

<p>Nakon što su izvršili stotine eksperimenata o spavanju i zdravlju, vodeći svjetski naučnici otkrili su da bi za održavanje optimalnog zdravlja osoba trebala odlaziti na spavanje rano i ustati prije izlaska sunca. Najbolji sati za odmaranje važe tijela jesu između 22 sata i 6 sati ujutro. Odlazak u krevet u 23 sata, u ponavljaju ili u jedan sat poslije ponavljaju, vrlo je dobitan za ljudsko zdravlje i direktni je uzrok mnogih modernih bolesti u bojicama, poput bolesti srca i raka. Ukoliko obratimo pažnju na historiju islama, uvidjet ćemo da Poslanik, sallallahu alejhi ve sellem, i ashabi nisu bdjeli noću, prije ćasova i siječja, nego su nedugo nakon jacija-namaza odlazili na počinak. Buhari i Muslim bilježe hadis koji prenosi Ebu Berza i u kojem se navodi: Božiji Poslanik, sallallahu alejhi ve sellem, smatrao je pokušenim da se spava prije jacije i da se sijeli poslije nje.</p> <p>Naša tijela treba da slijede prirodne zakone. Ako mi prekršimo te zakone što ne treba nikog drugog da krivimo. Priroda djeluje i kreće se prema preciznim ritmima?kim krugovima koji se nalaze pod utjecajem Zemljine rotacije, Sunca i Mjeseca. Svakoga dana Sunce se diže i spušta, sezone se mijenjaju, Mjesec i okeanske plime se uzdižu i padaju. Funkcije spavanja i budnosti dio su tog ritma. U prirodi nalazimo da su životinje i biljke budne i spavaju u skladu s tim ritmom. Ljudska bića također imaju prirodni ritam.</p> <p>Naša tijela funkcioniraju prema prirodnim krugovima, tjelesni ritam obično je nazvan unutarnji sat tijela ili biologiski sat. Poremećaji prirodnih funkcija našeg biologičkog sata, izazvani nepravilnim navikama i nepravilnim spavanjem, uzrokuju razlike u oboljenju. Kada su naša tijela izvan ravnoteže, nije ta nam ne djeluje normalno. To je zato što hormoni, hemikalije i neurotransmiteri, koji određuju naše nivo energije, vitalnosti i kako se osjećamo, spavamo i jedemo, nisu sinhronizirani. Drugim riječima, mi smo neuravnoteženi.</p> <p>Prije ravnirene upotrebe struje, što je bilo izraženo u selima prije pedeset godina, ljudi su odlazili u krevet odmah nakon zalaska sunca, kao što rade i mnoge životinje, i što je priroda namijenila ljudima. Najbolji sati spavanja za vaše tijelo jesu između 22 sata i 6 sati ujutro.</p> <p>To je vrijeme u kojemu je vaše tijelo programirano da radi prema putanji Sunca i 24-satnom prirodnom kruženju unutarnjeg tjelesnog sata i to je izvan naše kontrole. Tokom tog vremena (22 sata do 6 sati ujutro) ljudsko je tijelo predodređeno da bude u stanju odmora, popravaka i detoksifikacije (izbacivanje suvišnih proizvoda i otrova) i obnove.</p> <p>Ako se krećemo nasuprot prirodnom redu i dizajnu našeg tijela, platit će cijenu u razlikama bolestima i problemima. Naprimjer, ako je vaše tijelo preopteređeno probavljanjem težkog obroka ili ste budni dokasno (nakon 22 sata naveđer) radeći, igrajući se, gledajući TV ili kompjuter, vaše se tijelo ne odmara.</p> <p>Također, Poslanik, sallallahu alejhi ve sellem, preporučio je, kao što je i sam radio, da se legne na desnu stranu, a to se temelji, između ostalog, i na zdravstvenim razlozima, jer je za tijelo daleko zdravije spavanje na desnoj strani. Naime, mnogi učenjaci tvrde da je mnogo bolje leđi, u početku, kako i hadis nalaže, na desnu stranu, a onda kasnije leđi na lijevu stranu. Naučnici isti su da leđanje prvo na desnoj strani spusti i složi hranu, a nakon toga leđanje na lijevoj strani doprinosi jetri i drugim organima da bolje probave hranu i učine je korisnjom za tijelo. Zatim, Allahov Poslanik, sallallahu alejhi ve sellem, upozoravao je one koje je bio da spavaju na stomaku, govoreći im da je to položaj u kojem će biti

stanovnici Džehennema i da Uzviđeni Allah ne voli takav polođaj prilikom spavanja. Isto tako, savremena medicina dokazala je da je takav način spavanja uistinu štetan za ovjeka i njegovo zdravlje.</p>