

Juodgrūdė

(Nigella Sativa)

„Juodosios sėklose yra gydymas nuo visų ligų, išskyrus mirtį“.
(Pranašas Muchamedas, tebūnie jam taika ir Dievo palaima,
įrašyta Sachyh Muslim, nr. 2215)

- **Pavadinimas:** Nigella sativa.
- **Taip pat vadinama:** juodosios sėklos, juodasis kuminas, “Baraka” (palaimintos sėklos).
- **Cheminė sėklų sudėtis:** 36-38% aliejaus, baltymų, amino rūgščių, mineralų, alkaloidų, saponinų ir 0,4 – 2,5% eterinių aliejų . Sėklose esantis aliejus, sudarytas daugiausiai iš nesočiųjųriebių rūgščių (linoko ir oleino rūgšties).
- **Energetinė vertė:** 21% baltymų, 35% angliavandenių ir 36% riebalų.
- Pagrindinės veikliosios medžiagos: thymoquinone (28% – 57% eterinio aliejaus), dithymoquinone (nigellone), thymohydroquinone ir thymol.
- **Nauda:**
 - 1- Juodosios sėklos gerina imuninės sistemos veiklą; didina atsparumą chroniškoms ligoms, tokioms kaip bakterinės, virusinės, grybelinės ir parazitinės infekcijos, padidėjęs kraujospūdis, aukštas cholesterolio kiekis, kepenų cirozė, alerginė astma, bronchitas, plaučių ligų ir antro tipo diabetas. Jos taip pat laikomos priešūždegiminėmis ir malšinančiomis skausmą.
 - 2- Sėklose esantys aliejai slopina (stabdo) riebalų oksidaciją ir mažina laisvuosius radikalus, todėl tai yra geras antioksidantas.
 - 3- Juodosios sėklos turi priešvėžinių savybių, todėl gali būti kepenų, gaubtinės žarnos, krūtų, inkstų, kraujo, kasos ir prostatos vėžio prevencija. Jos taip pat mažina toksinį chemoterapijos poveikį.
 - 4- Šios sėklos mažina priešmenstruacinio sindromo simptomus ir gerina pieno gamybą (bėgimą) maitinančioms moterims.
 - 5- Juodosios sėklos palengvina esant dujų kaupimuisi žarnyne, viduriavimui, dizenterijai, vidurių užkietėjimui ir hemorojui.

* Pranašas, tebūnie jam taika ir Dievo palaima,

naudojo arabišką žodį “šifaa”, kuris reiškia “gydymas”. Šis žodis vartojamas bendrąja prasme, nėra specifiškas, todėl galima daryti išvadą, kad juodgrūdė turi gydomųjų savybių daugumai ligų, stiprina imuninę sistemą, kuri padeda prevencijai ir gydymui.

- **Vartojimas:** juodgrūdė yra saugios, natūralios medicininės sėklos sergantiems, bei sveikiems žmonėms. Prevencinė dienos dozė 2 g per dieną.

Alyvuogių aliejus

„Ir (mes išvedame) medį, kuris išauga iš Sinajaus kalno: jis teikia aliejų ir prieskonį valgantiejiems“. (Koranas 23:20)

Palaimintas alyvmedis buvo paminėtas Biblijoje daugiau nei 100 kartų. Islamo Pranašas, tebūnie jam taika ir Dievo palaima, ir Koranas patvirtino tai. Medicininiai tyrimai įrodė, kad alyvmedis praturtintas apsauginėmis ir gydančiomis savybėmis, kurios randamos lapuose, sėklose ir aliejuje. Aliejaus sudėtis: mono nesočiųjų riebalų rūgštys (75% oleino rūgšties, omega 9), riebiosios rūgštys (20% linolo rūgšties, omega 6) ir alfa linoleno rūgštys (5% omega 3).

- **Nauda:**
 1. Alyvuogių aliejus didina gerojo cholesterolio ir mažina blogojo cholesterolio kiekį ir gerina trigliceridų apykaitą kraujyje, taip mažindamas širdies ligų, diabeto, aukšto kraujospūdžio, nutukimo, medžiagų apykaitos sutrikimo ir senatvės ligų riziką.
 2. Jis turi priešvėžinį poveikį įvairiems organams: krūtims, gimdai, skrandžiui, odai, gaubtinei žarnai, plaučiams.
 3. Jis gerina riebalų apykaitą ir tulžies sekreciją, nes yra praturtintas polifenoliais, fitosteroliais, chlorofilais ir bioflavonoidais.

4. Jis stabdo senėjimą, turi priešūždegiminį poveikį ir didina organizmo atsparumą, nes jame gausu stipraus antioksidanto vitamino E. Tokiu būdu jo vartojimas slopina aterosklerozę, tulžies pūslės akmenų formavimąsi ir kovoja su laisvaisiais radikalais.
5. Jame gausu vitamino D, kuris veikia profilaktiškai rėš vaikų rachitą ir suaugusiųjų osteoporozę.
6. Jis palaiko sveiką virškinamąjį traktą: mažina opas, gastritą ir vidurių užkietėjimą.

Pastaba. Alyvuogių aliejų galima kaitinti aukštoje temperatūroje, jis neapkarsta bei išlaiko savo gydomąsias savybes. Geriau jį naudoti maisto gaminimo pabaigoje, tačiau norint pasiekti geriausią gydomąjį poveikį alyvuogių aliejų reikėtų naudoti neapdorotą karščiu.

Zamzamo vanduo

„Zamzamo vanduo – tai maistas ir vaistas sergantiems.“
(Pranašas Muchamedas, tebūnie jam taika ir Dievo palaima, perduota Bazzar ir Tabarani)

Zamzamo vandens šulinys yra 20 metrų į rytus nuo Kaabos, Šventojoje Mečetėje, Mekos mieste. Allahas jį sukūrė prieš tūkstančius metų, kai dar būdamas vaikas Izmaelis, pranašo Abraomo sūnus, kartu su savo motina Hadžar buvo atgabenti į šią vietą. Kai jiems baigėsi datulų ir vandens atsargos, Allahas padarė taip, kad Zamzamo vanduo veržtųsi iš žemės po Izmaelio kojomis. Nuo to laiko šis šulinys nuolat yra stebuklingai pilnas vandens ir niekada neišdžiūsta, nors kiekvienais metais iš jo išsemia milijonai litrų vandens.

• Nauda:

- 1- Cheminė Zamzamo vandens analizė parodė, kad ištirpusių kietųjų medžiagų kiekis viršija 1000 promilių. JAV maisto ir vaistų komisija vandenį klasifikuoja kaip mineralinį tada, kai ištirpusių kietųjų medžiagų kiekis jame yra bent 250 promilių.
- 2- Šis vanduo yra gausiai papildytas naudingais natūraliais elementais, mikroelementais, jis yra stipriai natūraliai gazuotas mineralinis vanduo, atitinkantis Pasaulio Sveikatos Organizacijos (PSO) standartus, keliamus geriamajam vandeniui.
- 3- Jis gausus šių mineralų: kalcio (jis reikalingas kaulų, širdies raumens ir nervų stiprinimui), fluoro (reikalingas dantims) ir bikarbonatų, kurie padeda virškinimui.
- 4- Nustatyta, jog Zamzamo vanduo, priešingai nei kiti šaltiniai, apsaugo šulinio paviršių nuo piktžolių augimo, nes šis vanduo turi antimikrobinį ir priešgrybelinį poveikį.
- 5- Dėl savo šarminės kilmės (pH <7.8 – 8>) Zamzamo vanduo mažina rėmens graužimą, šalina rūgštis ir detoksikuoja ląsteles, neutralizuoja rūgščių perteklių skrandyje.
- 6- Jis turi platų terapinį poveikį, gali palengvinti ir gydyti reumatą, artritą, raumenų ir sąnarių uždegimą.
- 7- Dievo dėka, šis palaimintas vanduo turi stiprų gydomąjį poveikį daugeliui neišgydomų ligų. Ir visai nekeista, kad palaimintasis Pranašas, tebūnie jam taika ir Dievo palaima, apie Zamzamo vandenį sakė:

„Zamzamo vanduo yra tiems, kurie ketina jį gerti“.

(perduota al-Albani. Sachyh al-Džamea).



International Commission of
Scientific Signs in the Qur'an and
Sunnah Woman's Commission

E-mail: wjeddah@ejaz.org
Website: www.ejaz.org

PREVENCIJA GERIAU NEI GYDYMAS!

„O jūs, kurie patikėjote! Valgykite gėrybes, kuriomis Mes jus apdovanojome, ir dėkokite Allahui, jeigu jūs Jį garbinat.“
(Koranas 2:172)

Visagalis Dievas sukūrė žmogų geriausia forma. Tačiau greitas modernios visuomenės gyvenimo tempas neigiamai veikia mūsų fizinę ir psichinę sveikatą. Mūsų valgymo įpročių pasikeitimai ir dažnas apdoroto, komerciškai paruošto ir chemiškai paveikto maisto naudojimas yra susijęs su daugelio lėtinių ligų plitimu.



Šiame lankstinuke pateikiama trumpa informacija apie kelias maisto, gėrimų ir medicininių sėklų rūšis, bei tam tikrą higienos praktiką, kuri yra minima Korane ir Sunoje (Pranašo Muchamedo, tebūnie jam taika ir Dievo palaima, tradicijoje). Čia aprašyta informacija yra moksliskai pagrįsta, kaip turinti didelę naudą ir šie metodai yra naudojami natūraliam daugelio negalavimų gydymui.

Parengė: www.islamasvisiems.lt

