

 muni sistem ima zadatak da se bori protiv raznih materija i klica stranih na našem organizmu koji velikim dijelom dopijevaju u naš organizam putem hrane, pa za vrijeme posta tako reći imuni sistem nema posla sa tim materijama već preusmjerava svoje aktivnosti u druge organske sisteme i efikasnije je u otklanjanju displazija i prekanceroza, tj. promjena koje prethode karcinomu.

Piće: Dr. Adem Zalihić

Sa fiziološkog aspekta post nastupa sa početkom korištenja masti kao izvora energije, a to je otprilike 8-10 sati nakon prekida unosa hrane, tj. nakon jela. Nizak nivo ugljenih hidrata, uzrokovan postom, u krvi smanjuje potrebe našeg tijela za inzulinom, a time se štiti gušterača što bi predstavljalo efikasnu i jeftinu metodu prevencije dijabetesa.

Sistem organa za varenje za svoje vlastite aktivnosti probave hrane koristi velike količine energije iz tijela! U toku posta ta energija se preusmjerava za druge potrebe organizma, a sam probavni sistem se regenerira: popravljaju se eventualna oštećenja sluznice koja su podloga ulkusima, gušterača i jetra smanjuju lučenje i regeneriraju svoje kapacitete za lučenje probavnih sokova.

Post štiti srce

Srce je poprečno prugasti mišić, organ koji neumorno obavlja svoju funkciju 24 sata dnevno, 365 dana u godini. Između sistole i diastole srce hvata kratki interval za odmor. To znači da se srce jednog sedamdesetogodišnjaka odmara oko sedam godina. Taj najopterećeniji organ u tijelu kuca oko 70 puta u minuti, a oko 100.000 puta u samo 24 sata, za vrijeme posta srce kuca oko 60 puta u minuti, oko 85.000 puta dnevno, što znači da se sačuva više od 15.000 otkucaja srca u 24 sata. Srce prosječno pumpa 5 litara krvi u minuti a to znači da kroz srčani mišić prođe 300 litara krvi na sat, 7200 litara na 24 h. Dok za vrijeme posta 260 litra krvi na sat, 6200 na 24 h što znači manje za 1000 litra na 24 h.

Da bismo shvatili važnost uticaja posta na rad srca, trebamo znati da su metaboličke potrebe određenog tkiva neuporedivo veće u fazi aktivnih metaboličkih procesa nego što je to slučaj u fazi mirovanja, a materije neophodne za te metaboličke procese tkivo dobija krvlju, koju kao što znamo pumpa srce. Uzećemo za primjer crijeva. 10% krvi pumpane od strane srca ide u gastrointestinalni trakt za vrijeme varenja. Ovaj iznos je smanjen za vrijeme posta.

Poslije obroka raste motorna, sekretorna, i apsorptivna aktivnost crijevnih resica koja je površina oko 250 m², tj. otprilike površina teniskog igrališta. U svakoj resici postoji dovodni i odvodni krvni sud kroz koji srce u aktivnoj fazi varenja hrane treba da pumpa krv. Protok u narednim satima polahko opada da bi poslije nešto više od 6 sati poslije obroka uglavnom zaobilazio resice. Nije teško zaključiti kako poslije, recimo deset sati posta svaki dan u ramazanu, srce u stvari nema potrebe da pumpa krv u tu ogromnu mrežu sitnih krvnih sudova u milionima crijevnih resica. To znači manji umor i više odmora za srčani mišić.

Tako je važno naglasiti da sve preuzete hranjive materije iz krvi od strane crijevnih resica sada idu u jetru koja je

najveći unutrašnji organ, takođe sa svojim mnogobrojnim sitnim krvnim prostorima gdje se te tvari prerađivati, što predstavlja aktivnu fazu jetre, a to opet zamara srce.

Jačanje vlastitih odbrambenih snaga

Imuni sistem ima zadatak da se bori protiv raznih materija i klica stranih na našem organizmu koji velikim dijelom dopijevaju u naš organizam putem hrane, pa za vrijeme posta tako reći imuni sistem nema posla sa tim materijama već preusmjerava svoje aktivnosti u druge organske sisteme i efikasnije je u otklanjanju displazija i prekanceroza, tj. promjena koje prethode karcinomu.

U toku posta povećano je lučenje kortikosteroida, hormona nadbubrežne žlijezde, a poznat je njihov značaj danas u medicini. Oni predstavljaju okosnicu terapije mnogih, posebno upalnih oboljenja. Može se reći da ostvarivanje samo ove dobiti, dovoljna je stimulacija za post. Takođe je dokazano povećano lučenje interferona, posebne supstance koja se stvara u specijalnim ćelijama a značajan je u borbi protiv virusnih infekcija.

Prevenција gojaznosti

Detoksikacija i smanjenje tjelesne težine je još jedna dobit koju ostvarujemo putem posta. Gojaznost je u sadašnjim relevantnim medicinskim knjigama osuđena kao riziko faktor (faktor koji pospješuje nastanak) mnogih opasnih i smrtonosnih oboljenja, a prije svega srca (angina pectoris i infarkt miokarda) i krvnožilnog sistema (ateroskleroza, povišen krvni pritisak), ali i organa za disanje, varenje, izlučivanje mokraće, endokrinih žlijezda (žlijezda sa unutrašnjim lučenjem- dijabetes melitus), osteomuskularnog sistema, i svakako nepobitan je uticaj gojaznosti na mentalno zdravlje gojaznih ljudi jer su to uglavnom osobe koje su nezadovoljne sopstvenim izgledom.

Naime, gojaznost u SAD-u je dravni problem, a uzrokovan je svakako nepravilnom ishranom. Unos hrane u organizam mora obezbjediti metaboličke potrebe organizma, ali ne i prekomjerne da uzrokuje gojaznost.

Gojaznost je bez sumnje uzrokovana prekomjernim unosom energije u odnosu na njenu potrošnju. U liječenju gojaznosti dizajnirane su različite vrste dijeta, ali kod svih autora neizostavno je prisutno, u većem ili manjem stepenu ustezanje od hrane.

Svakako ćemo se složiti da odrasla osoba, koja je po islamu dužna postiti, svake godine prođe neku vrstu dijete i time prevenira ili liječi gojaznost.

Smanjenjem količine masnog tkiva smanjujemo površinu gdje se skladište otrovne lipofilne materije kojih je u ishrani savremenog čovjeka jako puno (lijekovi, pesticidi, prerađena hrana, konzervansi itd) koji su nerijetko uzrok pojavi malignih i drugih oboljenja. Takođe se smanjuje nivo masnoća u krvi, holesterola i triglicerida koji su osnova ili najznačajniji riziko faktor pojave ateroskleroze, oboljenja krvnih sudova koje je preduslov nastanka infarkta kako srčanog tako i moždanog.

Smanjuje opasnost od epileptičnog napada

Podloga epilepsije je povećana razdražljivost nervnih staniica, a dokazano je smanjenje njihove podražljivosti

tokom posta putem tranzitornog povećanja nivoa ketonskih tijela u krvi, koji smanjuju iritabilnost neurona.

Post podmlađuje organizam

Do starenja organizma može doći prijevremeno, ponekad se starenje jako ubrzava, nakupljanjem otpadnih tvari u stanicama, što opterećuje stanicu i ometa njeno normalno obnavljanje i prehranjivanje. Uslijed slabog i nedovoljnog kretanja, manjka zraka, sunca i fizičke aktivnosti sve stanice počinju jačati i degenerirati i stariti, odnosno propadati, jer u njima nema stimulansa za čišćenje. One umorne i zasićene, preopterećene - umiru.

Za spriježenje starenja, gladovanje je put koji izaziva stanicu, tkivo i organizam, da se "probude" prema životu, da se aktiviraju, a to znači da se stanice ponukaju na odbacivanje tvari koje su smetnja i opterećenja. Gladovanjem se otvaraju putevi za odbacivanje štetnih tvari i stanice se tako otvara put rastećenja. Stare i istrošene ćelije se uklanjaju, a mlade ih nadomještaju - spremne za život pun aktivnosti. Volja za životom pobudena gladovanjem, osjećajem gladi, duboko zahvaća cijeli organizam.

Osobitosti islamskog posta

Islamska definicija posta glasi: "Post je uzdržavanje od jela, pića, spolnog općenja i svega onoga što kvari post od zore do zalaska sunca" U novije vrijeme sve je više ozbiljnih medicinskih studija koje potvrđuju koristi islamskog posta kako za tijelo tako i za psihi, budući da je islamski post puno više od pukog gladovanja. Naime, islamski post je jedna od najjednostavnijih i najefikasnijih metoda liječenja, a dugotrajan post prevencija je mnogim oboljenjima. Post bi uvijek trebao biti dodatni motiv u ostavljanju onoga što je, po islamu, strogo zabranjeno, prije svega, ogovaranja, laži, prenošenja tuđih riječi s ciljem sijanja neprijateljstva među ljudima, nepravde, nasilja a zatim i ostalih velikih grijeha, jer svrha posta nije puko gladovanje i apstinencija od hrane, pića i strasti, nego sticanje bogobožnosti.

Kaže Uzvišeni Allah: "O vjernici propisuje vam se post kao što je bio propisan i onima prije vas, da bi bili bogobožni." (Prijevod značenja, El-Beqare, 183) Znači svrha posta i glavni njegov cilj je bogobožnost, a to je opet uslov vječnog uspjeha na dunjaluku i na ahiretu. Allah nije rekao propisuje vam se post da biste blili zdravi, već bogobožni. Međutim to ne isključuje i druge blagodati pored osnovnog cilja. Polazeći od jednog od osnovnih principa islama, da je u svemu onom što je Allah dž.š. naredio dobro i u svemu onom što se Allah dž.š. zabranio loše, ramazanski post kao stroga islamska vjerska obaveza ima i zdravstveno korisne posljedice po postaća, ako se post provodi u okvirima i granicama propisanim za post. Poznato je da uvijek može živjeti oko 40 dana samo od vode. Kod takvog posta u tijelu dolazi do različitih procesa koji dovode do nervnih poremećaja ishrane mozgu, što utiče na endokrine žlijezde, ponašanje i razdražljivost. Može doći do tzv. trovanja vodom.

Ovdje se vidi važnost ograničavanja posta na period od zore do zalaska sunca. Važno je da se nastavlja s raznovrsnom ishranom tokom iftara, što podrazumijeva namirnice iz svih prehrambenih skupina, kako bi se unijele tvari od vitalne važnosti (vitamini i minerali) i neophodne količine kalorija, čega nema u

samoj vodi. Pogled na kategorije koje islam izuzima od obaveze posta sasvim je dovoljan dokaz iskrenim i pametnim osobama da islam itekako pazi da svoji propisima ne nanese štetu ljudima: djeca (prepubertetske dobi), starije osobe, bolesnici, putnici, trudnice, dojilje i žene s menstruacijom, svaka osoba koja bi počenjem svoje zdravlje dovela u ozbiljnu opasnost, npr. dijabetičari na insulinskoj terapiji, teški bubrežni bolesnici i sl. Njima može biti sa medicinskog gledišta post kontraindiciran, što je u islamu također poznato i regulisano kroz mogućnost naknadnog posta ili hranjenja...</p><p>(Saff)</p>