

# Islaminmukainen hyvinvointi

## - puhdistus Ramadania kohti -

**HUOM. Henkilöt, joilla on pitkäaikaissairauksia tai huomattavaa ylipainoa, tulee kysyä neuvoa lääkäriltä tai terveydenhuollon ammattilaiselta ennen kehon puhdistuksen aloittamista.**

Puhdistautuakseen meidän tulee aloittaa sydämeistä, joka on koko kehon energia keskus. Sydän sen anatomisen toiminnan lisäksi on myös elin, josta perimätiedossa sanotaan sen ollessa korruptoitunut /pahoinvoiva, koko keho on silloin pahoinvoiva. Meidän tulisi asettaa itsemme ”näkyttömään” läpivalaisulaitteeseen, magneettikuvaukseen, ja etsiä omat vikamme ja vajeemme ja kohdata ne. Muistella kohtaamiamme ihmisiä ja tuttaviamme ja tarkastella olemmeko tehneet kenellekään vääryyttä ja pyytää anteeksi tekojamme. Valmistaa itsesi kohtaamaan Allaah tekojesi kanssa. Meidän tulee kääntyä Allahin puoleen ja pyytää Häneltä anteeksi vääriä tekojamme.

Omien tapojen korjaamisessa auttaa niiden kirjaaminen ylös. Se auttaa tunnistamaan oman ongelmakohtan, esim. liiallinen laiskottelu, rukouksien viivyttely, herkästi suuttuminen jne. Tässä kohtaa jokainen tekee sen mikä on itselleen helpointa, on se sitten kirjallinen suunnitelma, mind-mapping tai mikä on kätevintä itselleen.

Sielun ja mielen tasapainon saamiseen netti on pullollaan erilaisia ohjeita, sivustoja ja keinoja. Tässä erään australialaisen siskon, Kathrine Jonesin YouTube-kanavalla on ajankohtaiseen kriisitilanteeseen sopiva luentosarja. Tässä linkki:

***Islamilainen näkökulma haasteisiin - CoVid-19 – Katherine Jones***

[https://www.youtube.com/watch?v=Q\\_hVv6So01U&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=Q_hVv6So01U&feature=youtu.be)

## **IBAADAH (ALLAHIN PALVONTA) KUNTOON**

**AAMUN JA ILLAN ATHKAAR – ALLAAHIN PÄIVITTÄINEN MUISTAMINEN SUNNAN MUKAISESTI**

**Pyydä Allahin apua ja tukea jokapäiväiseen elämääsi. Päivän athkaarit on kuin haarniska, joka torjuu päivän ja yön mittaan sinua kaikelta pahalta. Ne vievät sinua lähemmäksi Allahia ja palkitsevat sinut sanoistasi in'sha Allaah. Aloita ja lopeta siis päiväsi Allahin muistamisella!**

Oman palvonnan, Ibaadan tason tarkistaminen kuuluu jokapäiväisiin rutiineihin. Iman, usko on häilyvä tila, joka nousee ja laskee. Sen tilaan voimme itse vaikuttaa omilla teoillamme. Ramadan on palvonnan kuukausi siinä missä muutkin kuukaudet ja suurelle osalla ihmisistä juuri se kuukausi, jossa tehdään enemmän palvonnan tekoja kuin muissa kuukausissa. Tavoitteena olisi hyvä saada niiden tekojen jatkuvuus koko vuoden ajalle. Voit laatia itsellesi

tai vaikka koko perheen kanssa tavoittelistan mitä haluat saavuttaa tänä Ramadanina. Yksinkertaisimmillaan yllä oleva taulukko käy myös siihen. Esimerkkejä, joissa monet meistä voi parantaa palvonnan tasoa ovat:

*Rukouksien suorittaminen ajallaan*  
*Ylimääräisten, nawaafil-rukouksien suorittaminen*  
*Koraanin päivittäinen lukeminen*  
*Anteeksi pyytäminen*  
*Muun islamilaisen kirjallisuuden lukeminen*  
*Sadaqan antaminen (olkoon se vaikka paketti taateleita tai 5 euroa hyväntekeväisyyteen)*  
*Ystävien ja sukulaisten muistaminen ja heistä huolehtiminen*

## HEALTHY HEART → HEALTHY MIND AND BODY

### RUOKAVALIO

Jos haluat saada ruokavaliosi kuntoon, ruokapäiväkirjan ylläpitäminen on siihen oivallinen tapa. Kirjaa jokainen juoma ja ruoka ylös 3 päivän ajalta ja etsi sen jälkeen siitä korjaamisen aiheet. Esim. sokerit ja ylimääräiset kalorit (valkoinen vehnä, pasta, riisi, rasvan lähteet).

- Sokerin lähteet voi korvata hunajalla tai hedelmillä, taateleilla, kuivatuilla hedelmillä. Lusikallinen hunajaakin vie makeanhimon. Jos sokeritasapainosi on heittelevä tai sairastat diabetestä, nämä asiat pitäisi olla sinulle tuttuja ja tärkeitä pitää kunnossa. Silloin sokerin saaminen muualta kuin ravinnon omista lähteistä tulisi välttää kokonaan. Sokeri on syövä, bakteereiden ja virusten ruokaa!
- Valkeat vehnäjauhot ovat puhdistettu rikkaista ravintoaineista ja ovat turhia kaloreita. Suositeltavaa olisikin, että niitä karsitaan ruokavaliosta pois ja vaihdetaan kokojyvätuotteisiin niin pastassa kuin leivässäkin.
- Kevyt-tuotteet sisältävät usein vaarallisempia sokereita ja rasvoja kuin täystuotteet.

**Nyrkkisääntönä voidaankin pitää: SE MIKÄ TEKEE IHMISEN SAIRAAKSI ON IHMISELLE KIELLETTYÄ.**

Tarkista omasta ruokavaliostasi seuraavat:

- Lihan kulutus
- Kalan kulutus
- Salaattien ja kasvisten määrä – jopa 1 kg/vrk parantaa suolistosi kuntoa
- Itse maidon minimoiminen – hapanmaitotuotteiden ja täysmaito tuotteiden lisääminen – esim. Kefir, piimä jne.
- Rasvojen käyttö

### SUOLISTON PUHDISTUS

Suoliston puhdistus & tyhjennys on osa elimistön puhdistusta. Jos haluaa aloittaa kokonaisvaltaisen ruokaremontin ja elimistön puhdistuksen, on syytä aloittaa suoliston

**puhdistamisella.** Suolen tyhjennys tulee tehdä rauhallisesti, aloittaen ruokavalion keventämisellä muutamia päiviä aikaisemmin. Tänä aikana tulee juoda erityisen paljon vettä ja ruokavalioon soveltuu hyvin keitot ja salaattit (nopeasti sulavat ruuat). Itse tyhjennyksen voi tehdä *senna*-yrtillä, jota löytyy esim. itämaisista kaupoista saatavalla Fitne-teestä. Tee kannattaa juoda myöhään illalla ja katsoa, että seuraavana päivänä ei ole asiaa ulos. Ruokavalion keveys on tärkeää, jotta säästyy kovilta vatsanväänteiltä suolta tyhjentäessä. Suolihuuhtelu manuaalisesti suolen tyhjennettyä puhdistaa loputkin kuona-aineista.

Toimenpiteen jälkeen onkin hyvä miettiä mitä sinne mahaansa laittaa, jotta rakentaa paremman alustan. Sanotaankin, että kaikki sairaudet ovat lähtöisin suolistosta. Wa Allaahu alam.

## JUO TARPEEKSI VETTÄ

- Meidän tulisi juoda päivittäin vettä verrattaessa omaan painoomme. Esim. 75 kg – 2.4 litraa.
- Kahvi ja musta tee kuivattaa kehoa, jolloin veden kulutusta tulisi lisätä.
- Liian vähäinen veden saanti aiheuttaa kuivaa ihoa, limakalvojen kuivuutta, ummetusta, päänsärkyjä jne.
- Veden lisääminen siis ennaltaehkäisee monia vaivoja!
- Veteen voi lisätä hyppysellisen merisuolaa, Himalayan ruususuolaa jne. Tämä estää veden ”läpi kulkemisen” kehossa ja solutasolla elimistö käyttää siitä saamansa natriumin soluaineenvaihduntaan.



Henkilön paino	Vesimäärä
35 kg	1,2 l
45 kg	1,5 l
55 kg	1,8 l
65 kg	2 l
75 kg	2,4 l
80 kg	2,5 l
90 kg	3 l
100 kg	3,2 l
110 kg	3,5 l
120 kg	3,8 l
125 kg	4 l
135 kg	4,5 l

## MITÄ MUUTA VOI JUODA PUHDISTUSTA VARTEN?

### a. Vihreät teet

- ◆ ne toimivat antioksidanteina kehon hapettumista vastaan
- ◆ laskevat elimistössä vallitsevia tulehduksia & lisää immunitteettia
- ◆ vaikuttaa positiivisesti verenpaineeseen
- ◆ lisää energiatasoja

### b. Kamomilla tee

- ◆ HUOM. Allergiat
- ◆ rauhoittava ja tasapainottava

- ◆ kipua ja tulehdusta laskeva
  - ◆ voidaan käyttää myös paikallisesti esim. silmätulehduksen rauhoittamisessa
  - ◆ 1-4 kuppia päivässä
- c. **Inkivääri**
- ◆ laskee tulehdusta
  - ◆ poistaa pahoinvointia
  - ◆ puhdistaa keuhkoja
  - ◆ painonhallinnassa oivallinen ruuansulatusta lämmittävä ja edistävä vaikutus
  - ◆ keitä 10-30 min ja halutessasi lisää lopuksi sitruunaa ja hunajaa (huom. hunajaa ei kuumaan vaan vasta haaleaan nesteeseen)
- d. **Piparminttu**
- ◆ Tulehdusta laskeva vaikutus ja taudinaiheuttajia vastaan toimiva kuten hengitystietulehduksissa
  - ◆ Edistää ruuansulatusta ja auttaa vatsanväännteisiin
  - ◆ Piristävä ja voi auttaa myös päänsäryissä

## **RUOKAILU RAMADANIN AIKANA**

- ✓ **Suhuur** (Ennen fajr-rukousta oleva ateria, joka syödään paastotessa) on hyvä olla yhdistelmä runsaasta proteiinipitoisesta ruoasta ja terveellisistä kuiduista (marjat, salaattit, vihannekset, täysjyvätuotteet). Ne yhdistettynä pitää paremmin nälkää kuin esim. sokeripitoiset murot, vaalea leipä tai pelkkä puuro. Tässä muutama esimerkki:
  - ◆ Smoothies
  - ◆ Tuorepuurot
  - ◆ Puurot marjojen kera
  - ◆ Kanamuna – munakkaat, keitetyt kananmunat
  - ◆ Kokojyväleivät
  - ◆ Kevyet keitot
  
- ✓ **Suhuurilla** täytyy tankata ehdottomasti vettä. Veteen voi lisätä ripauksellisen suolaa, joka auttaa pitämään nestetasapainon pitempään tasapainossa. Jotkut juovat aamukahvinsa suhurilla, mutta siinä tulee huomioida myös se, että kahvi kuivattaa kehoa ja myös voi vaikuttaa unen saantiin.
  
- ✓ **Iftarin** (Paastopäivän rikkova ateria, joka syödään maghrib-rukouksen jälkeen) ollessa myöhään illalla tai alkuyöstä, on hyvä miettiä mitä silloin syö, jotta se täyttää energian tarpeen seuraavaan iftariin saakka sekä pitää sinut energisenä yöllisten palvelusten tekemisen parissa. Paastoa rikottaessa (kun lopetetaan paastoaminen siltä päivältä) selviää hyvin muutamalla taatelilla ja esim. piimällä pitkään, kunnes tulee kunnan nälän tunne. Kun sitten syö, muistaa olla hotkimatta ja pureskella ruokansa hyvin, jotta ruuansulatusta alkaa jo suusta. Syljen amylaasi aloittaa ruuan pilkkomisen ja sen ravintoaineiden hyväksikäytön jo suussa. Jos esim. haluat kehosi hyötyvän mm.

siemenistä ja pähkinöistä, ne kannattaa pureskella rikki, jotta kehosi hyötyy niiden vitamiineista ja hivenaineista. Heti ruuan päälle ei kannata juoda vettä, vaan odottaa jonkin aikaa, jotta ruoka ei näin laimene vaan hyöty siitä on maksimaalinen. Muista kuitenkin juoda tarpeeksi jonkin ajan kuluttua.

**Terveellisiä iftar esimerkkejä mm. keitot, liha-kasvis ruuat, lämpimät ja kylmät salaattit, kasvisproteiinin lähteet, kokojyvätuotteet. Vältä uppopaistettuja ruokia, raskaita rasvaisia aterioita, leivonnaisia, sipsejä ja makeisia.**

- ✓ **Ramadan paaston aika on hyvä aika mullistaa oma ruokavalio uusiksi. Erilaisia paastoja on maailma pullollaan. Jo pelkästään sunnah-paastojen ylläpito, pitää sinut kiinni luvatuissa palkkioissa sekä kehosi on päässyt uuteen terveellisempään elämäntapaan kiinni. Muita hyödyllisiä paastoja on mm. pätikäpaastoilu, jossa vuorokaudesta syödään esim. 8 tuntia ja loput ajasta paastotaan. Tuolloin saa kylläkin juoda vettä, joten se ei ole täysin verrattavissa muslimien paastoihin.**

**Hyvä miettiä ensin mikä on ruuan tarkoitus? Onko se osa viihtyvyyttä, sosiaalista kanssakäyntiä vai onko se vain ravintoa, että pysymme pystyssä? Missä kohtaa siirrymme tuhlaavaisuuteen ja yltäkylläisyyteen? Onko siinä rajoja, joita mahdollisesti voisi pohtia uudestaan?**

## **LIIKUNTA SUUNNITELMA**

- **Liikutko päivittäin tarpeeksi? Sisällytä päivittäiseen rutiiniisi ainakin 20 min energinen liikuntahetki.**

### **KEHO LIIKKEELLE!**

- **Amana Fitness <https://www.youtube.com/watch?v=Hpww3580pvQ>**

## **UNI & LEPO & HENGITYS**

Lepo on aikaa, jolloin elimistö saa palautua kaikelta sitä kohdanneesta rasituksesta. Hiljentyminen, vetäytyminen omiin oloihin puhdistaa ajatuksia ja onkin tärkeää, että sen meistä jokainen itselleen vaatii. Syvä uni, joka on kaikista tärkein unen vaiheista, onkin tärkein saavuttaa nukkuessaan. Dhuhriin ja 'Asriin rukousten välinen aika on sunnan mukaisesti levon aikaa heille, jotka siihen kykenevät työltään ja kiireiltään. Sitä kutsutaan nimellä *kailuulah*.

Oikealainen hengitystekniikka auttaa kehoa myös hallitsemaan elämää stressaavilta tekijöiltä. Allahia muistella tai Koraania kuunnella voikin myös kiinnittää tapaansa hengittää ja pyrkiä saamaan vastaavan rauhallisuuden kautta päivän.

Lopuksi kaunis hadith Qudsi Abu Hurairalta, jossa Allaahin Lähettiläs (Allaahin rauha ja siunaukset olkoon hänen yllään) kertoo meille;

*”Älkää kadehtiko toisianne, älkää arvostelko toisianne, älkää vihatko toisianne, älkää hylätkö toisianne, älkää kilpailko keskenänne, vaan olkaa veljiä, oi Allahin palvelijat. Muslimi on muslimin veli; hän ei sorra häntä, eikä jätä häntä pulaan, hän ei valehtele hänelle eikä halveksi häntä. Nöyryys on täällä – ja hän osoitti rintaansa kolme kertaa. Muslimiveljensä halveksunta on pahasta. Muslimi on toiselle muslimille täysin loukkaamaton; hänen henkensä, omaisuutensa ja kunniansa.”*