI PROTIV RAZNIH OBOLJENJA

144

|                                           |     |
|-------------------------------------------|-----|
| Artroza                                   | 144 |
| Apsces - čirevi (gnojna mjesta na tijelu) | 145 |

|                                                    |            |
|----------------------------------------------------|------------|
| Čaj protiv vodene bolesti                          | 146        |
| Čaj protiv reumatizma i gihta                      | 146        |
| Čaj protiv bubrežnih kamenaca                      | 146        |
| Čaj protiv zapaljenja prostate i otežanog mokrenja | 147        |
| Proljev                                            | 147        |
| Crijevni katar                                     | 148        |
| Čaj protiv glista                                  | 148        |
| Čaj protiv šećerne bolesti - blagi oblik!          | 148        |
| Čaj protiv bakterije ešerihije koli                | 148        |
| Čaj za liječenje bronhitisa                        | 149        |
| Borovnica kao lijek                                | 149        |
| Za poboljšanje vida                                | 149        |
| Protiv hemoroida                                   | 149        |
| Protiv oboljenja jetre i žuči                      | 149        |
| Protiv angine                                      | 149        |
| Protiv većine želučanih bolesti                    | 150        |
| Brusnica kao lijek (vaccinia vitis idaea l.)       | 150        |
| Primjena, priprema i djelovanje                    | 150        |
| Bijeli sljez kao lijek (althaea officinalis l.)    | 150        |
| Ublažavanje kašlja i olakšavanje iskašljavanja     | 151        |
| Upala mokraćnih puteva                             | 151        |
| Biljne ljekovite masti i ulja                      | 151        |
| Urtikarija                                         | 151        |
| Bradavice                                          | 152        |
| Bubuljice                                          | 152        |
| Sitni gnojni čvorići                               | 152        |
| Žuljevi                                            | 153        |
| Kurje oko                                          | 153        |
| Zanoktice                                          | 153        |
| Čirevi                                             | 154        |
| Metastaze i biljke                                 | 154        |
| <b>LITERATURA KORIŠTENA U EDICIJI OD 15 KNJIGA</b> | <b>156</b> |
| <b>O AUTORU</b>                                    | <b>161</b> |
| <b>BIBLIOGRAFIJA</b>                               | <b>162</b> |