

Arak medis (*Salvadora Persica*)



„*Siuak – tai burnos apsisvalymas ir Viešpats palankumo siekimas.*“

(Pranašas Muchammedas, tebūnie jam taika ir Dievo palaima, perdavė Musnad Achmed, 2307).

Siuak – tai dantų valymas su Arak medžio šakele (Miswak), tradiciškai paplitęs musulmoniškuose kraštuose, sekant Pranašo , tebūnie jam taika ir Dievo palaima, tradiciją. *Miswak* šakelė gali būti gaunama iš skirtingų medžių šaknų arba šakelių: saldymedžio, palmės, alyvmedžio, taip pat Arak medžio. Būtent Arak medžio šakeles reguliariai naudojo Pranašas Muchammedas, tebūnie jam taika ir Dievo palaima. Mokslininkai sako, kad Arak medžio šakelės pasižymi dideliu medicininio potencialu ir gydymosiomis savybėmis: antibakterinėmis, priešgrybelinėmis, antivirusinėmis, mažinančiomis apnašas, priešreumatinėmis, mažinančiomis kraujavimą ir veikiančiomis kaip diuretikas.

• **Cheminė analizė:**

- 1- Trimetilamino ir benzilo izotiocianatas yra antibakteriškai aktyvūs komponentai.
- 2- Sinigrinas: garstyčių sudedamoji dalis, turinti aštrų kvapą ir skonį, naikinanti bakterijas.
- 3- Joje yra daug fluoro, sieros, taninų, saponinų, flavonoidų ir sterolių: tai mažina kraujavimą ir stiprina danteną. Taip pat valo ir balina dantis bei valo balso stygas.
- 4- Kalcis ir chloridas, išsiskiriantys į seiles, mažina akmenų susidarymą ir apsaugo nuo gedimų.
- 5- Silicio oksidas: pašalina blogą kvapą.

• **Moksliniai tyrimai:**

- 1- Dr. M. Khatak et.al. (2010) aprašo farmacines ir medicininės Arak medžio savybes: šaknų, šakų ir lapų.
- 2- Al-Otaibi et.al (2003-2004) ir Sofrata A.et.al (2011) įrodė Miswak ekstrakto antimikrobines savybes, kurios yra naudingos gydant ir užkertant kelią parodontozėi.
- 3- *Miswak* yra daug efektyvesnis nei paprastas dantų šepetėlis, nes jame esantis chlorheksidino gliukonatas mažina apnašas ir dantenų uždegimą (J.Contemp.Dent.Pract.2002 Aug.15,3).
- 4- Wu CD, Darout IA, Skaug N. iš Ilinojaus universiteto (2001) rekomendavo kramtyti amžinus natūralius dantų šepetėlius, tokius kaip *Miswak*, tam kad apsaugoti burną nuo kriogeninių ir periodontopatinių bakterijų.

N.B. Sausa *miswak* šakelė turi būti suminkštinta prieš naudojant (pamirkant šiltam vandenyje keletą minučių). Panaudoti šereliai turi būti nukirpti ir nebenaudojami dėl higieninių priežasčių.

Medus



„Ir įteigė Viešpats tavo bitei: „Įsikurk sau namus kalnuose ir medžiuose, ir statiniuose; paskui maitinkis visokiais vaisiais ir skraidyk savo Viešpaties keliais, kurie tau prieinami.“ Išteka iš pilvelių joms įvairiaspalvis gėrimas, kuriame vaistai žmonėms. Iš tiesų tai – ženklas žmonėms, kurie susimąsto!“

(Koranas 16:68,69)

Šiuolaikiniai moksliniai tyrimai įrodė, kad šis „gėrimas“, kurį bitės pagamina, randamas ne tik meduje, bet taip pat vaške,

bičių nuoduose, bičių pikyje bei pienelyje. Visi šie produktai yra labai maistingi, turi gydomąjį ir apsauginį poveikį, kuris suaktyvina imuninę sistemą, patvirtindamas jų gydomąsias savybes, minimas Korano ištraukoje.

• **Nauda:**

- 1- Meduje yra gausu mineralų, vitaminų, amino rūgščių,, hormonų ir fermentų.
- 2- Tikras medus yra sudarytas iš gliukozės (pagrindinio smegenų maisto) ir fruktozės, kurie yra lengvai skaidomi.
- 3- Medus, atskiestas vandeniui (1-10%), padeda sumažinti homocisteino (vieno iš pagrindinių širdies ligų sukėlėjų) lygį, stimuliuoja skrandžio sulčių susidarymą, apsaugo nuo lipidų oksidacijos ir inkstų akmenų susidarymo.
- 4- Jame gausu frukto-oligosacharozės, kuri padeda išlaikyti sveiką virškinamąjį traktą.
- 5- Jis turi gydomąjį poveikį gleivinės audiniams, po gydymo radioterapija. Jis taip pat padeda gydant skrandžio ir gaubtosios žarnos opą.
- 6- Jis yra stiprus antioksidantas ir kovoja su senėjimu.
- 7- Jis turi antivirusinių ir antibakterinių savybių, dėl kurių medus gydo žaizdas, randus, nudegimus, spuogus ir pleiskaną.
- 8- Jis skatina šlapimo rūgšties išsiskyrimą, kuris stabdo šlapimo kristalų susidarymą, įtakojantį podagros atsiradimą.
- 9- Jis apsaugo nuo kepenų cirozės.
- 10- Bičių pienelis yra efektyvus gydant nevaisingumą.

Datulės



„Šeima, kuri turės datulių, niekada nebus alkana“. (Pranašas Muchammedas, tebūnie jam taika ir Dievo palaima, perduota Muslim).

Datulėse yra svarbiausių vitaminų ir maistinių medžiagų, pakankamų sveikai dietai.

- **Nauda:**

1. Datulėse gausu monosacharidų (paprastiausio cukraus), kurie yra lengvai virškinami ir akimirksniu atgaivina kūną; būtent dėl to jos yra Pranašo, tebūnie jam taika ir Dievo palaima, rekomenduojamos vartoti nutraukiant pasninkavimą per Ramadaną.
2. Jose yra gausu vitaminų A, B1, B2, B3 ir B6. Vitaminas B6 apsaugo nuo hormonų disbalanso, o vitaminų B kompleksas stiprina nervų sistemą ir gerina smegenų veiklą.
3. Jose gausu skaidulų; jos žinomos kaip laisvinančios vidurius ir detoksikuojančios.
4. Datulės padeda sunormalizuoti kepenų fermentus.
5. Jose gausu antioksidantų, tokių kaip beta karotinas, liutenas ir zeaksantinas. Antioksidantams būdinga apsaugoti organizmo ląsteles nuo laisvųjų deguonies radikalų, kurie sukelia ligas. Jie taip pat saugoja nuo keletų rūšių vėžio.
6. Vandenyje išmirkytos datulės mažina lipidų oksidaciją.
7. Jose gausu mineralų; geležies, kalcio, mangano, vario, magnio ir kalio, taip pat jos padeda gydyti mažakraujystę. Kalis yra svarbus elementas ląstelių ir organizmo skysčiams, kurie padeda kontroliuoti širdies ritmą ir kraujo spaudimą, todėl datulių valgymas siūlomas kovojant su širdies smūgio rizika ir kraujagyslių ligomis. Magnis atpalaiduoja raumenis ir gerina nuotaiką, saugo nuo depresijos. Fosforas gerina smegenų ląstelių aktyvumą.
8. Datulėse yra 23 amino rūgščių rūšys, todėl jos yra idealus maistas atletams. Triptofanas yra svarbi amino rūgštis, kuri pagerina serotonino sekreciją, kuris reguliuoja nuotaikos svyravimus. Nikotino rūgštis padeda virškinimui, turi detoksikacinių savybių, padeda normalizuoti cukraus kiekį kraujyje, palengvina viduriavimą.
9. Šviežios, prinokusios datulės yra idealios maitinančioms moterims bei gimdyvėms. Jos skatina oksitocino hormono gaminimąsi – būtino gimdos susitraukimams. Po stebuklingo Jėzaus gimimo Nekaltoji Marija buvo įkvėpta valgyti datules, apie tai rašoma šiose eilutėse:
„Ir pakratyk virš savo galvos palmės kamieną, ji numes tau šviežių, išnokusią vaisių. Valgyk ir gerk, ir suvilgyk akis (būk patenkinta).“ (Koranas 19:25,26)

Pilno grūdo miežiai



„At-talbina ramina pacientų širdį ir sumažina jų sielvartą“. (Pranašas Muchammedas, tebūnie jam taika ir Dievo palaima, perdavė Al-Bukhari). „*Aš prisiekiu tuo, kuris laiko mano sielą (t.y. Allah), kad at-talbina valo skrandį taip, kaip kiekvienas iš jūsų prausia purvą nuo veido.*“ (Pranašas Muchammedas, tebūnie jam taika ir Dievo palaima, perdavė Ibn Chanbal).

At-talbina yra sriuba savo konsistencija panaši į pieną, pagamintą iš pilno grūdo miežių miltų. Miežiuose, gausiausiai iš visų grūdų, yra gliukano, maisto chemikai pilno grūdo miežius laiko viena naudingiausių ir sveikiausių produktų. Jų sėlenuose gausu oligosacharidų ląstelių, kuri yra atsakinga už daugelio ligų gydymą ir prevenciją: cholesterolį, antro tipo diabetą, aukštą kraujospūdį, kepenų cirozę, inkstų nepakankamumą, vėžį ir DNR metilinizaciją. Pranašas Muchammedas, tebūnie jam taika ir Dievo palaima, nurodė vartoti pilno grūdo miežių sriubą *at-talbina* prieš 1400 metų dėl didelio teigiamo poveikio.

- **Nauda:**

- 1- *At-talbina* ramina ir stiprina širdį. Tačiau tik 2005 metų gruodžio mėnesį Amerikos mokslininkai oficialiai patvirtino, kad pilno grūdo miežiai yra idealus gliukano šaltinis mažo riebumo dietai, rekomenduojama dozė 3 mg per dieną (tiek jo yra pusėje puodelio grūdų). Toks kiekis sumažina širdies ligų riziką 27%.
- 2- Pranašas, tebūnie jam taika ir Dievo palaima, siūlė valgyti at-talbina sriubą tiems, kurie kenčia nuo sielvarto. Pilno grūdo miežiai padeda pagerinti pacientų nuotaiką, nes juose gausu pagrindinių maistingųjų medžiagų (vitamino B1 ir B6, mineralų, antioksidantų ir 23 amino rūgščių), kurios stimuliuoja cheminius pokyčius ir padidina nuotaikos neurotransmiterų kiekį (serotonino, norepinefrino ir dopamino).
- 3- *At-talbina* sriuba yra nekaloringa, lengvai virškinamas maistas, todėl ji yra labai tinkama pacientams, kuriems skirta griežta dieta, nes ji aprūpina organizmą lėta išsiskiriančia energija ir saugo nuo staigaus cukraus kiekio kraujyje padidėjimo.
- 4- *At-talbina* sriuba taip pat valo skrandį, nes aprūpina organizmą tirpiu gliukanu ir netirpiomis sėlenomis, kurios gerina virškinamojo trakto būklę. Šiuolaikiniai moksliniai ir empiriniai tyrimai neseniai nustatė šiuos mokslinius faktus.