Мусульманский пост с точки зрения медицины.
Что мы должны знать?

Рамадан - это месяц обязательного поста и один из пяти столпов Ислама - основных предписаний шариата, образующих основу веры. Согласно преданию, в одну из ночей Рамадана пророку Мухаммаду (мир ему) было ниспослано первое откровение. «Месяц Рамадан – тот, в котором был ниспослан Коран в руководство людям, как разъяснение этого руководства и мерило [добра и зла]. Кто застигнет этот месяц, то пусть постится в нем» (2:185). Другими словами, кто решил своим выкупом сделать пост (дополнительно к благотворительности), то пусть постится в Рамадан, ибо это месяц особый – месяц ниспослания Корана.

Месяц Рамадан – время, когда мусульмане сосредоточиваются на своей вере, отстраняясь по возможности от повседневных забот.

Мусульманский пост называется ураза (воздержание) или орудж (на азербайджанском языке) и его продолжительность в месяц Рамадан составляет 29 или 30 дней. Для того чтобы пост был принят важно иметь намерение.

Мусульманский пост подразумевает посвящение себя Аллаху и средства контроля своих желаний (в еде, питье и интимной близости). Верующим запрещено есть и пить от рассвета, в момент наступления утренней молитвы и до наступления вечерней молитвы, то есть до захода солнца. Особенностью мусульманского поста является не ограничение состава пиши, а время ее приема. Пост во время Рамадана предписан, чтобы укреплять мусульман в самодисциплине и точном исполнении Божьих наказов. При нарушении поста во время Рамадана верующий должен покаяться и соблюсти пост позже. Если же он увидел вкушающего человека, не соблюдающего пост, то должен ему напомнить.

Согласно канонам Ислама такие физические нужды и желания, как пища, питьё и половое влечение, являются мощными факторами в человеческой жизни, делая человека зависимым от них. Поэтому от мусульманина требуется один месяц в году ежедневно воздерживаться от удовлетворения этих потребностей для того, чтобы развивать духовный элемент своей природы. Испытание голодом, жаждой и половое воздержание — причём все эти тяготы переносятся добровольно, всё это способствует освобождению человека от господства физических нужд и человеческих потребностей, позволяя ему в этот период стремиться к духовным целям и ценностям. Таким образом, Рамадан — это месяц, во время которого мусульманин, благодаря меньшей озабоченности своими физическими потребностями, имеет уникальную возможность посвятить себя поклонению Аллаху и духовному развитию.

В предписаниях Ислама по соблюдению уразы есть некоторые послабления в некоторых состояниях и ситуациях. С точки зрения Ислама, от поста освобождены путники, дети, беременные и кормящие и больные. Беременным можно перенести уразу на более поздний срок. Не стоит поститься во что бы то ни стало, если у вас есть определенные проблемы и вам физически трудно голодать. А в некоторых случаях даже запрещено, если пост причиняет вред здоровью. С точки зрения медицины есть некоторые формы заболеваний и тяжесть состояния при которых желательно воздержаться от уразы:

- всем больным с диабетом I типа тяжелой степени;
- больным с трудноконтролируемым диабетом I и II типа;
- больным, не соблюдающим предписания врача;
- больным с осложнениями в виде присоединения вторичной инфекции
- больным плохо контролируемой артериальной гипертоний;
- больным диабетом с явлением кетоацидоза;
- лицам старшего возраста в случае заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- в случае появления двух и более случаев гипо- или гипергликемии в течение Рамадана.

При некоторых заболеваниях вовсе не следует соблюдать уразу. Это:

- все тяжелые больные, которые нуждаются в постороннем уходе;
- больные с выраженной сердечной недостаточностью;
- больные, перенесшие обширный инфаркт и инсульт;
- тяжелые формы гипертонии;
- пациенты с тяжелыми заболеваниями почек и печени;
- во время обострение серьезных хронических заболеваний;
- острые инфекционные заболевания;
- беременные, кормящие грудью;
- больные с психическими нарушениями;
- лица старшего возраста (более 75 лет).

Если есть назначенные врачом лекарственные препараты, то не рекомендуется прерывать их регулярный прием, только необходимо обязательно посоветоваться со своим врачом о переносе времени приема и дозы препаратов.

У кого нет возможности соблюдать пост или это невозможно по состоянию здоровья, могут каждый день накормить одного нуждающегося, то есть отдавать милостыню-искупление.

Влияние уразы на организм

Соблюдение поста оказывает множество положительных эффектов на здоровье человека. Важнейший из них, заключается в том, что пост укрепляет иммунную систему.

Соблюдение поста активирует системы клеток, которые повышают их внутреннюю защиту от внешнего или метаболического стресса и удаляют или восстанавливают поврежденные молекулы. Обеспечивает приток иммунных клеток в костный мозг и их усиление здесь, что позволяет переносить болезни легче и быстрее. Уменьшает повреждение клеток, предотвращает воспаление и образование раковых клеток.

Пост может обеспечивать снижение уровня сахара в крови, так как способствует использованию в качестве источника энергии жировые клетки, а не глюкозу. В свою очередь это положительно влияет на метаболические нарушения и уровень артериального давления. Положительно сказывается пост на кишечной флоре и поддерживает рост полезных бактерий, борющихся с вредными микробами. Дает возможность расходовать имеющуюся энергию не на пищеварение, а на работу других систем. Это можно назвать своего рода энергосбережением для организма, которому для пищеварительного процесса требуется достаточно много энергии.

Медицинские рекомендации для соблюдающих пост
во время священного месяца Рамадан

Правила общей гигиены. На ночь следует проветривать помещение. Ежедневно проводить влажную уборку помещения. Рекомендуется ношение одежды из натуральных тканей. Чтобы легче перенести дневной пост, рекомендуется днем поспать — примерно 20-40 минут в промежутке между 13:00 и 16:00 часами.

Физические нагрузки. Необходимо воздержаться от физических нагрузок, включая посещение спортивных залов, бани, сауны, ограничение работы на садовых участках. Не рекомендуется ложиться спать сразу после утреннего приема пищи, так как после приема пищи вырабатывается соляная кислота, а когда человек на полный желудок ложиться спать, усиливается вероятность заброса желудочно-кишечного содержимого в пищевод. В первую очередь, это противопоказано больным гастроэзофагиальной рефлюксной болезнью.

Адаптация организма к уразе. Первый день уразы – время адаптации организма, стресс. Но это полезный стресс. Через два-три дня организм уже привыкает к такому режиму. В Исламе, кроме уразы Рамадан, есть дополнительный пост нафль. Пророк Мухаммад (мир ему) держал уразу каждый понедельник и четверг. Чтобы приучить организм, можно держать несколько дней поста до начала месяца Рамадан.

Правила питания. Принимать пищу нужно в строго выдержанных пропорциях, завтрак до зари должен быть плотным, а ужин после заката — легким. Вкусная, полезная, витаминизированная и разнообразная пища будет способствовать хорошему пищеварению и самочувствию на целый день. Для постящихся лиц следует избегать переедания и

полного заполнения желудка. Нужно вставать из-за стола, не насытившись полностью. Сигнал о том, что организм наелся, до мозга доходит только через 20–30 минут после принятия еды. Пророк Мухаммад (мир ему) говорил: «Наихудший сосуд, который может быть наполнен сыном Адама (человеком) – это его желудок. Человеку достаточно есть столько, сколько необходимо для поддержания сил.

Состав продуктов для постной пищи. После продолжительного поста не стоит моментально приступать к приему пиши. Для начала ифтара достаточно приема 1-2 фиников и воды или 2-3 маслины для того, чтобы желудок получил сигнал и начал нормально функционировать. Для уменьшения потребности организма в жидкости прекрасно подойдут суп, айран, компот или молоко, они заполнят пустоту в желудке и на первое время избавят от резкого чувства голода. После такого начала приема пиши желательно сделать перерыв. Продукты питания, содержащие белок, имеют свойство замедлять процесс пищеварения, отсюда появляется долгое чувство сытости. При выборе блюд важно избегать чрезмерно маслянистой, жирной, жареной пищи, а также чересчур сладкой. Не стоит забывать про овощи, орехи, фрукты и хлеб. На сухур лучше всего употреблять яйца, варенье, сыр, овсяную кашу, грецкие орехи, хлеб, бананы и другие фрукты. Норма среднего объёма ежедневного приёма жидкости составляет около 2,5 литров. Лучше всего пить зелёный чай, слегка подсоленную воду, стараться не пить газированные напитки, избегать очень холодных и сладких жидкостей. Кофе – одновременно и полезный и вредный напиток. Если организм обессилен, то он усугубит состояние.

При правильном соблюдении вышеперечисленных правил пост переносится комфортно, приносит духовное и физическое удовлетворение.

Постящимся в Рамадан предписывается соблюдать внутреннюю чистоту и освобождать себя от мыслей, искушений и действий, оскверняющих человека.

Да благословит вас Всевышний, и принимает ваше благие намерения.

Мамедов Мехман

д.м.н, профессор, иностранный член АМН РТ,

главный редактор Международного журнала сердца и сосудистых заболеваний, президент Фонда Кардиопрогресс