

MEDYCYNĄ PROROKA

Ibn Kajjim al-Dżauzijja





Stambul 1444/2022

Tytuł oryginału:

МЕДИЦИНА ПРОРОКА, Ибн Каййим Аль-Джаузи

Tłumaczenie: Daniel St. Czachorowski

Redakcja: Musa Çaxarxan Czachorowski

Korekta: Musa Çaxarxan Czachorowski, Barbara Pawlic-Miśkiewicz

Transkrypcja cytatów koranicznych oraz tekstów *dua*:

Musa Çaxarxan Czachorowski

Cytaty z Koranu w tłumaczeniu Musy Çaxarxana Czachorowskiego,
MZR w RP, Białystok 1439/2018

Copyright for the Polish translation by Daniel St. Czachorowski,
1444/2022

Copyright for the Polish edition by Muzułmański Związek Religijny w RP.
Najwyższe Kolegium Muzułmańskie, 1444/2022

Wydawca: Muzułmański Związek Religijny w RP.

Najwyższe Kolegium Muzułmańskie, 1444/2022



ISBN: 978-625-440-429-0

Druk i oprawa: Drukarnia Erkam

Web: www.islamicpublishing.org

E-mail: info@islamicpublishing.org

Język: Polski (Leh Dili)

Bóg Najwyższy nakazuje: **Jedzcie i pijcie, ale nie trwóńcie, albowiem Bóg nie kocha tych, którzy marnotrawią!** (sura *Przegrody*, 7:31). Wynika to z tego, że utrzymanie zdrowia organizmu jest jedną z podstaw ludzkiego bytu. O tym mówi też Wysłannik Boga (*sallallaahu alajhi ʔa sallaam*, pokój i błogosławieństwo Boga z nim, *saʔ*): **Ten, kto obudził się (rozpoczął dzień) w zdrowym ciele, z wolną wolą, mając pod dostatkiem jedzenia na cały dzień, podobny jest do władającego światem.** Chcąc zasłużyć na zadowolenie Najwyższego Boga, postaraliśmy się przedstawić czytelnikom sposoby zachowań Wysłannika Boga (*saʔ*) wobec kwestii zachowania zdrowia oraz leczenia różnych chorób i słabości.



Ibn Kajjim al-Dżauzija

MEDYCYN PROROKA

Przekład z języka rosyjskiego
Daniel St. Czachorowski

Stambuł 1444/2022



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

W imię Boga Miłosiernego, Miłościwego!

Są dwa typy chorób: cielesne i duchowe.

O chorobach cielesnych Bóg Najwyższy tak mówi w Świętym Koranie:

لَيْسَ عَلَى الْأَعْمَى حَرْجٌ وَلَا عَلَى الْأَعْرَجِ حَرْجٌ وَلَا عَلَى الْمَرِيضِ حَرْجٌ

Lajsa alal a'maa haradżun ła laa alal a'radżi haradżun ła laa alal mariidi haradżun.

Nie jest naganne dla niewidomego ani dla kulawego, ani dla chorego (sura Światło, 24:61).

فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَّرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ

Faman kaana minkum mariidan ał alaa safarin fa'iddatum min ajjaamin uchar.

Jeśli ktoś z was choruje lub przebywa w podróży, niech pości później taką liczbę dni, jakiej nie pościł (sura Krowa, 2:184).

فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَّرِيضًا أَوْ بِهِ أَذًى مِنْ رَأْسِهِ فَفِدْيَةٌ مِنْ صِيَامٍ أَوْ صَدَقَةٍ أَوْ نُسُكٍ

Faman kaana minkum mariidan ał bihi azanam mir ra'sihi fa fidjatun min sijaamin ał sadakatin ał nusuk.

Jeśli ktoś z was jest chory albo ma niemoc w głowie, tego wykupem będzie post, jałmużna lub ofiara (sura Krowa, 2:196).

وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِنْكُمْ
مِّنَ الْغَائِطِ أَوْ لَامَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا
فَامْسَحُوا بِوُجُوْهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ

Ła in kuntum mardaa ał alaa safarin ał dżaa'a ahadum minkum mil gaa'iti. Ał laa mastumun nisaa'a falam tadżiduu maa'a fa tajammamuu sa'iidan tajib.

Jeśli jesteście chorzy lub w podróży, lub któryś z was wrócił z ustronnego miejsca albo miał zbliżenie z kobietą i nie znajdziecie wody, wtedy weźcie czysty piasek i pocierajcie nim twarz i ręce (sura Kobiety, 4:43).

Wynikają z tego trzy zasady zdrowego trybu życia: dbanie o zdrowie, chronienie go przed złymi wpływami i unikanie szkodliwych substancji.

Do **chorób duchowych** zaliczamy wątpliwości i pesymizm, a także namiętność i pożądanie. Tak mówi o tym Bóg Najwyższy:

فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا

Fii kuluubihim maradun fazaada hummullaahu maradaa.

W ich sercach tkwi choroba, zaś Bóg jeszcze ją powiększa (sura Krowa, 2:10).

وَلَيَقُولَ الَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ وَالْكَافِرُونَ مَاذَا أَرَادَ اللَّهُ بِهَذَا مَثَلًا

Ła lijakuulillaziina fii kiluubihim maradun łal kaafiruuna maazaa araadallaahu bi haazaa masalaa?



I aby nie wątpili ludzie Księgi i wierzący, i aby powiedzieli ci, w których sercach jest choroba, oraz niewierzący: „Cóż w ten sposób Bóg chciał przekazać?” (sura *Okryty płaszczem*, 74:31).

وَإِذَا دُعُوا إِلَى اللَّهِ وَرَسُولِهِ لِيَحْكُمَ بَيْنَهُمْ إِذَا فَرِيقٌ مِنْهُمْ مُعْرِضُونَ وَإِنْ يَكُنْ لَهُمُ الْحَقُّ يَأْتُوا إِلَيْهِ مُذْعِنِينَ أَفِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ أَمْ ارْتَابُوا أَمْ يَخَافُونَ أَنْ يَحِيفَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ وَرَسُولُهُ بَلْ أُولَئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ

Ła izaa du'uu ilallaahi Ła rasuulihii li jahkuma bajnahum izaa fariikum minhum mu'riduun. Ła in jakul lahumul hakku ja'tuu ilajhi muz'iniin. Afii kuluubihim maradun amirtaabuu am jachaafuuna an jahiifallaahu alajhim Ła rasuuluh? Bal ulaa'ika humuz zaalimuun!

Kiedy są wzywani do Boga i Jego Wysłannika, aby rozsądził pomiędzy nimi, wtedy część z nich się odwraca. Gdyby prawda była po ich stronie, to przyszliby do Niego z pokorą. Czy w ich sercach jest choroba albo popadli w zwątpienie lub boją się, że Bóg i Jego Wysłannik wyrządzą im krzywdę? Nie! Oni sami są niesprawiedliwi! (sura *Światło*, 24:48–50).

Tak natomiast mówi Najwyższy o pożądaniu:

يَا نِسَاءَ النَّبِيِّ لَسْتُنَّ كَأَحَدٍ مِّنَ النِّسَاءِ إِنْ أَتَقَبْتُنَّ فَلَا تَخْضَعْنَ بِالْقَوْلِ فَيَطْمَعَ الَّذِي فِي قَلْبِهِ مَرَضٌ وَقُلْنَ قَوْلًا مَّعْرُوفًا

Jaa nisaa'an nabijji lastunna ka ahadimminan nisaa'i init takajtunna falaa tachda'na bil kałli fajatma'allazii fii kalbhii maradunŁa kulna kałlam ma'ruufaa.

O żony Proroka! Wy nie jesteście takie jak inne kobiety. Jeśli jesteście bogobojne, to nie bądźcie zbyt przychylne w słowach, aby nie pożądał was ten, w którego sercu tkwi choroba, ale mówcie słowa właściwe (sura *Sprzymierzeni*, 33:32).



O wskazówkach Proroka (saal) dotyczących leczenia i wykorzystywania dozwolonych środków

W *hadisie* Dżabira ibn Abdullaha ze zbioru Muslima przekazano, że Wysłannik Boga (saal) powiedział: **Na każdą chorobę jest lekarstwo i jeśli jest wskazane na daną chorobą, to lecz z niej z woli Najwyższego.**

W zbiorach Muslima i Buchariego podane jest, że Wysłannik Boga (saal) rzekł: **Bóg nie ześle żadnej choroby, nie zsyłając na nią lekarstwa.**

W *hadisie* Zijada ibn Ilaka od Usamy ibn Szarika ze zbioru imama Ahmada powiedziano: **Byłem kiedyś u Proroka, gdy przyszyli do niego Beduini. Pytali, czy mogą się leczyć (korzystać z leczenia). Ten odpowiedział: „Tak, słudzy Pana, wykorzystujcie lekarstwa! Przecież Bóg nie ześle żadnej choroby, aby wraz z nią nie zesłać też lekarstwa, oprócz jednej”. „A jakiej to?” – zapytali. „Starości” – odpowiedział.**

Natomiast *hadis* Ibn Masuda w zbiorze imama Ahmada podaje takie oto słowa Wysłannika Boga (saal): **Oczywiście, że Bóg Najwyższy zsyła chorobę, ale wraz z nią lekarstwo na nią. Mądry je pozna, niemądry zaś pozostanie w niewiedzy.**

W zbiorze imama Ahmada i Ibn Madży jest *hadis* Abu Hizama, który zwrócił się do Proroka (saal): **Czy korzystanie z zaklęć lub lekarstw albo raczej posługiwanie się środkami ostrożności,**



ustrzeże nas przed złym przeznaczeniem? Ten odpowiedział:
To wszystko jest naszym przeznaczeniem. Należy tu rozumieć,
że lekarstwa, zaklęcia i środki ostrożności nie ustrzegą nas przed
przeznaczeniem, ale mogą być środkiem do zamiany jednego prze-
znaczenia na inne. Podobnie, jak np. zaspokojenie uczucia głodu,
pragnienia, chłodu czy gorąca.



O wskazówkach Proroka (saat),
aby do leczenia
szukać kompetentnego lekarza

W zbiorze Malika wspomniane są słowa Zajda ibn Aslama: ***Kiedys, jeszcze za życia Proroka (saat), pewien człowiek odniósł ranę, która później zaczęła napełniać się krwią. Wtedy posłano po dwóch lekarzy z Bani Anmar, którzy zaczęli go badać i wyjaśniać swoje działania. Prorok interesował się (początkowo) tym, czy mają doświadczenie w medycynie. Gdy go zapytali: „Czy jest w tym (w medycynie) jakiś sens (różnica)?”, Prorok (saat) odpowiedział: „Ten, Kto zsyła uzdrowienie, jest Tym, Który zesłał chorobę”.***

Wynika z tego, że we wszystkim należy szukać umiejętności osoby bardziej doświadczonej i kompetentnej, jak wskazuje na to Koran:

يُؤْتِي الْحِكْمَةَ مَن يَشَاءُ وَمَن يُؤْتَ الْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ خَيْرًا كَثِيرًا وَمَا يَذَّكَّرُ إِلَّا أُولُو الْأَلْبَابِ

**Ju'til hikmata man jaszaa: İa man ju'tal hikmata fakad
uutija chajran kasiiraa. İa maa jazzakkaru illaa ulul'albaab.**

**On obdarza mądrością tego, kogo zechce, a komu jest dana
mądrość, ten otrzymuje wielkie dobro. Jednak pojma to tylko
ludzie rozumni (sura Krowa, 2:269).**



أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ ثَمَرَاتٍ مُخْتَلِفًا أَلْوَانُهَا
وَمِنَ الْجِبَالِ جُدَدٌ بَيَضٌ وَحُمْرٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهَا وَغَرَابِيبُ سُودٍ وَمِنَ النَّاسِ
وَالْدَوَابِّ وَالْأَنْعَامِ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ كَذَلِكَ إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ
الْعُلَمَاءُ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ غَفُورٌ

**Alam tara annallaaha anzala minas samaa'i maa'aa? Fa
achradznaa bihi samaraatim muchtalifan alaaanuhaa. Ła
minal dzibaali dzudadum biidun ła humrum muchtalifun
alaaanuhaa ła garaabiibusuud. Ła minan naasi ład dałaabbi
łał an'aami muchtalifun alaaanuhuuu kazaalik. Innamaa
jachsallaaha min ibaadihil ulamaa. Innallaaha aziizun gafu-
ur.**

**Czy nie widzisz, że Bóg zsyła z nieba wodę? Z nią dajemy
wyrósnać owocom o rozlicznych kolorach, a w górach odzna-
czają się pasma białe i czerwone, różnokolorowe i całkiem
czarne. Także między ludźmi, wśród zwierząt i trzód są roz-
maite barwy. Zaprawdę, boją się Boga tylko ci z Jego sług,
którzy mają wiedzę. Bóg jest Potężny, Przebaczący! (sura
Stwórca, 35:27–28).**

Dlatego też leczenia należy szukać we wszystkim co najlepsze,
bowiem zgodnie z Bożą mądrością i doskonałością Jego Panowania
poddany jest doświadczany chorobą i obdarowany uzdrowieniem.
Przy swej grzeszności obdarzony jest skrucą, a jego dobre uczynki
stają się dla niego pomocą. Oprócz swoich naturalnych potrzeb, pra-
gnień i chęci, zaspokaja się też przeznaczonymi dla niego rzeczami
dobrymi i dozwolonymi.

Na powagę i znaczenie problemu poszukiwania przyczyn i kon-
sekwencji w uzdrawianiu oraz leczeniu wskazują następujące słowa
Proroka (saat): **Jeśli ktoś wziął się za leczenie, a efekty jego
leczenia nie są dotychczas znane, ten bierze na siebie całą odpo-
wiedzialność.**



Profesjonalna działalność lekarza zasadniczo różni się od pracy każdego innego specjalisty. Bierze się to przede wszystkim z faktu, że lekarz zajmuje się chorym człowiekiem i nadzwyczaj ciężko określić nie tylko cechy charakterystyczne jego systemu biologicznego, stanowiącego przecież żywy organizm, ale i różnorodność jego związków społecznych, specyficznych zależności (w rodzinie, pracy, społeczeństwie), które tworzą niepowtarzalny obraz psychologiczny, ludzką indywidualność. Osobowość chorego, w odróżnieniu od zdrowego człowieka, zmienia się i nabiera cech, które wnosi w niego choroba.

Oczywiście lekarz to nie tylko specjalista medyczny, ale również obywatel, działacz społeczny, zobowiązany do nabycia wszechstronnego wykształcenia nie tylko w jednej wąskiej specjalności – medycynie – ale też we wszelkich zagadnieniach życia społecznego, które wchodzą w zakres interesów chorego.

Wszechstronne wykształcenie lekarza powinno być zatem, w miarę możliwości, jak najpełniejsze, jak najgłębsze i najdoskonalwsze. Jednak samo w sobie takie wykształcenie będzie niewystarczające, jeśli nie będzie mu bezustannie towarzyszyć z jednej strony moralne samokształcenie, z drugiej zaś stałe dążenie do aktywnego życia, produktywnej i użytecznej działalności. Jednocześnie o użyteczności działalności lekarza decyduje nie tylko i nie tyle zaspokojenie jego osobistych interesów, co społeczna wartość jego pracy, wartość ochrony zdrowia ludzi. Prawdziwy lekarz działa w imię sprawy, w imię obowiązku wobec pacjenta, w imię obowiązku wobec społeczeństwa.

Dla maksymalnie efektywnej działalności lekarz powinien wzbogacać się wszelką wiedzą i nawykami moralnymi, znacząco przewyższającymi analogiczne zalety swoich pacjentów.

Wykształcenie w sobie najwyższej moralnie wewnętrznej osnowy motywacyjnej to długi i skomplikowany proces. Dlatego właśnie taki autorytet lekarza ma największe znaczenie w nawiązywaniu kontaktu z chorymi. Wszyscy klasycy medycyny szczegółowo opi-



sywali elementy określające tę cechę lekarza. To, przede wszystkim, głęboka wiedza w swojej specjalności, zdolność do spokojnego, pewnego, prawidłowego i szybkiego zrozumienia chorego, dotyczących go problemów oraz choroby i wybrania takiej taktyki postępowania lekarskiego, która zapewni najszybsze i pełne wyzdrowienie pacjenta. To także osobisty urok lekarza, ujawniający jego bezpośredniość, życzliwość, szczerłość, serdeczność, naturalną skromność i cały bogaty charakter moralny. Dobroczynny psychologiczny wpływ na pacjenta to jeden z najważniejszych elementów autorytetu lekarza. Wpływ na chorego wynika z jego osobistego zaangażowania i szczerego zainteresowania losem pacjenta, umiejętnego i taktownego traktowania go, spotykania się z pacjentem tak często i tyle razy, ile to konieczne do skutecznego wyleczenia.

Prawdziwego lekarza powinno cechować stale pragnienie pomocy choremu, osiąganego z powodzeniem tylko w leczeniu pacjenta aż do pełnego wyzdrowienia. Nie chodzi jedynie o kliniczne uzasadnienie dynamicznego, etapowego badania (prowadzenia) pacjenta przez tego samego lekarza, ale przede wszystkim o medyczne i psychologiczne aspekty takiego działania. Jeden lekarz prowadzący głębiej i pełniej ujawnia sobie nie tylko cechy rozwoju choroby, ale także osobowość samego pacjenta. W rezultacie powstaje wspólne zrozumienie zarówno diagnozowania, jak i taktyki leczenia. Coraz bliższe i głębsze wzajemne zrozumienie, bliski kontakt, coraz silniejsza wiara w swojego lekarza – to zalety, jakie daje stałość lekarza prowadzącego. Wiara pacjenta we własne wyzdrowienie w większości przypadków stanowi dobrą połowę efektu całego leczenia.

Jedną z najbardziej niezbędnych cech lekarza jest skromność. Znany uczony Awicenna, który opracował wielotomowy podręcznik medycyny służący całemu światu, umierając w pełnej świadomości, skromnie podsumował wszystkie aspekty ludzkiej działalności: „Umieramy i zabieramy ze sobą tylko jedną rzecz: świadomość, że niczego się nie dowiedzieliśmy”.

W obliczu wciąż rosnących możliwości nauk medycznych, lekarz powinien pozostawać optymistą rozsądnym, świadomym i opierać



się przede wszystkim na głębokiej wiedzy i osobistych doświadczeniach. To określa poziom skromności w jego moralności. Wszystkie przejawy arogancji, braku poszanowania, lekkomyślności, nieumotywowanej pewności siebie i pośpiechu w trudnych sytuacjach klinicznych, to zazwyczaj oznaki hipokryzji, będącej maską, pod którą ukrywają się poważne niedociągnięcia, powierzchowna wiedza i niewielkie doświadczenie.

Kolejną ważną cechą lekarza jest szczerość. Jeden z nieuniknionych etapów jego działalności to w niektórych przypadkach informowanie chorego i jego krewnych o prognozach dotyczących losu pacjenta, czasem bardzo smutnych. Obowiązek taki, w przypadku beznadziejnych ocen stanu chorego, u niedoświadczonych lekarzy wywołuje nieraz napływ nieumiarkowanego optymizmu, a nawet nieadekwatną do okoliczności wiarę w sukces, jak gdyby medycyna była wszechmocna! Powiedzenie choremu prawdy nie jest łatwe, ale też nie zawsze konieczne. Nie wynika z tego jednak, że wolno go okłamywać. Jest to niedopuszczalne w każdym przypadku, w szczególności w relacjach z człowiekiem chorym, przepełnionym niepokojem i zmartwieniami, oczekującym lekarskiej decyzji. W takiej sytuacji, nie ukrywając prawdy, medyk powinien przekazać wyjaśnienia, które przede wszystkim oszczędziłyby psychikę pacjenta. Nie zawsze musi mówić o losie chorego to, z czego doskonale sobie zdaje sprawę, ale nie może informować o czymś, co nie zgadza się z jego przekonaniem zawodowymi i moralnymi normami społeczeństwa.

Najwyższą cnotą lekarza jest sprawiedliwość. Przenika przez wszystkie jego działania, poglądy, osądy. Staje się przejawem i podstawą jego wewnętrznych przekonań, pragnień i motywów.

Powołanie lekarza kształtuje się jako szlachetny i piękny ideał całego jego życia. Zawiera się we wzniosłym entuzjazmie, bezinteresownym darze zdrowia i szczęścia cierpiącym na rozmaite dolegliwości ludziom. Ten ideał prowadzi do medycznego i duchowego rozwoju lekarza. Głębokie przekonanie o wartości swego ideału dodaje sił w momentach słabości i sprawia, że niemożliwe staje się



możliwym. Gdyby uczciwość lekarza ograniczała się wyłącznie do działań czysto profesjonalnych, byłaby jednostronna i niepełna. Nieodłącznym towarzyszem uczciwości jest bezinteresowność w najszerszym znaczeniu tego słowa.

W wielu działaniach lekarza przejawia się jego poświęcenie, gdyż jedno z jego najważniejszych zadań polega na ujawnianiu przyczyn choroby, których poznanie pomaga w zapobieganiu ich występowania, a w przypadkach, gdy jest to niemożliwe, w bardziej rozsądnym i skuteczniejszym leczeniu pacjenta.

Słowo lekarza stanowi jedno z najlepszych lekarstw, ale niewłaściwie użyte może zamienić się w broń przeciwko choremu. Takie specyficzne znaczenie słowa dla człowieka, a tym bardziej dla chorego, wzywa nas do wyjątkowo ostrożnego, przemyślanego i delikatnego posługiwania się nim. Słowo, jako najdoskonalszy środek komunikacji międzyludzkiej, niesie w sobie nie tylko treści konkretne, prywatne, ale też dokładnie przekazuje trudne losy życia, w ich nieodwracalnym czasem stosunku do pacjenta.



O wskazówkach dotyczących unikania epidemii i miejsc ich występowania

W zbiorach Buchariego i Muslima, w *hadisie* przekazanym przez Sada ibn Abi Łakkasa, przytoczone są słowa Wysłannika Boga (*saat*): **Zaraza to brud zesłany na (jedno z plemion) synów Izraela i tych, którzy byli przed wami. Dlatego, jeśli kiedyś usłyszysz, że gdzieś wystąpiła, to nie idź tam. Jeśli zdarzy się tam, gdzie akurat jesteś, wtedy nie uciekaj przed nią.**

Buchari przekazuje nam również inne słowa Proroka (*saat*): **Ona (zaraza) jest tym, co zostało z nieczystości zesłanej na synów Izraela.** Zbiór Ahmada przekazuje natomiast, że: **Zaraza – (to) cierpienie dżinnów (demonów).**

Pośród znanych współcześnie różnych ludzkich chorób szczególne miejsce zajmują te, które wywoływane są przez rozmaite patogenne mikroorganizmy. Choroby te przenosi się na człowieka od człowieka lub od zarażonych zwierząt, ptaków, stawonogów czy ryb. Czynnikiem sprawczym są najczęściej bakterie i wirusy. Choroby mogą atakować jednostki lub całe masy ludności. W przypadku rozprzestrzeniania się chorób zakaźnych dochodzi do epidemii. Począwszy od czasów najdawniejszych, na przestrzeni wieków w różnych zakątkach świata wielokrotnie pojawiały się ciężkie epidemie, takich chorób jak dżuma, ospa, cholera, tyfus, dur brzuszny, czerwotka itp.

Główną cechą chorób zakaźnych jest to, że ich bezpośrednią przyczynę stanowi przeniknięcie do organizmu człowieka drobno-



ustrojów chorobotwórczych. Nie jest to jednak czynnik wystarczający do rozwoju infekcji. Ciało ludzkie musi być podatne na te wpływy, w specyficzny sposób wytwarzać reakcje patofizjologiczne i morfologiczne, co określa kliniczny obraz choroby i inne jej przejawy.

Stan niepodatności organizmu ludzkiego na różne choroby zakaźne nazywa się odpornością. Wyszczególniamy dwa jej główne rodzaje: naturalną i sztuczną. Pierwsza forma jest wrodzona, dziedziczna, i nosi nazwę odporności gatunkowej. Obejmuje również odporność noworodków i dzieci w pierwszych 3–4 miesiącach życia, które otrzymały substancje ochronne jeszcze w okresie rozwoju płodowego poprzez łożysko, a później wraz z mlekiem matki, przyswajając tzw. przeciwciała, chroniące przed niektórymi chorobami zakaźnymi, np. błonicą. W praktyce lekarskiej najważniejsza jest tzw. odporność czynna, nabyta przez człowieka w wyniku przejścia choroby zakaźnej. To również rodzaj odporności naturalnej. Po przebyciu niektórych chorób (ospa, krztusiec, odra itp.) rozwija się bardzo silna, często dożywotnia odporność.

Niepodatność organizmu na choroby zakaźne może być również uzyskana sztucznie, poprzez szczepienia profilaktyczne. Pozwala na nabycie większego lub mniejszego stopnia odporności. Jeśli zdrowej osobie wstrzyknie się podskórnie martwe kultury bakterii duru brzusznego, wtedy jej organizm nabywa pewną odporność na tę chorobę. Jest to aktywna forma sztucznej odporności, ponieważ cały organizm brał czynny udział w jej wytworzeniu. W wyniku ponownego przedostania się do organizmu małych dawek drobnoustrojów patogennych lub ich toksyn, co jest całkiem możliwe w warunkach naturalnych, następuje powstanie „uodpornienia domowego”, dzięki czemu człowiek narażony na zakażenie może nie zachorować na daną chorobę zakaźną.



O wskazówkach Proroka (saat) dotyczących unikania zakaźnie chorych

Hadis Dżabira ibn Abdullaha ze zbioru Muslima podaje, że w czasach Proroka (saat) żył człowiek cierpiący na trąd. Gdy Wysłannik (saat) dowiedział się, że pragnie on przyjąć islam i złożyć mu przysięgę wierności, przesłał do niego takie słowa: **Nie powinieneś zbliżać się do nas, gdyż przyjęliśmy twoją przysięgę.**

W zbiorze Buchariego odnajdujemy zaś *hadis* przekazujący, że Prorok (saat) powiedział: **Zaraza nie jest przenoszona (chyba że za wolą Boga), lot ptaków nie stanowi złego znaku, miesiąc safar nie wróży niczego złego, a od zarażonego uciekajcie jak przed lwami.**

Hadis Ibn Abbasa ze zbioru Ibn Madży mówi o słowach Wysłannika (saat): **Nie należy uporczywie przypatrywać się trędowatym.** Również w zbiorach Buchariego i Muslima czytamy, że Prorok Boga (saat) powiedział: **Nie życzcie choroby zdrowemu.**

Trąd (lepra) to przewlekła choroba zakaźna, która najczęściej atakuje skórę, błony śluzowe i obwodowy system nerwowy. Czynnikiem patogennym są prątki trądu, a źródłem zarażenia – chory człowiek. Zakażenie występuje zwykle u ludzi podatnych na chorobę, w warunkach bliskiego i długiego (rodzinnego) kontaktu.

Choroba ta charakteryzuje się rozlanymi, niebiesko-różowymi naciekami i guzkami na twarzy oraz kończynach, wypadaniem brwi, tworzeniem się pierścieniowatych i tarczowatych niebiesko-ziemistych blaszek lub odbarwionych plam. Pojawia się również



uszkodzenie nerwów obwodowych (zgrubienia, bolesność) z postępującym rozwojem zaburzeń troficznych (owrzodzenie stóp, atrofia mięśni, paraliż, przykurcze, resorpcja kości i odpadanie paliczków). Charakteryzuje się brakiem wrażliwości dotykowej i pocenia się w zmienionych obszarach skóry.

Chorzy poddawani są długoletniemu leczeniu w specjalnych szpitalach pozamiejskich (leprozoriach). Istnieją specjalistyczne sanatoria, stosuje się leki i antybiotyki przeciw trądowi.



O przypadkach epilepsji

Hadis Aty ibn Abi Rabaha ze zbiorów Buchariego i Muslima przekazuje, że zwrócił się do niego Ibn Abbas: „**Czy pokazać ci kobietę godną Raju?** Odpowiedziałem twierdząco. Wtedy rzekł: **Ta oto czarna kobieta przyszła kiedyś do Proroka i opowiedziała, że czasem traci przytomność (miewa ataki epilepsji) i obnaża się. Prosiła go o modlitwę za nią.** Prorok odrzekł: **Jeśli zechcesz i wytrwasz w cierpieniu, wtedy będziesz miała dobrą wieść o Raju. Jeśli chcesz, pomodlę się do Boga o twoje wyzdrowienie.** Kobieta odpowiedziała: **Wytrwam, jednak obnażam się. Pomódl się o to.** I Prorok pomodlił się za nią”.

Epilepsja (padaczka) to przewlekła choroba mózgu, charakteryzująca się nawracającymi atakami drgawek na tle zaburzeń świadomości. Początki choroby objawiają się z reguły w dzieciństwie. W pochodzeniu padaczki decydującą rolę mają predyspozycje genetyczne i niezdrowe działanie wielu czynników zewnętrznych i wewnętrznych (infekcje, zatrucia, urazy porodowe i poporodowe). Z tego względu epilepsję dzieli się na: pierwotną (genetyczną) i objawową, wywołaną różnymi chorobami mózgu (guzy, udary, ropnie, zapalenie mózgu).

Najwyraźniejszym objawem choroby jest atak padaczkowy w postaci nagłej utraty przytomności, drgawek, którym towarzyszą naprzemienne skurcze i rozluźnienie mięśni kończyn i twarzy, utrzymujące się do dwóch, trzech minut. W tym czasie często obserwuje się przygryzanie języka i wewnętrznych powierzchni policzków, wydzielanie śliny o różowym odcieniu i mimowolne oddawanie moczu.



We współczesnej medycynie istnieje wiele metod leczenia epilepsji, w tym zabieg chirurgiczny niszczący ognisko padaczkowe, co zapobiega rozprzestrzenianiu się spazmów na kolejne części kory mózgowej. Usunięcie ogniska patologicznego stosuje się również w przypadkach objawowych postaci padaczki (guzów, ropni, chorób pasożytniczych).

Typ psychotyczny padaczki należy do chorób przewlekłych i charakteryzuje się występowaniem ataków drgawkowych i zaburzeń bezdrgawkowych, które prowadzą do demencji i różnych napadów bezdrgawkowych (dezorientacji, automatyzmów psychicznych, omamów, symptomu aury).

Na powstawanie tego typu padaczki wpływa wiele czynników, np. naruszenie rozwoju wewnątrzmacicznego, asfiksja porodowa, urazy głowy, infekcje, a także mechanizmy dziedziczno-genetyczne, do dziś niewystarczająco wyjaśnione.

Typ psychotyczny charakteryzuje się dosyć specyficznymi zmianami osobowości. Do głównych objawów należą: dokładność, powolność („sztywność”) procesów myślowych, przesadna pedanteria, lepkość emocjonalna, mściwość, brutalna złośliwość, okrucieństwo, często łączące się z podkreślaną uprzejmością, słodyczą, służalczością. W trakcie choroby można zaobserwować ostre psychozy padaczkowe połączone z utratą świadomości (np. omamy) lub bez zaburzeń świadomości (paranoja, depresja, mania) oraz przewlekłe psychozy epileptyczne.

Niewykluczone, że napady padaczkowe kobiety wymienionej w *hadisie* były tego właśnie typu. Istnieją też zaklęcia do leczenia opętanych i chorych psychicznie, które zostaną omówione w rozdziale o uzdrawianiu środkami duchowymi.



Rozdział pierwszy

O leczeniu środkami naturalnymi O wskazówkach odnośnie spożywania posiłków

Najwyższy Bóg stworzył człowieka jako istotę wymagającą pożywienia, picia i powietrza. Dlatego istotne jest czym i jak człowiek się odżywia. Wyśłannik Boga (*saat*) powiedział: ***Nie ma dla człowieka gorszego naczynia do napełnienia niż jego własny żołądek. A tak niewiele potrzebuje dla swojego istnienia. Jeśli nie obejdzie się bez tego, to jego trzecia część powinna być przeznaczona na jedzenie, trzecia część na picie i jedna trzecia na powietrze.***

W Koranie powiedziano o tym:

يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

**Jaa banii aadama chuzuu ziinatakum inda kulli masdżidin
ła kuluu łaasz szurabuu ła laa tusrifuu innahuu laa juhibbul
musrifiin.**

O synowie Adama! Ubierajcie się pięknie do każdej modlitwy. Jedzcie i pijcie, ale nie trwóńcie, albowiem Bóg nie kocha tych, którzy marnotrawią! (sura *Przegrody*, 7:31).



Rodzaj jedzenia jest ważny dla istnienia i zdrowia człowieka. Koran podaje:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُواتِ
الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ

Jaa ajjuhan naasu kuluu mimma fil ardi halaalan tajji-baa. Ła laa tattabi'uu chutułaatisz szajtaan. Innahuu lakum aduġum mubiin. [...] Jaa ajjuhallaaziina aamanuu kuluu min tajjibaati maa razaknaakum łaskuruu lillaahi in kuntum ijjaahu ta'buduun.

O ludzie! Jedzcie z tego na ziemi, co dozwolone i dobre, i nie naśladowcie szatana. On jest waszym jawnym wrogiem! [...] O wy, którzy wierzycie! Jedzcie rzeczy dobre, w które was zaopatrzyliśmy i bądźcie wdzięczni Bogu, skoro go czcicie (sura *Krowa*, 2:168, 172).



O wskazówkach dotyczących rozstroju żołądka i pożytku z miodu

Hadis Abu Mutałakkila według słów Abu Saida al-Chudriego ze zbiorów Buchariego i Muslima przekazuje, że do Proroka (*saal*) przyszedł człowiek i powiedział: **Mój brat skarży się na ból brzucha**, na co ten odpowiedział: **Napój go miodem**. Człowiek odszedł, ale powrócił ze słowami: **Napoiłem, ale nic nie pomogło**, na co Prorok (*saal*) poradził mu to samo. Powtórzyło się to dwa albo trzy razy, po czym Wysłannik Boga (*saal*) stwierdził: **Bóg ma rację, a żołądek twojego brata nie**.

Powiedziano w Świętym Koranie:

يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ

**Jachrudżu min batuunihaa szaraabum muchtalifun alfa-
anuhuu fiihi szifaa'ul linnaas.**

Z ich wnętrza wychodzi napój o różnych kolorach, w którym jest uzdrowienie dla ludzi (sura *Pszczoly*, 16:69).

„Jeśli jesteś w stanie wyleczyć chorego dietą, nie podawaj mu lekarstw”. To absolutnie trafne zalecenie lekarzy służy jako podstawowa zasada leczenia pacjentów z chorobami przewodu pokarmowego. Miód pszczeli stanowi rzeczywiście jeden z najwartościowszych produktów spożywanych o doskonałym smaku, wysokich właściwościach dietetycznych i odżywczych. Jako źródło energetyczne zajmuje jedno z pierwszych miejsc wśród produktów spożywczych.



Nie zawiera niestrawnych substancji i elementów. Kluczowymi składnikami odżywczymi są węglowodany, białka, sole mineralne i witaminy, które bez żadnej obróbki natychmiast wchłaniają się do krwi i przenoszą do tkanek.

Medycyna ludowa mówi: „Miód jest najlepszym przyjacielem żołądka”. Na przykład zapalenie żołądka w pierwszej kolejności uszkadza funkcje wydzielnicze i motoryczne żołądka, obniża lub podwyższa ilość i kwasowość płynów. Miód pszczeli normalizuje te funkcje, w tym stan zapalny błony śluzowej, wzmacnia osłabiony apetyt, a spowalnia zwiększony.

Jednocześnie miód pozytywnie wpływa na procesy trawienia w jelitach, jest szeroko stosowany przy zapaleniu okrężnicy. Tu wpływ mają jego właściwości bakteriobójcze i przeciwzapalne. Różne stężenia miodu tłumią patogenną i gnilną mikroflorę jelitową i dwunastnicy. Ze względu na dużą ilość cukru i kwasów organicznych ma również działanie przeczyszczające, stymuluje perystaltykę jelit, poprawia ich działanie przy osłabieniach i zaparciach.

Dlatego właśnie Prorok (*saal*) zalecał picie miodu choremu cierpiącemu na żołądek. Znaczenie powtórzenia tej procedury zawiera się w tym, że niewystarczająca dawka leku nie przynosi korzyści, a zbyt duża – szkodzi. Słowa: **Bóg ma rację, a żołądek twojego brata nie** wskazują na poprawny wybór lekarstwa i naruszone funkcje żołądka i obecność w nim dużych ilości szkodliwych substancji.



O leczeniu gorączki

W *hadisie* Ibn Umara ze zbiorów Buchariego i Muslima znajdujemy słowa Wysłannika Boga (*saat*): ***Febra i jej żar są wiatrem z Piekła, chłódźcie ją wodą.***

W innym *hadisie* jest mowa: ***Gorączka (żar) to piec z pieców Piekła, chłódźcie ją wodą.***

Hadis Abu Hurairy ze zbiorów Ibn Madży i Muslima przekazuje słowa Proroka (*saat*): ***Nie powinienes przeklinać gorączki, gdyż oczyszcza z grzechów, podobnie jak ogień oczyszcza metal z nieczystości.***

Gorączka (febra) to podstawowa fizjologiczna ochronna reakcja adaptacyjna zwierząt stałocieplnych i ludzi, występująca głównie wraz z chorobami zakaźnymi. Wiąże się ze wzrostem temperatury ciała i zmianą termoregulacji organizmu. To jeden z zasadniczych aspektów ogólnej reakcji wyższych komórek ośrodkowego układu nerwowego na bodźce chorobotwórcze. Elementami rozwoju gorączki są: wzrost temperatury ciała, utrzymywanie się przez pewien czas na wysokim poziomie i spadek temperatury. Każdy z tych etapów może różnić się czasem trwania i charakterem przy odmiennych chorobach. Całkowity okres reakcji gorączkowej może trwać 6–12 godzin (np. przy ataku malarii), kilka dni lub nawet tygodni (np. tyfus, zapalenie płuc, gruźlica). Zdarza się, że podczas choroby obserwujemy kilka ataków gorączki o różnym czasie reakcji. W przypadku malarii może nastąpić wiele krótkich napadów gorączki (codziennie, co drugi dzień, po dwóch dniach na trzeci); przy tyfusie



ataki trwają około tygodnia i powtarzają się co 5–6 dni itd. W innych przypadkach gorączka nie ustaje podczas całej choroby, mając charakter ciągły.

Reakcja gorączkowa jest najczęściej związana z działaniem na organizm toksyn, produktów przemiany materii i rozkładu drobnoustrojów chorobotwórczych. Gorączkę powoduje również rozpad ciał białkowych, które dostały się do organizmu z pominięciem jelit (przez krew, skórę itd.), lub też powstających w ciele po uszkodzeniu czy zniszczeniu tkanek (uszkodzenia narządów i tkanek, krwotoki, oparzenia itd.).

Kiedyś uważano, że patogeny wywołujące gorączkę działają na komórki i tkanki, w tym mózg, jedynie po wchłonięciu (humoralnym – poprzez krew). Stwierdzono jednak, że patogeny mogą podrażniać końcówki nerwów czuciowych w tkankach (i naczyniach), przede wszystkim w miejscach, w których przeniknęły do organizmu. Co za tym idzie, reakcja gorączkowa może rozwijać się na różne sposoby, w zależności od zainfekowanego narządu i jego receptorów czuciowych.

Utrzymanie stałej temperatury ludzkiego ciała odbywa się przy pomocy tzw. ośrodka regulacji ciepła, zlokalizowanego głównie w okolicy podkorowej mózgu. Podstawę reakcji gorączkowej stanowi odruchowe pobudzenie termoregulacji centrum, co prowadzi do wzrostu temperatury ciała, tymczasowo ustawianej na wyższy poziom.

Podwyższenie temperatury w czasie gorączki, rozwija się głównie ze względu na ograniczenie oddawania ciepła ciała do otoczenia (spadek krążenia krwi w skórze, zmniejszona potliwość) i zwiększenie tworzenia ciepła w organizmie (z powodu wzmocnienia procesów natleniania, zwłaszcza w mięśniach i wątrobie).

Według *hadisu* Rafika ibn Hadżidża ze zbioru Tirmiziego Wysłannik Boga (*saat*) powiedział: ***Jeśli któregoś z was dopadła gorączka, a (jest) ona częścią Piekła, niech ostudzi ją wodą. Niech pójdzie do bieżącej wody po modlitwie fadžr i przed***



wschodem słońca. Tam niech trzy razy wykąpie się w wodzie, mówiąc przy tym: „W imię Boga, ulecz Swojego sługę i utwierdź Swego Wysłannika”, Allaahummaszfi abdaka ła saddik rasulaka – i powtórzy to trzy dni z rzędu. Jeśli choroba minie, to piątego dnia, a jeśli nie piątego, to siódmego dnia. Myślę, że nie przekroczy dziewięciu dni.



O wskazówkach dotyczących leczenia przez puszczanie krwi

Hadis Saida ibn Dżubajra ze zbioru Buchariego przekazuje, że Prorok (*sał*) powiedział: **Wyleczenie zawiera się w trzech rzeczach: piciu miodu, hidżamie i przyżeganiu.**

Inny *hadis* z tego zbioru podaje, że Wysłannik (*sał*) powiedział: **Najlepsze, czym możecie się leczyć, to hidżama (stawianie baniek i puszczanie krwi).** W zbiorze Tirmiziego *hadis* Ibada ibn Mansura mówi: **Zdrów ten, kto używa hidżamy: upuszcza krew, łagodzi stan i przejaśnia wzrok.**

Hidżama, leczenie baniekami, stosowana jest wówczas, gdy choroba obejmuje układ mięśniowo-skróny, czyli narządy zewnętrzne. Banieki używane są na sucho lub na mokro. W chorobach narządów wewnętrznych wskazane jest leczenie poprzez upuszczanie krwi.

Banieki suche, w zależności od choroby, stawia się na trzy minuty na określonych częściach ciała. Baniek mokrych używa się po zakończeniu pierwszej (suchej) procedury. Po zdjęciu zwykłych baniek nacina się skalpelem naskórek na długości trzech cm i natychmiast umieszcza nowe, aby odessać krew. Gdy wypełnią się krwią (po 3–10 minutach), należy je usunąć, ranę oczyścić spirytusem i zakryć (zakleić) sterylną gazą. Baniek nie należy umieszczać nad naczyniami krwionośnymi ani w miejscach gęstej lokalizacji zakończeń nerwowych. Procedura ta jest przydatna w leczeniu wielu poważnych chorób. Stawia się je pomiędzy łopatkami, wzdłuż kręgosłupa oraz w okolicach szyi.



Hidżama na szyi pomaga w przypadkach bólu głowy, chorobach uszu, gardła, nosa i zębów, zatruciach. Stawianie na głowie służy do leczenia chorób psychicznych (depresji), bólu zębów, ogólnego osłabienia, migreny, pogorszenia wzroku i słuchu, zapalenia mózgu. Użycie baniek w odpowiednim momencie pozwala na wyleczenie chorób mózgu (amnezji, zmętnienia umysłu itd.) bez komplikacji.

Ból zębów leczy się stawiając bańki na podbródek. W ten sam sposób oczyszczają one najbardziej zanieczyszczoną część ciała – jamę ustną, w której gromadzą się różnorodne drobnoustroje i bakterie.

Hidżama, stawiana na klatce piersiowej i w okolicach brzucha, jest skuteczna w następujących przypadkach:

- kardiomiopatii (osłabienie czynności mięśnia sercowego), wysokiego ciśnienia krwi, reumatyzmu czy zapalenia oskrzeli;
- czyraczności nadbrzusza, niegojących się ran nóg, hemoroidów, senności, stanu zapalnego macicy i pęcherza;
- krwawienia macicznego i bolesnych miesiączek.

Przy bólach w górnych partiach kończyn dolnych bańki umieszczamy na biodrach, a przy żylakach powrózka nasiennego – na przedniej części ud. Na niegojące się ropne wrzody stóp stawia się je na tylnej stronie nóg, przy wrzodach łydek – w dolnej trzeciej części goleni. Bańki stawia się na piętach w przypadkach opóźnionej miesiączki, zapalenia nerwów biodrowych, natomiast na pośladkach w przypadkach chorób jelitowych, otyłości, chorób krążenia i astmy oskrzelowej.

Hidżama nie stanowi jednak panaceum dla każdej choroby i nie zawsze można jej używać. Zabieg ten może zaszkodzić organizmowi, gdy jest silnie osłabiony (astenia) lub przeszedł chorobę zakaźną.

Hadis Ibn Abbasa ze zbioru Tirmiziego przekazuje słowa Wysłannika Boga (*saal*): ***Najbardziej sprzyjające dla was dni do (stosowania) hidżamy to siedemnasty, dziewiętnasty i dwudziesty pierwszy dzień miesiąca.***



Zbiór *hadisów* Darakutniego mówi: ***Hidżama poprawia pamięć i rozjaśnia świadomość. Wspominajcie przy niej imię Boga. Nie stosujcie jej w czwartki, piątki, soboty i niedziele. Wykonujcie w poniedziałki i wtorki.***

Hidżama, jako metoda leczenia, jest stosowana w ciepłym okresie roku, najlepiej w 17, 19 i 21 dniu miesiąca księżycowego, w godzinach od 14 do 15. Czas trwania zabiegu wynosi od trzech do dziesięciu minut. Po postawieniu suchych baniek stawia się mokre, a zabieg ten powinien koniecznie przeprowadzić lekarz.

Powiedziano w *hadisie* Ibn Abbasa ze zbiorów Buchariego i Muslima: ***Prorok korzystał z hidżamy i płacił (za to) lekarzowi.***



O wskazówkach dotyczących leczenia bólu głowy

W zbiorze Ibn Madży podane jest, że podczas bólu głowy Prorok (sał) nakładał na włosy hennę i mówił: **Ona, za pozwoleniem Najwyższego, pomoże mi przy bólu głowy.**

W *hadisie* Ibn Abbasa przekazuje się również, że widziano, jak Wysłannik Boga (sał) obwiązywał bolącą głowę.

Ból głowy jest charakterystycznym uczuciem przy różnych patologicznych stanach organizmu, jednym z najczęstszych symptomów chorób organów wewnętrznych i systemu nerwowego, niektórych zatruc i infekcji. W zależności od lokalizacji receptorów źródłem bólu głowy mogą być czynniki zewnątrz- i wewnątrzczaszkowe. Często zauważany jest przy urazach mechanicznych i zmianach zapalnych tkanek miękkich głowy i twarzy, narządów zmysłów, gruczołów, zatok kostnych. Najczęściej występuje podczas obrzęków tętnic oponowych lub ważniejszych żył mózgowych. Zwiększone ciśnienie śródczaszkowe z powodu zastoju krwi, nadmiernego tworzenia się lub opóźnionego odpływu płynu mózgowo-rdzeniowego, może również powodować bóle związane z napięciem opon mózgowych wraz z częściami ośrodkowego układu nerwowego. Inną przyczyną bólu głowy może być udar naczyniowy mózgu, udar krwotoczny i zwiększona pulsacja naczyń mózgowych. Zakłada się, że niektóre rodzaje bólu mogą pojawiać się przy nadmiernym nagromadzeniu histaminy w organizmie.



Bóle głowy pojawiają się w różnych jej partiach, najczęściej w okolicy czoła, ciemienia i tyłu. Leczenie różni się w zależności od rodzaju bólów. Często ból głowy przy neurastenii, przepracowaniu, nerwicy wegetatywnej itp. przechodzi po odpoczynku, uregulowaniu reżymów snu i odżywiania. W medycynie istnieje wiele leków łagodzących lub zmniejszających bóle głowy. Należą do nich różne środki miejscowe (ciepło, chłód, pijawki, plastry musztardowe, opatrunki), procedury (kąpiele, prysznice, masaże), a we współczesnej medycynie wszelkiego rodzaju środki farmakologiczne.

Jednym ze środków zaradczych jest kuracja henną. Jeśli przyczyną bólu głowy jest stan zapalny, to doskonałym środkiem uśmierzającym staje się na to tampon (bandaż) z henną, ze względu na właściwości wzmacniające (ściągające). Ma taki sam wpływ na nerwy i narządy.

W zbiorach Buchariego i Abu Dawuda wspomina się, że gdy ktokolwiek żalił się Prorokowi (*saal*) na ból głowy, ten odpowiadał: **Zastosuj hidżamę**, a gdy ktoś skarżył się na ból w nogach, radził wówczas: **Nałóż (zastosuj) hennę**.

Hadis od wyzwolonej niewolnicy Proroka (*saal*) Salmy Umm Rafi ze zbioru Tirmiziego, podaje że: **Jakkolwiek ranę by zadano Prorokowi (ciąętą czy kłutą), on zawsze nanosił na nią hennę**.

Henna ma właściwości osuszające i chłodzące. Pomaga przy oparzeniach, opatrunki (tampony) z henny korzystnie wpływają na układ nerwowy; guma do żucia z henną pomaga przy wrzodach i ropniach w jamie ustnej; zmieszana z oczyszczonym woskiem i olejkiem z dzikiej róży korzystnie wpływa na zapalenie opłucnej. Pomaga także przy ospie.



O wskazówkach dotyczących leczenia chorób serca

Saad ibn Malik w *hadisie* ze zbioru Abu Dawuda przekazuje, że kiedy zachorował, wówczas odwiedził go Prorok (*saat*): „Położył mi rękę na pierś, aż poczułem jej chłód, i powiedział: **Masz podwyższone tętno. Wezwij Harisa ibn Kaladę z Sakafi, on leczy. Niech weźmie daktyle (siedem sztuk z odmiany gadźwa medina), zrobi z nich napar i da ci do picia.**

W *hadisie* ze zbiorów Buchariego i Muslima przekazanym przez Saada ibn Abi Łakkasa, mówi się, że Wysłannik Boga (*saat*) powiedział: **Kto zacznie ranek od siedmiu daktyli al-galija (najwyższej jakości), wówczas tego dnia nie zaszkodzi mu ani trucizna, ani czary.**

Kołatanie serca to nieprzyjemne uczucie, obserwowane w różnych chorobach zarówno samego serca, jak i innych narządów (układu nerwowego, gruczołów dokrewnych, gruczycy płuc itp.). U osób zdrowych skurcze serca nie wywołują żadnych subiektywnych odczuć, a kołatanie może pojawić się tylko przy znacznym wysiłku fizycznym (co często zdarza się osobom niewytrenowanym) oraz silnych przeżyciach emocjonalnych (strach, przerażenie, gniew). W stanach patologicznych (upośledzenie serca, nerwice serca itp.), kołatanie może pojawić się nawet przy niewielkim wysiłku fizycznym lub w spoczynku. Oprócz przyspieszonej akcji serca uczucie kołatania może być wywołane niektórymi innymi zaburzeniami rytmu.



Napar ze świeżych daktyli (niekoniecznie medycznych czy odmiany gadźwa) można stosować przy zaburzeniach czynnościowych serca i krążenia krwi – przy kołataniu serca jako środek obniżający ciśnienie, łagodzący arytmie, przy miażdżycy. Napar działa również uspokajająco na centralny układ nerwowy przy wzmożonej pobudliwości i bezsenności.

Wymieniona w *hadisie* liczba siedem jest wspominana w wielu innych przypadkach i przeznaczona zarówno przez predestynację, jak i szariat. Bóg stworzył siedem niebios i siedem ziem:

اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ سَبْعَ سَمَاوَاتٍ وَمِنَ الْأَرْضِ
مِثْلَهُنَّ يَتَنَزَّلُ الْأَمْرُ بَيْنَهُنَّ لِتَعْلَمُوا أَنَّ
اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ وَأَنَّ اللَّهَ قَدْ أَحَاطَ بِكُلِّ شَيْءٍ عِلْمًا

Allaahullazii chalaka sab'a samaa'laatin ła minal ardi mislahunn. Jatanazzalul amru bajnahunna lita'lamuu annallaaha alaa szaj'in kadiir; ła annallaaha kad ahaata bi kulli szaj'in ilmaa.

Bóg jest Tym, który stworzył siedem niebios i tyleż samo ziem. Jego rozkaz rozchodzi się między nimi, abyście wiedzieli, że Bóg każdą rzecz ma w Swojej mocy i że Bóg każdą rzecz obejmuje Swoją wiedzą (sura *Rozwód*, 65:12).

A także:

مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنْبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلَ
فِي كُلِّ سُنبُلَةٍ مِئَةُ حَبَّةٍ

Masalul laziina junfikuuna amlaalahum fii sabiilillaahi kamasali habbatin ambatat sab'a sanaabila fii kulli sumbulatim mi'atu habbah.



Ci, którzy rozdają swoje majątki na drodze Boga, podobni są do ziarna, z którego wyrasta siedem kłosów, a w każdym kłosie jest sto ziaren (sura Krowa, 2:261).

A także:

وَقَالَ الْمَلِكُ إِنِّي أَرَى سَبْعَ بَقَرَاتٍ سِمَانٍ يَأْكُلُهُنَّ سَبْعٌ عِجَافٌ وَسَبْعَ
سُنْبُلَاتٍ خُضَرٍ وَأُخَرَ يَابِسَاتٍ قَالَ تَزْرَعُونَ سَبْعَ سِنِينَ دَابًا فَمَا حَصَدْتُمْ
فَذَرُوهُ فِي سُنْبُلِهِ إِلَّا قَلِيلًا مِّمَّا تَأْكُلُونَ ثُمَّ يَأْتِي مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ سَبْعٌ
شِدَادٌ يَأْكُلْنَ مَا قَدَّمْتُمْ لَهُنَّ إِلَّا قَلِيلًا مِّمَّا تُحْصِنُونَ

Ła kaalal maliku innii araa sab'a bakaraatin simaaninjja kuluhunna sab'un idzaafun ła sab'a sumbulaatin chudrin ła uchara jaabisaat. [...] Kaala tazra'uuna sab'a siniina da abaa; famaa hasattum fazaruuhu sumbulihii illaa kaliilam ta kulu-un.

Widziałem we śnie siedem krów tłustych, które zjada siedem krów chudych. I widziałem siedem kłosów zielonych i siedem kłosów uschłych. [...] Przez siedem lat zasiewajcie jak zazwyczaj. To, co zeźniecie, pozostawcie w kłosach, z wyjątkiem niewielkiej ilości, z której będziecie jedli (sura Józef, 12:43, 47).

Również:

وَأَمَّا عَادٌ فَأُهْلِكُوا بِرِيحٍ صَرْصَرٍ عَاتِيَةٍ
سَخَّرَهَا عَلَيْهِمْ سَبْعَ لَيَالٍ وَثَمَانِيَةَ أَيَّامٍ حُسُومًا

Ła ammaa aadun fa uhlikuu bi riihin sarsarin aatijah; sachcharahaa alajhim sab'a lajaalin ła samaanijata ajjaamin husuuman fataral kaľma fiihaa sar'aa ka annahum a'dzaazu nachlin chaatijah!



Natomiast lud Ad został zniszczony przez wicher wściekle wyjący. On dał mu szaleć przeciwko nim siedem nocy i osiem dni po sobie następujących (sura *Nieuniknione*, 69:6–7).

W sunnie Proroka (*saal*) liczba siedem określa ilość okrążeń Kaaby, przejść między wzgórzami Safa i Marfa, ilość kamieni podczas rzucania i *takbiry* świętecznej modlitwy. Wymieniana jest też w *hadisie* opowiadającym o dzieciach: **Nakazujcie im przystępować do modlitwy po siedmiu (latach)**, *hadisie* o rozwodzie rodziców: **A kiedy chłopiec kończy siedem lat, może wybierać między ojcem a matką** i *hadisie* o *ummie* (społeczności wiernych): **Z tej ummy siedemdziesiąt tysięcy wejdzie do Raju bez żadnych warunków.**



O wskazówkach Proroka (saat) dotyczących leczenia zapalenia opłucnej

Hadis Zajda ibn Arkama ze zbioru Tirmiziego przekazuje, że Wysłannik Boga (saat) powiedział: **Leczcie się z zapalenia opłucnej (mieszaninami) morskiego kadzidła i olejków.**

Zbiór Buchariego mówi o słowach Proroka (saat): **Powinniście używać kadzidła indyjskiego, bo uzdrowia od siedmiu chorób, jego dym mogą wdychać ci, którzy cierpią na ból gardła, a miksturę z niego mogą pić cierpiący na zapalenie opłucnej.**

Hadisy z tego samego zbioru mówią, że śmiertelna choroba Proroka (saat) zaczęła się w domu Majmuni. Za każdym razem, gdy poczuł się lepiej, wychodził i prowadził modlitwę. Kiedy jego stan się pogarszał, zlecał prowadzenie modlitwy Abu Bakrowi. Potem poczuł się tak słabo, że stracił przytomność. Wtedy jego żony postanowiły podać mu lekarstwo. Był tam też jego wujek Abbas. Kiedy Prorok (saat) się ocknął, zaczął pytać, kto to zrobił: **Czyż nie zabronilem wam dawać mi lekarstwo?! Zaczęli go zapewniać, że obawiali się rozwinięcia zapalenia opłucnej. Co daliście mi do picia?** – zapytał. **Miksturę z indyjskiego kadzidła, żółtego drzewa i kropli oleju.** Wtedy powiedział, aby wszyscy obecni w domu sami przyjęli to lekarstwo. I wszyscy tak uczynili, oprócz Majmuni, która wtedy pościła.

Zapalenie opłucnej. Początek choroby może być zarówno bardzo ostry, jak i ukryty, jednak ogólne zaburzenia przy ropnym zapaleniu są zwykle bardziej nasilone. Ostre ropne zapalenie opłucnej



zaczyna się od wysokiej temperatury (do 39–40 stopni) z dreszczami, obfitym poceniem się, bólem w klatce piersiowej, ogólnym osłabieniu i innymi objawami zatrucia. Przy nagromadzeniu dużej ilości ropy w jamie opłucnej płuco jest ściśnięte, narządy śródpiersia przemieszczają się w przeciwną stronę, dochodzi do duszności, blednięcia skóry i widocznej sinicy błon śluzowych. Sytuacja staje się szczególnie ciężka przy nagłym przerzucie ropy do płuc. Pacjent może umrzeć z powodu szybko rozwijającej się niewydolności oddechowej i sercowej.

Symptomy charakterystyczne dla zapalenia opłucnej to: opóźnienie motoryczne połowy klatki piersiowej przy oddychaniu, rozszerzanie i wybrzuszenie przestrzeni międzyżebrowych oraz osłabienie oddychania.

Najskuteczniejszą metodą leczenia pacjentów z zapaleniem opłucnej, niekomunikujących się z otoczeniem, jest codzienne odsysanie wysięku ropnego i dokładne mycie jamy opłucnej roztworami antyseptycznymi i enzymami oraz wlewami antybiotyków.

Olibanum, kadzidło (morskie, indyjskie) to żywica aromatyczna uzyskiwana z nacięć w korze tropikalnego drzewa *Boswellia*, rosnącego we wschodniej Afryce i na południowym zachodzie Półwyspu Arabskiego. Przy spalaniu wydziela aromatyczny zapach. Zaliczają się do niego również żywice drzew z rodziny styrakowatych, rosnących we wschodniej części basenu Morza Śródziemnego oraz zachodniej Azji.



O wskazówkach dotyczących zapalenia migdałków

Hadis ze zbioru Buchariego podaje, że Wysłannik Boga (*saat*) powiedział: **Nie dręczcie swoich dzieci podczas zapalenia migdałków (próbując w każdy możliwy sposób odwrócić proces), ale stosujcie palenie kadzidła.**

W *hadisie* Dżabira ibn Abdullaha ze zbioru Ahmada powiedziane jest, że pewnego razu Prorok (*saat*) przyszedł w odwiedziny do Ajszy, u której było dziecko krwawiące z nosa. Na pytanie: **Co się z nim dzieje?**, opowiedziano mu, że albo ma zapalenie migdałków, albo jakąś chorobę głowy. Na to Prorok (*saat*) powiedział: **Nie należy (na wszelki sposób) męczyć dziecka, jeśli ma zapalenie migdałków albo chorą głowę. Weźcie indyjskie kadzidło, utrzymajcie go i dajcie dziecku wdychać jego dym.** Ajsza przekazała te słowa matce dziecka. Po wykonaniu tych zaleceń Proroka (*saat*), dziecko wyzdrowiało.

Migdałki to migdałokształtne formy tkanki limfoidalnej zlokalizowane w ściankach gardła. Migdałki nosowo-gardłowe, podniebienne i językowe otaczają gardło, tworząc tzw. gardłowy pierścień limfatyczny. W głębokich bruzdach i kryptach znajduje się zwykle znaczna ilość drobnoustrojów chorobotwórczych, które nie powodują jednak żadnych zjawisk patologicznych.

Pod wpływem czynników zewnętrznych w niekorzystnych dla organizmu warunkach (przeziębienia, osłabienie odporności), drobnoustroje mogą stać się wirulentne i powodować ostre lub przewlekłe stany zapalne migdałków.



W zbiorze Buchariego przekazano, że Wysłannik Boga (*saal*) powiedział: ***Powinniście używać indyjskiego kadzidła, ponieważ leczy siedem dolegliwości, jego dym mogą wdychać ci, którzy mają ból gardła, a miksturę z niego mogą pić ci, którzy cierpią na zapalenie opłucnej.***



O leczeniu rwy kulszowej

Hadis Anasa ibn Malika ze zbioru Ibn Madży przekazuje, że Wysłannik Boga (*saat*) powiedział: **Lekarstwem na rwę kulszową jest stopiony tłuszcz z ogona dzikiej owcy, który dzieli się na trzy części i gorącym naciera bolące miejsca przez trzy dni z rzędu.**

Rwa kulszowa to choroba nerwu kulszowego, charakteryzująca się silnym bólem w okolicy lędźwiowej, tylnej powierzchni biodra, zewnętrznej stronie podudzia i stopie. Zwykle choroba rozwija się stopniowo, rzadziej nagle. W przypadku rwy występują ostre bóle przy nacisku w miejscach, w których nerw kulszowy znajduje się najbliżej kości (środek pośladka, tył uda, dół podkolanowy, tył kłykcia bocznego udowego), a także bóle związane z rozciąganiem nerwu przy podnoszeniu wyprostowanej nogi lub prostowaniu podudzia przy wygiętym stawie biodrowym. Ból potęguje długotrwałe stanie, chodzenie, przebywanie w zimnym, wilgotnym pomieszczeniu. W długotrwałych przypadkach dochodzi do utraty wagi mięśni nóg i skrzywienia odcinka lędźwiowego kręgosłupa. Choroba trwa kilka dni lub miesięcy. Często, po dłuższym lub krótszym okresie, dochodzi do nawrotów. Rwa kulszowa stanowi jedną z najczęstszych chorób układu nerwowego. Występuje zwykle w wieku 30–50 lat, dzieci chorują rzadko. Przyczyny są różnorodne: infekcje, zaburzenia metaboliczne (podagra, cukrzyca), ochłodzenie, nadmierny wysiłek fizyczny, obrażenia.

Środek (maść) wymieniony w *hadisie* ma właściwości zmiękczające i pozwala na powrót do właściwej stanu, dlatego jest wyjątkowym



lekarstwem na rwę kulszową. W przypadku ostrych bólów zaleca się leżenie w łóżku, zabiegi zwiększające potnienie, ciepło, masaże i terapię błotną.



O wskazówkach dotyczących leczenia guzów i ropni przez otwarcie i usunięcie

Ali przekazał: „Przyszliśmy kiedyś z wizytą do pewnego człowieka, u którego utworzył się guz na plecach. Powiedzieliśmy: »O Wysłanniku Boga! Z pewnością zebrała się tu ropa«. On powiedział: **Otwórzcie go**. Wszyscy byliśmy tego świadkami”.

Abu Huraira przekazał, że Wysłannik Boga (*saat*) polecił lekarzowi wykonać nakłucie (usunięcie wody) pacjentowi cierpiącemu na puchlinę. Zapytano go, czy pomogłoby tu lekarstwo, na co odpowiedział: **Ten, Kto zesłał chorobę, zsyla też (odpowiednie) leczenie tam, gdzie zechce**.

Obrzęk (puchlina) to nagromadzenie płynu surowiczego w jamach ciała (jamie brzusznej, klatki piersiowej, opłucnej itp.). Powstawanie opuchlizny wiąże się z naruszeniem współdziałania stosunku czynników mechanicznych i osmotycznych, czyli mechanizmów regulujących przesiąkanie płynu z krwi do tkanek (filtracja, dyfuzja). Zwiększone przesiąkanie płynu z naczyń krwionośnych do jam surowiczych występuje przy ogólnym osłabieniu przepływu krwi żyłnej z powodu zaburzeń serca, przy miejscowym osłabieniu przepływu krwi i limfy z powodu ściskania naczyń krwionośnych, np. przez guzy lub blizny, przy marskości wątroby, patologicznych zmianach w ściankach naczyń krwionośnych i składzie krwi (np. puchlina głodowa, anemia, choroba nerek).

Rokowania w przypadku obrzęku powinny być ostrożne, w zależności od podstawowej choroby, która go wywołała. W przypadku



dużego nagromadzenia płynu stosuje się zabieg chirurgiczny (uwolnienie), choć doświadczenie wskazuje, że pacjenci z puchliną wodną mogą wytrzymać tylko dwie operacje, trzecia prawie zawsze kończy się śmiercią. Mimo to w *hadisie* wspomina się o takiej metodzie leczenia i jej dopuszczalności.



O wskazówkach Proroka (saat) dotyczących postępowania przy zatruciu

Hadis Abd al-Rahmana ibn Kaaby ze zbioru Buchariego przekazuje, że podczas oblężenia Chajbaru, pewna Żydówka podarowała Prorokowi (saat) pieczone jagnię. On zapytał: **Cóż to?**, na co odpowiedziała: **Podarunek**, nie dodając, że to *sadaka*, aby jej nie odmówił. Wtedy Prorok (saat) spróbował mięsa i jedli też jego towarzysze. Potem jednak powiedział: **Stójcie, nie jedzcie!** i zapytał: **Zatrułaś to?** Żydówka odrzekła: **Kto cię ostrzegł? Ten oto kawałek (powiadomiał mnie)** – odpowiedział, wskazując na kęs trzymany w ręku. **Tak** – powiedziała. Prorok (saat) zapytał: **Dlaczego?** Odrzekła: **Aby dowiedzieć się, czy jesteś kłamcą. Jeśli tak, to ludzie będą się z ciebie śmiali. Ale jeśli jesteś prorokiem, to ci nie zaszkodzi.** Wtedy Wysłannik Boga (saat) postawił trzykrotnie *hidżamę* na ramieniu i nakazał to samo swoim towarzyszom, jednak niektórzy z nich umarli.

W innym *hadisie* zaznacza się, że po zatruciu *hidżamę* na ramieniu Proroka (saat) wykonywał *ansar* Abu Hind z plemienia Bani Bajaz. Po tym Prorok (saat) żył jeszcze trzy lata, dopóki trucizna nie dała znać o sobie i przez nią umarł. Mówił: **Ciągle ją czułem, od czasu Chajbaru aż do dziś (gdy zwyciężyła).**

Wiadomo, że truciznę usuwa się z organizmu, ponieważ poprzez układ krwionośny może dotrzeć do serca, co nieuchronnie prowadzi do śmierci. Dlatego Prorok (saat) postawił *hidżamę* na ramieniu, najbliższej części ciała na drodze do serca, usuwając toksyczną



substancję wraz z krwią. Najwyraźniej wolą Pana było jednak, aby następstwa zatrucia okazały się śmiertelne. Jak mówi Koran:

أَفْكَلَمَا جَاءَكُمْ رَسُولٌ بِمَا لَا تَهْوَىٰ أَنْفُسُكُمْ اسْتَكْبَرْتُمْ فَفَرِيقًا كَذَّبْتُمْ
وَفَرِيقًا تَقْتُلُونَ

**Afa kullamaa dżaa'akum rasuulum bimaa laa tahłaa
anfusukumus takbartum? Fa fariikan kazzabtum ła fariikan
taktuluun.**

**Wy zaś, za każdym razem, gdy przychodził do was prorok
z tym, czego nie pragną wasze dusze, wbijaliście się w pychę,
jednych uznawaliście za kłamców, a innych zabijaliście** (sura
Krowa, 2:87).



O wskazówkach dotyczących wymiotów

Hadis Abu Dardy ze zbioru Tirmiziego przekazuje, że Prorok (*saal*) zwymiotował, po czym wziął kąpiel.

Wymioty to mimowolne wyrzucanie treści żołądkowej przez usta. Wywoływane są głównie skurczami mięśni brzucha, gdy część wylotowa żołądka jest szczelnie zamknięta. Korpus żołądka rozluźnia się wtedy i otwiera wejście do żołądka, rozszerza się przełyk i jama ustna. Odruch ten zachodzi przy udziale ośrodka wymiotnego, zlokalizowanego w rdzeniu przedłużonym.

Istnieje grupa leków wywołujących wymioty. Stosowanie ich jest wskazane w przypadkach ostrych zatruc.



O wskazówkach dotyczących używania środków przeczyszczających

Hadis Asmy bint Amis ze zbiorów Tirmiziego, Ibn Madży i Ahmada opowiada, że Prorok (*saal*) zapytał kiedyś: **Jakich środków przeczyszczających używacie?** Odpowiedziano mu: **Senny.** Wtedy powiedział: **Gdyby istniało coś, co ratuje od śmierci, to byłaby senna.**

Hadis Ibn Abbasa ze zbioru Tirmiziego przekazuje, że Wysłannik Boga (*saal*) powiedział: **Najlepsze, czym możecie się leczyć to wdychanie (dymu z roślin leczniczych), napary, hidżama i środki przeczyszczające.**

Abdullah ibn Umm Haram w *hadisie* ze zbioru Ibn Madży przekazuje słowa Wysłannika Boga (*saal*): **Powinniście używać senny, bo w niej jest lekarstwo na wszystkie dolegliwości z wyjątkiem trucizny.** Zapytano go: **Jakiej trucizny.** Odpowiedział: **Śmierci.**

Środki przeczyszczające to leki przyspieszające ruchy jelit i rozrzedzenie stolca. Działanie tych środków tłumaczy się odruchami zachodzącymi w błonie śluzowej jelit, wzmagającymi perystaltykę i sekrecję. Środki przeczyszczające dzielą się na: sole, oleje roślinne i substancje roślinne. Do soli należą: sól glauberska, angielska i *sal seignetti*. Znanym olejem jest rycyna, natomiast do środków roślinnych zaliczamy wyciągi z rabarbaru, kruszyny, senny i aloesu. Działają przede wszystkim na jelito grube, wzmagając jego perystaltykę bez zwiększania szybkości przesuwania się mas pokarmowych przez jelito cienkie. Stosuje się je głównie przy słabej pracy jelita grubego (zaparciach).



O wskazówkach dotyczących używania środków przeczyszczających

W praktyce medycznej najczęściej używa się połączenie naparu z senny (aleksandryjskiej) z *sal seignetti* (winian potasu sodu), co pozwala na oczyszczenie całego jelita za pomocą niewielkiej dawki soli przeczyszczającej.



O wskazówkach Proroka (sał)

dotyczących jedzenia, do którego wpadł owad

Hadis Abu Hurairy ze zbiorów Buchariego i Muslima przywołuje słowa Wysłannika Boga (sał): **Jeśli do miski któregoś z was wpadnie mucha, należy ją zanurzyć (całkowicie), gdyż jedno z jej skrzydeł (niesie) truciznę, a drugie antidotum.**

Podobne słowa Proroka (sał) przytacza *hadis* ze zbioru Ibn Madży: **Jedno ze skrzydeł much niesie truciznę, a drugie antidotum. Jeśli wpadnie do jedzenia, trzeba ją zanurzyć całkowicie, ponieważ jej trucizna poprzedza lekarstwo.**

Wskazuje na to również Koran:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ ضَرْبٌ مِّثْلُ فَاسْتَمِعُوا لَهُ إِنَّ الَّذِينَ تَدْعُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ لَنْ يَخْلُقُوا ذُبَابًا وَلَوْ اجْتَمَعُوا لَهُ وَإِنْ يَسْلُبْهُمُ الذُّبَابُ شَيْئًا لَا يَسْتَنْقِذُوهُ مِنْهُ ضَعُفَ الطَّالِبُ وَالْمَطْلُوبُ مَا قَدَرُوا اللَّهَ حَقَّ قَدْرِهِ إِنَّ اللَّهَ لَقَوِيٌّ عَزِيزٌ

Jaa ajjuhan naasu duriba masalun fastami'uu lah! Inna laziina tad'uuna min duunillaahi lan jachluku zubaaban la lałidztama'uu lah. Ła in jaslub humuz zubaabu szaj'al laa jastankizuuhu minh. Da'ufat taalibu łal matluub!

O ludzie! Jest wam przytoczona przypowieść, wysłuchajcie jej! Ci, których wzywacie poza Bogiem, nie są zdolni stworzyć choćby muchy, nawet gdyby wszyscy zebrali się w tym



celu. A jeśli mucha zabierze im cokolwiek, to oni nie są w stanie tego odzyskać. Bezsilny jest wzywający i wzywany! Oni nie szacują Boga prawdziwą miarą. Zaprawdę, Bóg jest Silny, Potężny! (sura *Pielgrzymka*, 22:73–74).



O zachowaniu zdrowia

Hadis Umm al-Munzir ibn Kajs al-Ansari ze zbioru Ibn Madży mówi: „Pewnego razu przyszedł do nas Prorok (*saał*) razem z Alim, który dochodził do siebie po niedawno przebytej chorobie. Gdy zaproponowano im daktylę, obaj zaczęli jeść. Wtedy Prorok (*saał*) począł powtarzać Alemu: **Przecież tobie ma się poprawić**, dopóki go nie przekonał. Wtedy przygotowałam im supę słodową i buraki cukrowe, a on powiedział do Alego: **Cóż, to ci tylko pomoże**”.

Wskazuje się tu na różne właściwości produktów żywnościowych, aktualność i stosowność lekarstw, które szczegółowo omówiono w rozdziale o ich właściwościach.

Kolejny *hadis* przekazuje, że Wysłannik Boga (*saał*) powiedział: **Jeśli Bóg kocha Swojego sługę, to chroni go przed tym co ziemskie, tak jak wy chronicie swoich chorych przed nieodpowiednim jedzeniem i piciem.**

Podobne słowa Wysłannika Boga (*saał*) padają w *hadisie* Ukby ibn Amra ze zbioru Tirmiziego: **Nie zmuszajcie chorych do jedzenia i picia, bowiem Bóg Wszechmogący karmi ich i poi.**

Jeśli pacjent nie przyjmuje jedzenia, może to być spowodowane brakiem apetytu lub depresją, co wskazuje, że organizm walczy z chorobą. W takich przypadkach nie zaleca się zmuszania do jedzenia. Zdrowa krew odżywia ciało, a żółć to surowa krew, która stale się odtwarza. Gdy w organizmie wzrasta ilość żółci, to przy braku pożywienia ciało zaczyna przekształcać ją w krew, w ten sposób ponownie odżywiając i regulując system. Organizm jest wyposażo-



ny w siłę wspierającą zachowanie zdrowia i kontrolę nad procesami życiowymi. Wskazuje na to również *hadis*, który mówi, że Prorok (*saal*) często uciekał się do wielodniowych postów, ale nie pozwalał tego swoim towarzyszom, co tłumaczył słowami: ***Nie jestem taki jak wy, ponieważ (jestem pod osłoną), Najwyższy karmi mnie i poi.***



O wskazówkach dotyczących leczenia chorób skórnych

Anas ibn Malik w *hadisie* ze zbiorów Buchariego i Muslima, przekazuje, że Wysłannik Boga (*saat*) pozwolił Abd al-Rahmanowi ibn Ałfowi i Zubajrowi ibn al-Ałłamowi na noszenie jedwabiu przy świerzbie.

Informuje również, że podczas jednej z kampanii Abd al-Rahman ibn Ałf i Zubajr ibn al-Ałłam skarżyli się Prorokowi (*saat*) na wszy. Wtedy pozwolił im nosić jedwabne koszule, co sam widział.

Ten *hadis* ma nie tylko znaczenie medyczne, ale także kanoniczne. Kanonem jest postanowienie sunny Proroka (*saat*), dopuszczające noszenie jedwabiu wyłącznie przez kobiety i całkowicie zakazujące jego noszenia przez mężczyzn, chyba że będzie to konieczne.

Świąd to ogólne określenie chorób skórnych, różniących się objawami klinicznymi, przebiegiem i przyczynami. Termin „świąd” był używany od czasów Hipokratesa, który nazwał tak wszelkie wysypki wraz z łuszczeniem się naskórka.

Przy leczeniu świerzbu zakazane jest noszenie odzieży syntetycznej i wełnianej na gołe ciało. Nie zaleca się ciężkiej pracy fizycznej i przebywania w pomieszczeniach z wysoką temperaturą powietrza (aby uniknąć nadmiernej potliwości).

Jedwab to naturalne włókno tekstylne pochodzenia biologicznego, produkt wydzielania gruczołów gąsienic jedwabników. Ze względu na dużą prącochłonność wytwarzania jest najdroższym



z włókien. Tkaniny wykonane z naturalnego jedwabiu charakteryzują się wysokimi właściwościami higienicznymi, niską gniotliwością, miękkością, stosunkowo dobrą odpornością na ścieralność i działanie bezpośrednich promieni słonecznych.



O leczeniu ran

W zbiorach *hadisów* Buchariego i Muslima wspomina się, że Sahl ibn Saad był zainteresowany tym, w jaki sposób Prorok (*saal*) uleczył swoje rany, jakie otrzymał podczas bitwy pod Uhud. Powiedziano mu, że miał ranę na twarzy, złamany ząb i rozbitą głowę. Ali ibn Abi Talib polewał mu głowę wodą, a jego córka Fatima zmywała z niego krew. Gdy Fatima zobaczyła, że krwawienie nasila się, spaliła kawałek papirusu i popiołem z niego pokryła ranę. Wtedy krwawienie ustało.



O zakazie leczenia niedozwolonymi środkami

Hadis Abu Dardy ze zbioru Abu Dawuda wspomina słowa Wysłannika Boga (*saat*): **Bóg zsyła dolegliwość i wraz z nią zsyła ozdrowienie, na każdą chorobę daje lekarstwo, (dlatego) leczcie się, ale nie używajcie środków zakazanych.**

Ibn Masud w *hadisie* ze zbioru Buchariego przytacza następujące słowa Proroka (*saat*): **Bóg nie umieścił waszego uzdrowienia w tym, co wam zabronił.**

Także *hadis* ze zbioru Abu Hurairy mówi, że Wysłannik Boga (*saat*) zabronił używania nieczystych (sprofanowanych) leków. W zbiorze Nasa'iego podaje się, że Prorok (*saat*) powiedział: **Kto leczy się winem (alkoholem), tego nie leczy Bóg.**

Dlatego generalnie uważa się, że dla *ummy* zabronione jest tylko to, co jest rzeczywiście złe zarówno dla duchowości i umysłu człowieka, jak też jego ciała. To odróżnia ją od synów Izraela, którym za karę zabronione są rzeczy dobre i czyste.

فَبِظُلْمٍ مِّنَ الَّذِينَ هَادُوا حَرَّمْنَا عَلَيْهِمْ طَيِّبَاتٍ أُحِلَّت لَّهُمْ

Fa bizulmim minallziina haaduu harramnaa alajhim tajjibaatin uhillat lahum.

Z powodu niesprawiedliwości żydów, My zakazaliśmy im tego, co wcześniej było im dozwolone (sura *Kobiety*, 4:160).



Rozdział drugi

O leczeniu środkami duchowymi

Ibn Abbas w *hadisie* ze zbioru Muslima podaje, że Wysłannik Boga (*saal*) powiedział: **Złe oko (naprawdę) istnieje. Jeśli jest coś, co może wyprzedzić przeznaczenie, to właśnie złe oko.**

Złe oko albo urok nie zawsze ma bezpośrednie skutki fizyczne, ale zawsze pochodzi od złego ducha (duszy). Tak mówi o tym Koran:

وَإِنْ يَكَادُ الَّذِينَ كَفَرُوا لَيُزْلِقُونَكَ بِأَبْصَارِهِمْ لَمَّا سَمِعُوا الذِّكْرَ
وَيَقُولُونَ إِنَّهُ لَمَجْنُونٌ

Ła in jakaaldul laziina kafaruu lajuz likuunaka bi'absaarihim lammaa sami'uz zikra ła jakuuluuna innahuu ła madžnuun!

Ci, którzy nie wierzą, nieomal wywracają cię swymi spojrzeniami, gdy słyszają napomnienie, i mówią: „Zaprawdę, on jest opętany!” (sura *Pióro*, 68:51).



قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ
وَمِنْ شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ

Kul a'uuzu bi rabbil falak, min szarri maa chalak, ła min szarri gaasikin izaa łaakab, ła min szarrin naffaasaati fil ukad, ła min szarri haasidin izaa hasad.

Powiedz: „Szukam schronienia u Pana świtu przed złem tego, co stworzył, i przed złem ciemności, gdy się rozszerza, i przed złem tych, którzy dmuchają na węzły, i przed złem zazdrosnego, gdy zaczyna zazdrościć” (sura Świt, 113:1–5).

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ مَلِكِ النَّاسِ إِلَهِ النَّاسِ مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ
الَّذِي يُوسَسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ

Kul a'uuzu bi rabbil naas, malikin naas, ilaahin naas, min szarril łałaasil channaas, allazii jułałisu fii suduurin naasi minal džinnati łaan naas.

Powiedz: „Szukam schronienia u Pana ludzi, Władcy ludzi, Boga ludzi, przed złem szeptów upadłego, który szepcze w piersi ludzi, spośród džinnów i ludzi!” (sura Ludzie, 114:1–6).

Hadis Ajszy ze zbiorów Buchariego i Muslima przekazuje, że Wysłannik Boga (saat) nakazał używania zaklęć przeciwko urokowi złego oka. Zbiór Muslima podaje zaklęcie, którego archanioł Dżibril nauczył Proroka (saat):

Bismillaahi arkiik, min kulli szaj'in ju'ziik, min szarri kulli nafsini ał ajnin haasid, allaahu jaszfiik, bismillaahi arkiik! Zaklinam cię w imię Boga!

Przeciw temu, co cię niepokoi. Bóg uzdrowi cię ze zła każdej duszy lub zawistnego oka! Zaklinam cię w imię Boga!



Sam Prorok (*saat*) również szukał schronienia (w modlitwie) przed dzinnami (demonami) i ludzkim urokiem, dopóki nie zostały zesłane sury **Świt** i **Ludzie**. Znane są także inne zaklęcia przeciw urokowi i złemu oku, które polecał czytać (wypowiadać):

1. **A'uuzu bi kalimaatillaahit taammaati min kulli szaj-taanin ła haammatin ła min kulli ajnil lammah.** „Uciekam się do doskonałych Słów Boga, aby chroniły mnie przed każdym szatanem i szkodnikiem i przed każdym złym okiem”.
2. **A'uuzu bi kalimaatillaahit taammaatil laati laa judżałiizu hunna barrun ła laa faadżirum min szarri maa chalaka, ła bara'a ła zara'a, ła min szarri maa jan-zilu minas samaa'i, ła min szarri maa ja'rudżu fiihaa, ła min szarri maa zara'a fil ardi, ła min szarri maa jachrudżu minhaa, ła min szarri fitanil lajli łaan naha-ar. ła min szarri kulli taarikin illaa taarikan jatruku bi chajrin, jaa rahmaan!** „Uciekam się do doskonałych Słów Boga, ponad które nie mogą wznieść się ani sprawiedliwi, ani bezbożnicy, przed złem tego, co On stworzył, ukształtował i uczynił. I przed złem tego, które zstępuje z niebios, i złem tego, co się do nich wznosi. I przed złem tego, co On stworzył na ziemi, i złem tego, co z niej wychodzi. I przed złem pokus nocnych i dziennych, i przed złem każdego, kto przychodzi w nocy, z wyjątkiem tego, który przynosi ze sobą dobro, o Miłosierny!”.
3. **A'uuzu bi kalimaatillaahit taammaati min gadabihi ła ikaabihi ła szarri ibaadihi ła min hamazaatisz szaja-tiini ła an jahduruun.** „Uciekam się do doskonałych Słów Boga przed Jego gniewem, Jego karą i złem Jego sług, przed podszeptami szatanów i przed tym, aby do mnie przychodziły”.



4. **Allaahumma innii a'uuzu bi ladhikal kaarim, la kaalimatikaa tamma min szarri ma anta achiizun bi nasiiaatihi.** „O Panie mój! Uciekam się do Twego Świętego Oblicza i Twoich Doskonałych Słów, przed złem tego, co jest pod Twoją całkowitą kontrolą. Panie mój! Ty oszczędzasz grzeszników i uciemiężonych, Twoja Armia jest niezwyciężona, a obietnice nieuchronne. Jesteś Święty i Tobie chwali!”
5. **Allaahumma anta rabbii laa ilaaha illaa anta, alajka tafakkaltu la anta rabbul arszil aziim. Maaszaa'allaahu kaana la maa lam jasaa lam jakun, la laa hafla la lla kuflata illaa billaahil a'lijil aziim. A'lamu annallaaha alaa kulli shaj'in kadiirun la annallaaha kad ahaata bikulli szaj'in ilmaa. Allaahumma inni a'uuzu bika min szarri nafsii la min szarri kulli daabbatin anta aachizum bi naasii jatihaa inna rabii alaa siraatim mustakiim.** „Panie mój! Jesteś moim Bogiem – nie ma żadnego innego boga oprócz Ciebie! Ufam Ci, bo jesteś Władcą Wielkiego Tronu! Stanie się tak, jak zechce Bóg, a czego nie zechce, to się nie stanie. Nie ma siły i mocy poza Bogiem! Wiem, że Bóg ma władzę nad wszystkim, że ogarnia wszystko Swoją wiedzą i wszystko zliczył dokładnym obliczeniem. Panie mój! Uciekam się do Ciebie przed złem mojej duszy, przed złem szatana i jego pośredników, przed złem każdego stworzenia, które jest pod Twoją kontrolą, bowiem Pan mój jest na drodze prostej!”

O naturze złego oka (uroku) i innym sposobie pozbycia się go wspomina się w kolejnym *hadisie*. Ibn Sahl bin Abu Hunajf w zbiorze Malika opowiada, że pewnego razu Abu Sahl ibn Hunajf wykonywał pełne obmycie koło zbiornika wodnego w Medynie. Zdjął wtedy z siebie wierzchnią odzież, zaś Amir ibn Rabi'a patrzył na niego. Zauważył jego piękną skórę i powiedział: „Do dzisiejszego dnia nie widziałem jeszcze takiego ciała i takiej pięknej skóry!”. Nagle Sahl poczuł się słabo i upadł na ziemię. Powiadomiono o tym



Proroka (*saat*), który rzekł gniewnie: **Dlaczego jeden z was zabija swego brata?! Czyż nie powinienes błogosławić mu (przy tym)?! Wykonaj dla niego (Abu Sahla) pełne obmycie!** Wtedy Amir wykonał w naczyniu *gusl* twarzy, rąk, łokci i ukrytych części ciała i przemył wodą oczy. Po nim uczynił to Abu Sahl (w innej wersji tą wodą oblano go od głowy) i natychmiast wyzdrowiał.

Metoda obmycia przy złym oku została przez muzułmańskich uczonych opisana w następujący sposób: „Jeśli rzucający urok jest znany, należy poprosić go o wykonanie pełnego obmycia. W takim przypadku trzeba wziąć naczynie z wodą, nie stawiając go na ziemi, włożyć do niego rękę i przepłukać usta, zlewając wodę z powrotem do naczynia. Następnie umyć twarz, potem lewą ręką obmyć prawą dłoń, a prawą ręką lewą dłoń. Kolejno lewą ręką obmyć prawe przedramię do łokcia i odwrotnie. Dalej lewą ręką prawe kolano, a prawą ręką lewe kolano. Następnie obmywa się pozostałe części ciała, a w końcu całą wodą oblewamy od tyłu głowę osoby dotkniętej urokiem.

W przypadku, gdy człowiek, którego złe oko jest znane, obawia się zaszkodzić jeszcze komuś lub czemuś, Prorok (*saat*) zalecał mówić: **Allaahumma baarik alajhi! Boże, dodaj mu!** lub **Boże, pobłogosław mu!**

Hiszam ibn Urfa przekazał, że w przypadku silnego zachwyty lub zaskoczenia zawsze mówili: **Maaszaa'allaah, laa kułłata illaa billaah! Cokolwiek Bóg zechce! Nie ma innej siły, jak tylko u Boga!**

Innym sposobem na ochronę przed złym okiem jest zakrywanie (niewystawianie na pokaz) swojego uroku osobistego, cielesnego (tego, co wywołuje zachwyt). W obu zbiorach *hadisów* Sahih mówi się, że Usman ibn Affan zobaczył kiedyś piękne dziecko. Powiedział wtedy: **Zasłońcie jego dołek (w brodzie), aby nie rzucono na niego uroku.**



Istnieje też sposób leczenia ze złego oka i uroku poprzez zapisanie na kartce ajatów z Koranu lub zaklęć. Następnie zmywa się napisy wodą, którą wypija chory. O tym dokładniej w rozdziale o leczniczych właściwościach produktów.



O leczeniu opętania środkami duchowymi

Przed wszystkim należy zaznaczyć, że nie można zaprzeczać faktowi opętania człowieka przez złego ducha (demon). Tak mówi o tym Święty Koran:

أَلَمْ تَرَ أَنَّا أَرْسَلْنَا الشَّيَاطِينَ عَلَى الْكَافِرِينَ تَؤْزُهُمْ أَزًّا

**Alam tara annaa arsalnasz szajaatiina alal kaafiriina
ta'uzzuhum azzaa?**

Czyżbyś nie widział, że My wysłaliśmy szatanów przeciwko niewiernym, aby nakłaniali ich do złego? (sura *Maria*, 19:83).

اسْتَحْوَذَ عَلَيْهِمُ الشَّيْطَانُ فَأَنسَاهُمْ ذِكْرَ اللَّهِ أُولَئِكَ حِزْبُ الشَّيْطَانِ أَلَا إِنَّ
حِزْبَ الشَّيْطَانِ هُمُ الْخَاسِرُونَ

**Istahlaza alajhimusz szajtaanu fa ansaahum zikrallaah.
Uula'ika hizbusz szajtaan. Alaa inna hizbasz szajtaani humul
chaasiruun!**

**Zawładnął nimi szatan i kazał zapomnieć o wspominaniu
Boga. Oni są stronnictwem szatana. O tak! Zaprawdę, stron-
nictwo szatana, oni poniosą stratę!** (sura *Skarżąca się*, 58:19).



الَّذِينَ يَأْكُلُونَ الرِّبَا لَا يَقُومُونَ إِلَّا كَمَا يَقُومُ الَّذِي
يَتَخَبَّطُهُ الشَّيْطَانُ مِنَ الْمَسِّ

Allaziina ja kuluunar ribaa laa jakuumuuna illaa kamaa jakuumullazii jata chabbatuhusz szajtaanu minal mass.

Ci natomiast, którzy pożerają lichwę, powstaną tak, jak powstaną ci, których szatan pokalał swym dotknięciem (sura Krowa, 2:275).

وَقُلْ رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ وَأَعُوذُ بِكَ رَبِّ أَنْ يَحْضُرُونِ

Ła kur rabbi a'uuzu bika min hamazaatisz szajaatiini ła a'uuzu bika rabbi an jahduruun.

Powiedz: „Panie mój! Uciekam się do Ciebie przed podszeptami szatanów. Uciekam się do Ciebie, Panie mój, aby nie mogli się do mnie zbliżyć!” (sura Wierzący, 23:97–98).

وَأَمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ إِنَّ الَّذِينَ
اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ

Ła immaa janza gannaka minasz szajtaani nazgun fasta'iz billaah. Innahu samii'un aliim! Innal laziinat takał izaa mas-sahum taa'ifum minasz szajtaani tazakkaruu fa'izaa hum mubsiruun.

A jeśli osiągną cię podszepty od szatana, to szukaj schronienia u Boga. On jest Słyszący, Wiedzący! Ci, którzy boją się, gdy dotyka ich zwodzenie szatana, przypominają sobie i wtedy widzą jasno (sury Przegrady, 7:200–201).

Do naszych czasów dotarło wiele *hadisów* Wysłannika Boga (*saat*), potwierdzających wpływ *dżinnów* (demonów) na umysł człowieka i późniejsze opętanie. Istnieją również zaklęcia, które je



powstrzymują. Według słów Matara ibn Abdurrahmana al-Anaka, Umm Aban bint al-Łazi opowiadała że dziadek jej ojca udał się kiedyś z synem (lub bratankiem) do Proroka (*saat*): „Kiedy dotarliśmy do Wysłannika Boga w Medynie, powiedziałem: »O Wysłanniku Boga, przybyłem do ciebie z moim synem, jest opętany przez złego ducha. Zwróć się do Boga i przedstaw jego sprawę«. Prorok (*saat*) powiedział do mnie: **Przyprowadź go**. Chłopak był na koniu, zszedłem go na ziemię i przebrałem w piękne ubranie. Potem wziąłem za rękę i zaprowadziłem do Wysłannika (*saat*). Ten powiedział: **Niech chłopiec podejdzie bliżej**. Chwycił jego ubranie od góry i od dołu i zaczął go bić po plecach, mówiąc: **Wyjdź, wrogu Boga! Wyjdź, wrogu Boga!** Mogłem wtedy zobaczyć białka obu oczu chłopca. Potem w jego wzroku pojawiła się świadomość i nie był już taki jak wcześniej. Następnie Prorok (*saat*) posadził go przed sobą, wypowiedział dla niego modlitwę i przetarł chłopcu twarz. Po wszystkim nie tylko dziecko, ale wielu tych, którzy przyjechali z nami i obserwowali, co się dzieje, poczuło się lepiej”.

Jal ibn Marr przekazał: „Trzykrotnie wraz z Wysłannikiem Boga byłem świadkiem zdarzenia, jakiego nie widział nikt przede mną ani po mnie. Pewnego razu wyruszyliśmy w podróż i spotkaliśmy na drodze kobietę z dzieckiem, która podeszła do Proroka (*saat*) i powiedziała: »O Wysłanniku Boga! Spadła na nas bieda. Dziecko jest opętane przez złe duchy, a ataki powtarzają się kilka razy dziennie«. Prorok (*saat*) rzekł: **Przyprowadź je**. Kobieta podniosła dziecko i posadziła na siodle przed Prorokiem. Ten otworzył mu usta i dmuchnął w nie trzy razy, mówiąc przy tym: **W imię Boga, wyjdź, wrogu Boga. Ja jestem Muhammad, sługa i Wysłannik Boga!** Następnie podał dziecko matce i powiedział: **Spotkaj się z nami w drodze powrotnej w tym samym miejscu i powiedz, jak dziecko się czuje**. Gdy wracaliśmy, spotkała nas z baranami i naczyniem z mlekiem. Prorok (*saat*) napił się mleka, po czym zapytał: **I jak czuje się dziecko?** Kobieta odpowiedziała: »Ten, Kto zesłał ciebie (z misją), zaprawdę miał rację! Po twojej pomocy do tej pory nie zauważyliśmy niczego, co mu się wcześniej przytrafiło. Dlatego weź te barany w prezencie!«. Prorok (*saat*) polecił wziąć jednego barana, a resztę zwrócić”.



Przekazuje się także za Ibn Abbasem, że pewnego razu do Proroka (*saal*) przyszła kobieta z synem i powiedziała: „O Wysłanniku Boga! To jest mój syn opętany przez złego ducha, który opanowuje go podczas jedzenia, przysparzając nam wiele przykrości”. Prorok (*saal*) potarł jego klatkę piersiową i odmówił za niego modlitwę. Chłopiec zwymiotował. Coś czarnego wyszło z jego wnętrzości i zniknęło.

Podobny przypadek miał miejsce w czasach imama Ahmada ibn Hanbala (780–855), wiele lat po śmierci Proroka (*saal*). Pewnego razu przebywał w swoim meczecie, gdy przyszedł do niego przyjaciel, wysłany przez kalifa (władcę wiernych) Al-Mutawakkila. Powiedział mu: „W domu kalifa jest służąca chora na epilepsję. On wysłał mnie z prośbą, abys pomodlił się o jej wyzdrowienie”. Imam Ahmad odpowiedział: „Weź te drewniane buty i idź w nich do domu kalifa. Usiądź u wezłowia dziewczyny i powiedz (temu, co w niej siedzi), że imam Ahmad daje mu wybór: albo wyjdź z tej dziewczyny i zostaw ją na zawsze, albo dostaniesz siedemdziesiąt uderzeń w twarz tym butem”. Po tym, gdy posłaniec kalifa zrobił i powiedział wszystko, co nakazał mu Ahmad, demon zaczął przemawiać ustami dziewczyny: „Jestem posłuszny i podporządkuje się Ahmadowi. Gdyby kazał mi opuścić Irak, to bym go opuścił. Zaprawdę, on jest posłuszny Bogu, a kto słucha Boga, temu wszystko jest posłuszne”. Następnie zły duch wyszedł z dziewczyny, która wyzdrowiała, a nawet urodziła dzieci. Wkrótce jednak ponownie została opętana i przyszedł do niej ten sam człowiek z drewnianymi butami od Ahmada. Wypowiedział te same słowa, a będący w niej demon odpowiedział: „Nie będę ci posłuszny i nie wyjdę. A jeśli chodzi o Ahmada ibn Hanbala (widocznie po jego śmierci), ten rzeczywiście był posłuszny Bogu i kazał mi podporządkować się Jemu”.

Również Ewangelia potwierdza przypadki opętania ludzi przez dzinny (demony) i opisuje uzdrowienie ich przez proroka Isę (Jezus, *as*). W Ewangelii według Mateusza powiedziano: „Gdy przyszedli do tłumu, podszedł do niego człowiek i padając przed nim na kolana, prosił: »Panie, zlituj się nad moim synem! Jest epileptykiem i bardzo cierpi, bo często wpada w ogień, a często w wodę. Przyprowadziłem



go do twoich uczniów, lecz nie mogli go uzdrowić». Na to Isa (as) odrzekł: »O plemię niewierne i przewrotne! Jak długo jeszcze mam być z wami, jak długo mam was cierpieć? Przyprowadźcie go tutaj!«. Isa (as) rozkazał mu surowo i zły duch opuścił chłopca, który odzyskał zdrowie. Wtedy uczniowie zbliżyli się do Isy (as) na osobności i pytali: »Dlaczego my nie mogliśmy go wypędzić?«. On zaś im rzekł: »Z powodu małej wiary waszej. Bo zaprawdę, powiadam wam: jeśli będziecie mieć wiarę jak ziarnko gorczycy, a powiecie tej górze: 'Przesuń się stąd tam!', to się przesunie. I nic niemożliwego nie będzie dla was. Ten zaś rodzaj złych duchów wyrzuca się tylko modlitwą i postem« (Łukasz, 17:14–21).

Podobny przypadek w Ewangelii według Łukasza opisuje wypędzenie przez Isę (as) demona z opętanego: »A był w synagodze człowiek, który miał w sobie ducha nieczystego. Zaczął on krzyczeć wniebogłosy: »Och, czego chcesz od nas, Jezusie Nazarejczyku? Przyszedłeś nas zgubić? Wiem, kim jesteś: Święty Boży«. Lecz Jezus rozkazał mu surowo: »Milcz i wyjdź z niego!«. Wtedy zły duch rzucił go na środek i wyszedł z niego, nie wyrządzając mu żadnej szkody. Wprawiło to wszystkich w zdumienie i mówili między sobą: »Cóż to za słowo? Z władzą i mocą rozkazuje nawet duchom nieczystym, i wychodzą«. I wieść o nim rozchodziła się wszędzie po okolicy» (Mateusz, 4:33–37).

Z powyższych wypowiedzi wynika niezbicie, że uzdrowiciel musi mieć silną wiarę, jasny umysł i niezachwiane przekonanie. Mówi o tym Święty Koran:

أَوْ مَنْ كَانَ مَيِّتًا فَأَحْيَيْنَاهُ وَجَعَلْنَا لَهُ نُورًا يَمْشِي بِهِ فِي النَّاسِ كَمَنْ مَثَلُهُ فِي الظُّلُمَاتِ لَيْسَ بِخَارِجٍ مِنْهَا كَذَلِكَ زُيِّنَ لِلْكَافِرِينَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

Ała man kaana majtan fa'ahjaj naahu ła dża'alnaa lahuu nuuran jamszii bihi fin naasi kamam masaluhuu fiz zuluma-ati lajsa bi chaaridzim minhaa kazaalika zujjina lil kaafiriina maa kaanuu ja'maluun.



Czy ten, kto był martwy, a My daliśmy mu życie i światło, dzięki czemu może chodzić między ludźmi, jest podobny do tego, który znajduje się w ciemności i nie może z niej wyjść? Tak upiększane jest niewiernym to, co oni czynią (sura Trzody, 6:122).

ثُمَّ قَفَّيْنَا عَلَىٰ آثَارِهِم بِرُسُلِنَا وَقَفَّيْنَا بِعِيسَى ابْنِ مَرْيَمَ وَآتَيْنَاهُ الْإِنْجِيلَ
وَجَعَلْنَا فِي قُلُوبِ الَّذِينَ اتَّبَعُوهُ رَأْفَةً وَرَحْمَةً وَرَهَابَنِيَّةً ابْتَدَعُوهَا مَا كَتَبْنَاهَا
عَلَيْهِمْ إِلَّا ابْتِغَاءَ رِضْوَانِ اللَّهِ فَمَا رَعَوْهَا حَقَّ رِعَايَتِهَا فَآتَيْنَا الَّذِينَ آمَنُوا
مِنْهُمْ أَجْرَهُمْ وَكَثِيرٌ مِنْهُمْ فَاسِقُونَ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَآمِنُوا
بِرُسُولِهِ يُؤْتِكُمْ كِفْلَيْنِ مِنَ رَحْمَتِهِ وَيَجْعَلْ لَكُمْ نُورًا تَمْشُونَ بِهِ وَيَغْفِرْ لَكُمْ
وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ

Summa kaffajnaa alaa aasaarihim bi rusulinaa ła kaf-fajnaa bi iisabni marjama ła aatajnaahul indziil; ła dż'aalnaa fii kuluubil laziinat taba'uuhu. Ra fatan ła rahmah. ła rahbaanijjata nibtada'uuhaa maa katabnaahaa alajhim illabtigaa'a ridłaanillaahi famaa ra'alhaa hakka ri'aajatihaa fa aatajnal laziina aamanuu minhum adżrahum ła kasiirum minhum faasikuun. Jaa ajjuhallaziina aamanut takuullaaha ła aaminuu bi rasuulihii ju'tikum kiflajni mir rahmatihii ła jadż'allakum nuuran tamszuuna bihii ła jagfir lakum łaallaahu gafuurur rahiim.

Potem wysłaliśmy ich śladem Naszych posłańców i wysłaliśmy po nich Jezusa syna Marii, i daliśmy mu Ewangelię, i umieściliśmy w sercach tych, którzy poszli za nim, współczucie i miłosierdzie. Oni wymyślili stan zakonny, którego My im nie nakazaliśmy, chcąc uzyskać zadowolenie Boga. Oni jednak nie przestrzegali jego zasad, tak jak powinni strzec. Ci spośród nich, którzy uwierzyli, otrzymali swą nagrodę, ale wielu z nich to ludzie występni. O wy, którzy wierzycie!



Bójcie się Boga i wierźcie w Jego Wysłannika. On obdarzy was podwójnym udziałem ze Swego miłosierdzia i da wam światło, w którym pójdziecie, i wam przebaczy. Bóg jest Przebaczący, Miłosiwy (sura *Żelazo*, 57:27–28).

قَدْ جَاءَكُمْ مِنَ اللَّهِ نُورٌ وَكِتَابٌ مُبِينٌ يَهْدِي بِهِ اللَّهُ مَنِ اتَّبَعَ
رِضْوَانَهُ سُبُلَ السَّلَامِ وَيُخْرِجُهُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ بِإِذْنِهِ
وَيَهْدِيهِمْ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ

Kad džaa’akum minallaahi nuurun ła kitaabum mubiinun. Jahdii bihillaahu manit taba’a ridłaanahuu subulas salaami ła juchridžuhum minaz zulumaati ilan nuuri bi’iznihii ła jah-diihim ilaa siraatim mustakiim.

Przybyło do was od Boga światło i Księga wyjaśniająca. Poprzez nią Bóg prowadzi tych, którzy szukają Jego zadowolenia na drogach pokoju i wyprowadza ich z ciemności – z Jego woli – ku światłu i prowadzi ku drodze prostej (sura *Stół zastawiony*, 5:15–16).

Dlatego wszystkie imiona Boga, jak również wszystkie ajaty Koranu są zaklęciami, modlitwami i zamówieniami przeciwko opętaniu. Dozwolone jest ich użycie ustne i pisemne. Jednak sam Prorok (*saad*) i wszyscy muzułmańscy uczeni zalecają stosowanie przy opętaniu sur: **Otwierającej, Świt, Ludzie, Czystość wiary i ajatu *Al-Kursi*.**

Wszyscy uczeni są również zgodni co do tego, że w leczeniu opętania dozwolone, a nawet zalecane, jest uderzanie, a także wszelkie działania, które przyczyniają się do usunięcia nieczystego ducha i nie są sprzeczne z szariatem.



O zaklinaniu surą *Otwierającą* trujących ukąszeń

Hadis Abu Saida al-Chudriego ze zbiorów Buchariego i Muslima przekazuje: „Pewnego razu grupa towarzyszy Proroka (*saal*) wyruszyła w drogę. Gdy dotarli do osady, poprosili o schronienie, ale im odmówiono. Potem okazało się, że jednego ze starszyny ukąsił wąż i nikt nie był w stanie mu pomóc. Przypomnieli sobie wówczas o podróżnych i zaczęli mówić: «Być może oni coś poradzą!». Wysłali do *sahabów* człowieka, który wyjaśnił im sytuację: «Jeden z naszej starszyny został ukąszony przez węża, żaden z naszych środków mu nie pomógł. Może wy coś macie?». *Sahabowie* odpowiedzieli: «Tak, mamy na to zaklęcie, ale nie udzieliliście nam gościny i nie mamy zamiaru pomagać, dopóki nie zmienicie zdania». Umówiono się na stado bydła. *Sahabowie* przeczytali choremu surę *Otwierającą*. Ten wstał, jak gdyby nic się nie stało i poszedł. Otrzymawszy zapłatę zgodnie z umową, *sahabowie* zaczęli się zastanawiać: «Podzielmy to». Jednak ten, który zaklinał, zasugerował: «Pójdźmy z tym do Proroka (*saal*), zobaczymy, co na to powie». Gdy opowiedzieli o wydarzeniu, ten zapytał: ***Skąd wiedziałeś, że ona (sura Otwierająca) leczy?, po czym dodał: Rzeczywiście, postąpiłeś słusznie. Podzielcie się między sobą i wydzielcie z tego udział dla mnie***».

Wiadomo, że słowa mają swoje określone właściwości i pewną siłę. Słowa Pana Światów przewyższają wszystkie inne słowa we wszystkim, w czym On Sam przewyższa Swoje stworzenia. W nich jest uzdrowienie, bezpieczna przystań i wszechogarniająca łaska. Dlatego, jeśli chory jest silny duchowo i potrafi słuchać słów, to sura



Otwierająca stanie się skutecznym lekarstwem nawet na jadowite ukąszenie. Tak mówi o tym Święty Koran:

وَنُزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

Ła nunazzilu minal kur'aani maa huła szifaa'un ła rahmat-lil mu'miniina ła laa jaziiduz zaalimiina illaa chasaaraa.

My zsyłamy w Koranie to, co jest uzdrowieniem i miłosierdziem dla wiernych, a niesprawiedliwym wyłącznie powiększa stratę (sura *Podróż nocna*, 17:82).

أَفَمَن شَرَحَ اللَّهُ صَدْرَهُ لِإِسْلَامٍ فَهُوَ عَلَى نُورٍ مِّن رَّبِّهِ فَوَيْلٌ لِّلْقَاسِيَةِ قُلُوبِهِمْ
مِّن ذِكْرِ اللَّهِ أُولَٰئِكَ فِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ اللَّهُ نَزَّلَ أَحْسَنَ الْحَدِيثِ كِتَابًا
مُّتَشَابِهًا مَّثَانِيَ تَقْشَعُرُ مِنْهُ جُلُودُ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ
وَقُلُوبُهُمْ إِلَى ذِكْرِ اللَّهِ ذَٰلِكَ هُدَى اللَّهِ يَهْدِي بِهِ مَن يَشَاءُ وَمَن يُضْلِلْ
اللَّهُ فَمَا لَهُ مِن هَادٍ

Afaman szarahallaahu sadrahuu lil islaami fahuła alaa nuurim mir rabbih? Fa łajlul lil kaasijati kuluubuhum min zikrillaah! Uula'ika fii dalaalim mubiin. Allaahu nazzala ahsanal hadiisi kitaabim mutaszaabiham masaanija tak sza'irru minhu džuluudul laziina jachszałna rabbahum, summa taliinu džuluuduhum ła kuluubuhum ilaa zikrillaah. Zalika hudallaahi jahdii bihii man jaszaa; ła man judlillaahu famaa lahuu min haad.

Czy ten, którego pierś Bóg otworzył, aby poddał się Mu całkowicie, i który otrzymał światło od swego Pana? Biada tym, których serca są zatwardziałe wobec napominania Boga! Oni są w zbłądzeniu oczywistym. Bóg zesłał opowieść naj-



**piękniejszą, Księgę z podobnymi powtórzeniami, od których
cierpnie skóra tych, którzy boją się swego Pana. Potem mięk-
nie ich skóra i serca od wspomnienia Boga. To jest droga Boga,
On prowadzi nią, kogo zechce, a kogo z niej sprowadzi, ten nie
będzie już miał żadnego przewodnika** (sura Grupy, 39:22–23).



O zaklinaniu chorób

Hadis Abu Dardy ze zbioru Abu Dawuda przekazuje słowa Wysłannika Boga (*saat*): **Ten z was, który narzeka na coś lub narzeka jego bliski, niech powie: „Pan nasz, Ten, Który jest w niebie, Święte Imię Twoje, Wola Twoja w niebie i na ziemi – jest jak Łaska Twoja w niebiosach, rozszerz Swoją Łaskę na ziemi i przebacz nasze występki i błędy, ponieważ Ty jest Panem wiernych. Ześlij Miłosierdzie ze Swego Miłosierdzia i uzdrowienie z Twego uzdrowienia na ten ból”.** Rabbunallaahul lazii fis samaa’i takaddasa ismuka amruka fis samma’i ʔal ardi kamaa rahmatuka fis samaa’i fadż’al rahmataka fil ardi igfirlanaa huubanaa ʔa chataajaanaa anta rabbut tajiibiina anzil rahmatam mir rahmatika ʔa szifaa’am min szifaa’ika alaa hazal ʔadża. *Wtedy, za pozwoleniem Boga, wyzdrowieje.*



O zaklinaniu przeciwko użądleniu skorpiona

*Hadis Abdullaha ibn Masuda ze zbioru Tirmiziego przekazuje, że pewnego dnia, gdy Prorok (saat) się modlił, podczas wykonywania sadzdy skorpion użądlił go w palec. Odszedł wtedy ze słowami: **Boże, przeklnij skorpiona. Nie zostawi w spokoju ani Proroka, ani nikogo innego!** Potem wziął słoną wodę i zaczął zanurzać w niej zranione miejsce, wypowiadając przy tym sury Czystość wiary, Świt i Ludzie, dopóki ból nie ustąpił.*

*Hadis Abu Hurairy ze zbioru Muslima mówi, że pewnego razu do Proroka (saat) przyszedł człowiek i powiedział: „O Wysłanniku Boga! Gdybyś tylko wiedział, ile się wczoraj nacierpiałem od użądlenia skorpiona!”. Ten odpowiedział mu: **Gdybyś wymówił przed snem słowa: „Uciekam się do doskonałych Słów Boga przed złem wszystkiego, co On stworzył”, A’uuzu bi kalimaatil laahit taammaati min szarri maa chalak, wówczas nie doznałbyś żadnej szkody.***



O leczeniu bólu zaklinaniem

Hadis Usmana ibn al-Asa ze zbioru Muslima przekazuje, że kiedyś poskarżył się Prorokowi (*saał*) na ciągły ból w ciele. Wysłannik Boga (*saał*) powiedział do niego: **Położ rękę na miejsce, które boli i powiedz trzykrotnie: „W imię Boga!”, a następnie siedem razy: „Szukam schronienia u Boga i Jego Mocy przed złem tego, co odczuwam i czego się obawiam”, A’uuzu bi izzatillaahi ła kudratihi min szarri maa adżidu ła uhaaziru.**

Również *hadisy* ze zbiorów Buchariego i Muslima przekazują, że Wysłannik Boga (*saał*) leczył niektórych członków swojej rodziny następującym zaklęciem: kładł (przesuwał) prawą rękę na bolące miejsce i mówił: **Panie mój, który jesteś Stwórcą ludzi, usuń ten ból i wylecz, bo Ty uzdrawiasz. Nie ma leczenia poza Twoim leczeniem, które nie omija dolegliwości (choroby), Allaahummaa rabban naas, azhibul ba’s, łaaszfi antasz szaafii laa szifaa’a illaa szifaa’uka, szifaa’an laa jugaadiru sakaman.**



O leczeniu bólu duchowego związanego z kłopotami i nieszczęściami

Bóg Najwyższy mówi w Świętym Koranie:

وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ
أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ

**Ła basz sziris saabiriin. Allaziina izaa asaabat hum musii-
batun kaaluu innaa lillaahi Ła innaa ilajhi raadzi'un. Uula'ika
alajhim salaŁaatum mir rabbihim Ła rahmah: Ła uula'ika
humul muhtaduun.**

**Przekaż jednak cierpliwym radosną nowinę! Tym, którzy,
gdy ogarnie ich nieszczęście, mówią: „Do Boga należymy i do
Niego powrócimy”. To są ci, nad którymi jest błogosławień-
stwo i miłosierdzie ich Pana. Oni są właściwie prowadzeni
(sura Krowa, 2:155–157).**

A także:

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ
أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا
بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ



Maa asaaba mim musiibatin fil ardi la laa fii anfusikum illaa fii kitaabim min kabli an nabra ahaa: inna zaalika alal-laahi jasiir. Li kajlaa ta saʼ alaa maa faatakum la laa tafra-huu bimaa aataakum. Lallaahu laa juhibbu kulla muchtaalin fachuur.

Nie przydarzy się żadne nieszczęście ani na ziemi, ani wam samym, aby nie było zapisane w Księdze wcześniej, niż je sprowadzimy. Zaprawdę, to jest dla Boga łatwe! To jest po to, abyście nie rozpaczali za tym, co was ominęło i nie radowali się tym, coście otrzymali. Bóg nie kocha wyniosłego pyszałka (sura *Żelazo*, 57:22–23).

Dlatego też *hadis* Proroka (*saaʼ*) ze zbioru Ahmada ibn Hanbala przekazuje: ***Jeśli komuś zdarzyło się nieszczęście i wypowiedział słowa: „Zaprawdę, wszyscy jesteśmy w mocy Boga i tylko do Niego powrócimy. Boże, wynagrodź mnie za moje nieszczęście i daj mi w zamian coś lepszego!”***, Innaa lillaahi la innaa ilajhi raadziʼuun. Allahumma adżurnii fii musiibatii la achlif lii chajran minha, ***temu Bóg wynagrodzi nieszczęście dobrem.***

Także zbiór Tirmiziego przekazuje słowa Wysłannika Boga (*saaʼ*): ***Jeśli Bóg pokocha lud, to go wypróbowuje. Ten, kto znajdzie (w tym) zadowolenie, będzie zadowolony (i później). Ten, kto będzie się oburzał, będzie oburzony, a kto okaże niepokój, będzie w ciągłym niepokoju.***

W zbiorze Muslima podaje się, że Wysłannik Boga (*saaʼ*) powiedział: ***Raj jest ukryty za brakiem pragnień, a ogień za żądzami.***



O leczeniu zmartwień, smutku i żalu

W *hadisie* Ibn Masuda ze zbiorów Buchariego i Muslima przekazano, że gdy Wysłannik Boga (*saat*) był czymś zasmucony, powtarzał zawsze: **Nie ma boga oprócz Boga, Wielkiego i Pobłażliwego! Nie ma boga oprócz Boga, Pana Wielkiego Tronu! Nie ma boga oprócz Boga, Pana siedmiu niebios i Pana ziemi, Władcy Szlachetnego Tronu! Laa ilaaha illallaahul aziimul haliim. Laa ilaaha illallaahu rabbul arszil aziim, laa ilaaha illallaahu rabbus sama-laati la rabbul ardi, la rabbul arszil kaarim.**

Hadis Anasa ze zbioru Tirmiziego podaje, że będąc w trudnej sytuacji, Prorok (*saat*) zawsze mówił: **O Wiecznie Żywy, Samoistny! Zwracam się do Twego miłosierdzia o ochronę! Jaa hajju, jaa kajjuum, bi rahmatika astagiis!**

Przytacza się także, że wznosił ręce ku niebu i mówił: **Święty jesteś, o Panie! Subhaanallaah** lub: **O Wiecznie Żywy, Samoistny! Jaa hajju, jaa kajjuum!**

Hadis Abu Bakra w zbiorze Abu Dawuda podaje, że Wysłannik Boga (*saat*) powiedział: **Słowa modlitwy człowieka ogarniętego smutkiem: „O Wiecznie Żyjący, o Samoistny, zwracam się do Twego miłosierdzia o ochronę, uporządkuj wszystkie moje sprawy i nie powierzaj mi duszy mojej ani na mgnienie oka!”, Jaa hajju, jaa kajjuum, bi rahmatika astagiisu, aslich lii sza'nii kullahu laa laa takilnii ilaa nafsii tarfata ajn.**



Hadis Ibn Masuda ze zbioru imama Ahmada przekazuje, że Wysłannik Boga (*saat*) rzekł: **Jeżeli jeden ze sług Pana doznaje nieszczęścia i powie: „O Boże, zaprawdę jestem Twoim sługą i synem Twojego sługi, i synem Twojej służebnicy. Podlegam Tobie, Twoje postanowienia są dla mnie obowiązkiem, a wyrok, który na mnie wydałeś, jest sprawiedliwy. Zaklinam Cię każdym z Twych imion, którymi Sam Siebie nazwałeś, zesłałeś je w Twej Księdze, ukazałeś je któremukolwiek ze Swoich stworzeń lub pozostawiłeś ukryte przed wszystkim oprócz Ciebie: spraw, aby Koran był wiosną mojego serca, światłem mojej piersi i przyczyną zniknięcia mojego smutku i ustania mego niepokoju!”**, Allaahumma innii abdika, ibnu abdika, ibnu amatika, naasijatii bijadika, maazin fijja hukmuka, adlun fijja kadaa’uka, as’aluka bi kulli ismin huła laka, sammajta bihi nafsaka, ał anzaltahu fii kitaabika, ał allamtahu ahadan min chalkika, ałista’sarta bihi fii ilmil gajri indaka, an tadż’alal kur’aana rabii’a kalbii, ła nuura sadrii, ła dżalaa’a huznii, ła zahaaba hammii, wtedy Bóg odsunie od niego smutek i niepokój i zamieni je w radość.

Tak opisuje słowa Wysłannika Boga (*saat*) *hadis* Sada ibn Abi Łakkasa: **Modlitwa proroka Junusa, gdy znajdował się on we wnętrzu wieloryba, brzmiała: „Nie ma Boga oprócz Ciebie, chwala Tobie, byłem jednym z niesprawiedliwych!”**, La ilaaha illaa anta subhaanaka innii kuntu minaz zaalimiin. **Jeśli muzułmanin modli się o coś w ten sposób, to z pewnością zostanie nagrodzony.**

Hadis Abu Saída al-Chudriego mówi: „Pewnego razu Prorok (*saat*) wszedł do meczetu i zobaczył tam człowieka o imieniu Abu Umam. Powiedział do niego: **Dlaczego widzę cię, Abu Umamie, w meczecie w czasie nieprzeznaczonym na modlitwę?** Ten odpowiedział: «To wszystko przez moje zmartwienia i długi, o Wysłanniku Boga (*saat*)». **Czy mam nauczyć cię słów, jeśli je wypowiesz, Bóg odsunie od ciebie troski i spłaci twój dług?** «Oczywiście, o Wysłanniku Boga!» – odparł Abu Umam. **W takim razie każdego ranka i przed**



snem mów tak: «Boże, zaprawdę szukam w Tobie schronienia przed niepokojem i smutkiem, słabością i zaniedbaniem, skąpstwem i tchórzostwem, ciężarem długów i tym, co najczęściej dzieje się z ludźmi!», Allaahumma innii a'uuzu bika minal hammi ɭal hazani, ɭal dżubni, ɭa daɭa'id dajni, ɭa galabtir riɭzaal. I powiedział Abu Umam: «Tak uczyniłem i zniknęły wszystkie moje zmartwienia i długi!».

Inny *hadis* głosi: **Kto uczyni swym obowiązkiem proszenie o przebaczenie, Bóg wskaże mu rozwiązanie każdego problemu i wyjście z każdej sytuacji i zapewni pożywienie, którego się nie spodziewa!** Tak mówi o tym Święty Koran:

وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ
إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا

Ła man jattakillaaha jadż'al lahuu machradżaa. Ła jarzukuhu min hajsu laa jahtasib. Ła man jataɭakkal alallaahi fa huɭa hasbuh. Innallaaha baaligu amrih; kad dża'alallaahu li kulli szaj'in kadraa.

A dla tego, kto boi się Boga, On znajdzie wyjście i da mu zaopatrzenie z najmniej spodziewanej strony. A kto ufa Bogu, temu On wystarczy. Bóg wypełnia Swoje rozkazy. Bóg ustawił miarę dla każdej rzeczy (sura *Rozwód*, 65: 2–3).

Kolejny *hadis* przekazuje, że Wysłannik Boga (*saat*) zawsze, gdy miał do czynienia z trudnym zadaniem, przystępował do modlitwy. Święty Koran:

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

Łasta'iinuu bis sabri ɭas salaah; ɭa innahaa lakabiiraturun illaa alal chaaszi'iin.



Proście o pomoc w cierpliwości i modlitwie. Zaprawdę, ciężkie to jest dla wszystkich oprócz ludzi pokornych (sura Krowa, 2:45).

Hadis ze zbioru Ahmada mówi: **(Zawsze) pamiętajcie o dziedzie, on jest bramą bram do Raju, przez którą przechodząc, dusze oczyszczają się od smutków i trosk.** W Świętym Koranie czytamy:

قَاتِلُوهُمْ يُعَذِّبُهُمُ اللَّهُ بِأَيْدِيكُمْ وَيُخْزِهِمْ وَيَنْصُرْكُمْ عَلَيْهِمْ وَيَشْفِ صُدُورَ
قَوْمٍ مُّؤْمِنِينَ وَيُذْهِبْ غَيْظَ قُلُوبِهِمْ

Kautiluuhum ju'azzib humullaahu bi'ajdiikum ła juchzihim ła jansurkum alajhim ła jaszfi suduura kałmim mu'miniin, ła juzhib gajza kuluubihim.

Walczcie z nimi, Bóg ukarze ich waszymi rękoma i okryje ich wstydem! On pomoże wam w zwycięstwie nad nimi i uzdrowi piersi ludzi wierzących, i usunie gniew z ich serc (sura Skrucha, 9:14–15).



O leczeniu lęków

Hadis Burajdy ze zbioru Tirmiziego przekazuje, że pewnego razu Chalid ibn al-Łalid poskarżył się Prorokowi (*saat*): „O Wysłanniku Boga! Nie mogę w nocy spać z powodu bezsenności”. Ten mu odpowiedział: **Kiedy już położysz się do snu, powiedz tak: Allahumma rabbas samałatis sab'i ła maa azlalna, ła rabbal araadiinas sab'i, ła maa aklalna, ła arabbasz szajaatiini, ła maa adlalna, ła rabbar rijaahi, ła maa zarajna as'aluka chajra hazihil karjati, ła chajra ahlihaa, ła chajra maa fiihaa, ła a'uuzu bika min szarrihaa, ła szarri ahlihaa, ła szarri maa fiihaa! „O Boże, Panie siedmiu niebios i tego, co one sobą zakrywają. Panie siedmiu ziem i tego, co one niosą na sobie. Panie szatańów i tego, co oni sprowadzają z drogi. Panie wiatrów i tego, co one rozwiewają. Proszę Ciebie o dobro dla tego miejsca i dobro dla jego mieszkańców, i dobro dla wszystkiego, co w nim jest. Zwracam się ku Tobie przed złem tego miejsca i złem jego mieszkańców, i złem tego, co w nim jest!”**



O zachowaniu zdrowia

Bóg Najwyższy mówi w Świętym Koranie:

كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

Kuloo łaşzrabuu ła laa tusrifuu innahuu laa juhibbul musrifiin.

Jedzcie i pijcie, ale nie trwońcie, albowiem Bóg nie kocha tych, którzy marnotrawią! (sura Przegrody, 7:31).

Wynika z tego, że panowanie nad zdrowiem i jego zachowanie jest jednym z fundamentów ludzkiego bytu. O tym powiedział też Wyśłannik Boga (saat): **Dwa błogosławieństwa dane wielu ludziom, to zdrowie i wolny czas.** A także: **Ten, kto obudził się (rozpoczął dzień) w zdrowym ciele, z wolną wolą i zaopatrzony w jedzenie na cały dzień, podobny jest do tego, któremu podporządkowany jest cały świat.**

Hadis Abu Hurairy ze zbioru Tirmiziego przekazuje słowa Wyśłannika Boga (saat): **Pierwsze, o co zapytają sługę w Dniu Zmartwychwstania, to o zesłane nań dobra. Zapytają go: „Czyż nie daliśmy ci zdrowia i nie ugasiliśmy twojego pragnienia chłodną wodą?”. Święty Koran mówi tak:**

ثُمَّ لَتُسْأَلُنَّ يَوْمَئِذٍ عَنِ النَّعِيمِ



Summa latuŝ'alunna jałma'izin anin na'iim.

Potem będziecie tego Dnia zapytani o szczęśliwość (sura Pomnażanie, 102:8).

Hadis ze zbioru Ahmada przytacza słowa Wysłannika Boga (saal): **O Abbasie! O wuju Proroka! Proś Boga o szczęście (zdrowie) w tym życiu i następnym!**

Abu Bakr opowiada: „Słyszałem, jak Wysłannik Boga (saal) powiedział: **Proście Boga o pewność i zdrowie, bo nikt nie dostanie większego dobra niż pewność i zdrowie**”. Wynika z tego, że w religii nie rozdziela się zdrowia duchowego i fizycznego. Pewność chroni sługę przed zgubnymi czynami, a dobre zdrowie chroni przed chorobami i dolegliwościami. Dlatego w kolejnych rozdziałach będziemy mówić o zachowaniu Proroka (saal) w różnych życiowych przypadkach. Święty Koran mówi:

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ
الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا

Lakad kaana lakum fii rasuulillaahi usłatun hasanatul liman kaana jardžullaaha łal jałmal aachira ła zakarallaaha kasiiraa.

Macie w Wysłanniku Boga piękny przykład dla każdego, kto pokłada nadzieję w Bogu i w Dniu Ostatnim i kto często Boga wspomina (sura Sprzymierzeni, 33:21).



O zasadach podczas jedzenia

Wysłannik Boga (*saat*) nigdy nie był wybredny w kwestii jedzenia. Jadł to, co miał, nie zmuszał nikogo do szukania tego, czego nie ma. Nigdy nie odrzucał i nie krytykował tego, co mu proponowano. Jadł to, co lubił, nie zmuszając innych do czegokolwiek.

Z jedzenia lubił chałwę (słodkości), miód, mięso i mleko. Chleb zawsze z przyprawami (aby nie był suchy). Pewnego razu, gdy podano mu chleb, zapytał: **Mamy jakieś przyprawy?** Odpowiedziano mu: „Tylko ocet”. **I ocet jest dobry jako przyprawa** – stwierdził.

Niekiedy, w pewnych okolicznościach, łączył produkty spożywcze ze względu na różne ich właściwości. *Hadis* ze zbiorów Abu Dawuda i Tirmiziego przekazuje, że Wysłannik Boga (*saat*) jadł daktyl z arbuzem i mówił: **Usuwamy (przełamujemy) żar pierwszego chłodem drugiego, a chłód tego żarem pierwszego.**

Przy posiłku zawsze siedział skromnie, o czym mówił: **Siedzę tak, jak siedzi sługa; jem tak, jak je sługa.** Najczęściej siadał na prawej nodze, przyciskając lewą nogę do brzucha.

Wspomina się także, że do jedzenia używał trzech palców prawej ręki, o czym wspominał: **Niech każdy z was, siadając do posiłku, wspomni imię Najwyższego Boga. Jeśli zapomni zrobić to przed jedzeniem, niech powie: „W imię Boga na początku i na końcu!”, Bismillaahi ałłahu ła aachirahu** (według innego *hadisu*: **Powiedz: „W imię Boga!”, Bismillaah!, i jedz prawą ręką**).



Kończąc jedzenie, Prorok (*saat*) zawsze mówił: **Chwała Bogu, chwała wielka, dobra i pomyślna. Chwała, o której trzeba mówić jak najczęściej, chwała nieprzerwana, której nieustannie potrzebujemy! To Pan nasz! Alhamdu lillaahi kasiiran tajjiban mubaarakan fiihi, gajra makfijjan ła laa muładdan ła laa mustagnan anhu, rabbanaa!**

Według Muaza ibn Anasa, Wysłannik Boga (*saat*) powiedział: **Temu, kto po posiłku mówi: „Chwała Bogu, który mnie tym nakarmił i obdarzył, bo ja taką siłą i mocą nie władam!”, będą odpuszczone jego grzechy. Alhamdu lillaahil lazi at’amana hazaa, ła razakanihi min gajri hałlin minnii ła laa kułlatin.**

Przekazane jest, że Wysłannik Boga (*saat*) zawsze nakazywał przykrywać czymś naczynia (*hadis* Dżabira ibn Abullaha): **Przykrywajcie (zasłaniajcie) naczynia i zamykajcie szafki, bo jest taka noc w roku, w której pojawia się dżuma (zaraza), a ta nie przejdzie obok nieprzykrytego naczynia i niezamkniętej szafki, nie zostawiając tam swojej truczny.**



O zasadach picia

Najwyższy Bóg mówi w Koranie:

وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ

Ła dża'alnaa minal maa'i kulla szaj'in hajj.

[...] i stworzyliśmy z wody każdą żyjącą rzecz (sura *Prorocy*, 21:30).

Przekazano, że Prorok (*saal*) lubił pić odstaną wodę. Jeśli chodzi o sposoby zachowania się, to radził nie dyszeć (przy piciu) do naczynia: **Gdy któryś z was pije, niechaj nie dyszy do naczynia, a odsunie je nieco od ust. To bardziej skuteczne, zdrowsze i korzystniejsze.**

Nie zalecał też pić dużymi łykami: **Gdy któryś z was pije, niech wsysa (wciąga) wodę, a nie połyka dużymi haustami. To szkodzi wątrobie.**

Mówił również: **Nie pijcie wszystkiego naraz, jak czyni wielbłąd, ale pijcie w dwóch lub trzech porcjach, wypowiadając przed każdym łykiem: „W imię Boga” i chwalc Go po każdym.**

Ponadto zakazał dmuchania na napoje, o czym przekazuje się w *hadisie* Abu Saida al-Chudriego: „Prorok zabronił dmuchać na picie, po czym pewien człowiek powiedział: »(Zdaje się), widzę w nim jakieś drobinki«. Na to Wyśłannik Boga rzekł: **Wypluśnij je.**



Człowiek powiedział: »Piję, biorąc tylko jeden oddech«. Wówczas Prorok powiedział do niego: **W takim razie odsuń naczynie od ust i weź oddech.**



O wyglądzie zewnętrznym i odzieży

Najwyższy Bóg powiedział:

يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ
كَذَلِكَ نُفَصِّلُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ

**Jaa banii aadama chuzuu ziinatakum inda kulli masdžidin
ła kuluu łaşzrabuu ła laa tusrifuu innahuu laa juhıbbul musri-
fiin. Kul man harrama ziinatallaahil latii achradža li'ıbaadihi
łat tajjıbaati minar rizk? Kul hijı lıllaziina aamanuu fil hıja-
atid dunjaa chaalisatan jałmal kijaamah. Kazaalika nufas-
silul aajaati li kałmin ja'lamuun.**

**O synowie Adama! Ubierajcie się pięknie do każdej modli-
twy. Jedzcie i pijcie, ale nie trwońcie, albowiem Bóg nie
kocha tych, którzy marnotrawią! Powiedz: „Kto zakazał
ozdób Boga, które On przygotował dla swoich sług, i rzeczy
czystych z Jego zaopatrzenia?”. Powiedz: „One są dla tych,
którzy uwierzyli w życie na tym świecie i będą należały do
nich w Dniu Zmartwychwstania”. Tak wyjaśniamy dokładnie
Nasze znaki ludziom, którzy pojmują (sura *Przegrody*, 7:31–32).**



W zbiorze Muslima jest *hadis* Ibn Masuda, przekazujący słowa Wysłannika Boga (*saal*): **Nie wejdzie do Raju ten, w którego sercu była pycha o ciężarze choćby tylko jednego ziarenka.** (Usłyszawszy to) ktoś powiedział: „Przecież człowiek chce, żeby jego odzież była piękna i żeby jego sandały były piękne!”. Wysłannik Boga (*saal*) odpowiedział: **Zaprawdę, Bóg jest piękny i lubi piękno, co się zaś tyczy pychy, to jest ona zaprzeczeniem prawdy i pogardą wobec ludzi.**

Szlachetny Wysłannik (*saal*) zawsze zwracał uwagę na wygląd zewnętrzny ludzi. Jeśli widział niechlujnie ubranego i nieuczesanego człowieka, zwracał mu uwagę na niedbałość. Według Dżabira ibn Abdullaha, pewnego razu Wysłannik Boga (*saal*), który przyszedł do nas w odwiedziny, zobaczył człowieka w brudnym ubraniu i z rozczochranymi włosami. Powiedział wówczas: **Czy nie mógł znaleźć niczego, aby uprać swoją odzież i doprowadzić do porządku swoją głowę?** Jak widać, Prorok (*saal*) odniósł się nieprzychylnie do pojawienia się wśród ludzi człowieka w brudnej odzieży, bo przecież mógł ją wyprać lub oczyścić. W ten sposób dał każdemu muzułmaninowi do zrozumienia, że jego ubranie powinno być czyste, a zewnętrzny wygląd przyjemny dla oka. Podaje się również, że Wysłannik Boga (*saal*) mawiał: **Każdy z was, jeśli to możliwe, powinien znaleźć dla siebie dwa komplety ubrania, aby w piątek nie nosić tego, w którym pracujecie.**

Pewnego razu grupa *sahabów* oczekiwała na Wysłannika Boga (*saal*) przy drzwiach. Wyszedł do nich, ale najpierw spojrzął na swoje odbicie, poprawił brodę i włosy na głowie. Ajsza zapytała go: „O Wysłanniku Boga, ty również tak czynisz?!”. Odpowiedział jej: **Tak. Jeśli ktoś wychodzi do swoich braci, niechaj poprawi swój wygląd, bo zaprawdę Bóg jest piękny i kocha piękno!**

Muzułmanie powinni wypełniać wszystkie zalecenia zgodnie z nauką islamu o trzymaniu się we wszystkim złotego środka, czyli umiaru. Nauka ta nie akceptuje ani zbytków, ani zaniedbania. Nie ma nic wspólnego z islamem zachowanie osoby, która tak mało dba o swój wygląd, że przybiera to obrzydliwe formy pod pozorem



wyrzeczenia się świata i pokory. Wysłannik Boga (*saal*), który był panem wyrzekających się świata i pokornych, nosił dobrą odzież i przyozdabiał się dla swoich towarzyszy i żon. Uważał bowiem, że człowiek, zachowując się w ten sposób, pokazuje, że Bóg obdarzył go swoją łaską. Tak mówił Prorok w *hadisie*: **Zaprawdę, Bóg lubi, gdy widać po jego służbie, że obdarzył go Swoją łaską.**

Jak przekazuje *hadis* Dżunduba ibn Makisa: „Gdy do Wysłannika Boga przybywało poselstwo, zakładał swoją najlepszą odzież, wymagając tego również od swoich najbliższych towarzyszy. Widziałem, jak w dniu, w którym przybyło do niego poselstwo z plemienia Kinda, odziany był w jemeńskie szaty, a podobnie Abu Bakr i Umar, niech Bóg będzie z nich zadowolony”.

Inny *hadis* przekazuje, że Wysłannik Boga (*saal*), wkładając nowe ubranie, mówił: **Chwała niech będzie Bogu, który przyodziął mnie w to, czym mogę przykryć swoją nagość i czym mogę ozdobić się w tym życiu! Alhamdu lillaahil lazi kasaani maa ułari bihi aurati ła atadżamalu bihi fii hajaati!**



O zasadach kładzenia się spać

Najwyższy Bóg powiedział:

Allaahu jataʾaffal anfusa hiina maʿtihaa ʾallatii lam tamut fii manaamihaa: fa jumsikul latii kadaa alajhal malta ʾa jursilul uchraa ilaa adʿalim musammaa. Inna fii zaalika la aajaatil li kaʾmin jatafakkaruun.

اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا فَيُمْسِكُ الَّتِي قَضَىٰ عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الْأُخْرَىٰ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

Bóg przyjmie dusze w chwili śmierci, a tych, którzy nie umarli, podczas snu. I zatrzymuje te dusze, o których śmierci postanowił, a inne odsyła do ustalonego terminu. Zaprawdę, w tym są znaki dla ludzi, którzy się zastanawiają! (sura Grupy, 39:42).

Hadis Bary ibn Aziba ze zbiorów Buchariego i Muslima przekazuje słowa Wysłannika Boga (saat): **Jeśli idziesz spać, obmyj się, połóż na prawym boku i powiedz: „O Boże, poddaję się Tobie i oddaję mój los w Twoje ręce. Zwracam ku Tobie swoją twarz i na Tobie polegam, zgodnie z moim pragnieniem i ze strachu przed Tobą. Nie ma przed Tobą ucieczki i nie ma przed Tobą ocalenia, oprócz zwrócenia się ku Tobie. Uwierzyłem w Twoje Pismo, które zesałaś, i Proroka, którego posłałaś”. Allaahumma aslamtu nafsii**



ilajka ła łađđdžahtu łađžhii ilajka, ła fałładtu amrii ilajka, ła aldža'tu zahri ilajka, ragbatan ła rahbatan ilajka, laa maldža'a ła laa mandžaa minka illa ilajka. Amantu bi kitaabikal lazii anzalta ła nabijjikal lazii arsalta. Potem staraj się już nic nie mówić, bo jeśli nocą umrzesz, to umrzesz w stanie sobie przyrodzonym (w islamie).

Prorok (*saat*) zawsze zalecał wybieranie właściwej pory i pozycji do snu. Zabraniał spania rano (o świcie), w porze najkorzystniejszej dla ludzkiej aktywności i życia, a także przy schyłku dnia (o zachodzie słońca), co negatywnie wpływa na ludzki umysł. Zawsze jednak spał i zalecał innym drzemkę w godzinach popołudniowych. Zakazywał spać twarzą do dołu, tj. na brzuchu. Jak mówi *hadis* Abu Umara: „Przechodził kiedyś Prorok w meczecie obok śpiącego na brzuchu (twarzą w dół). Rozbudził go, trącając nogą, ze słowami: **Wstawaj, tak śpią mieszkańcy Piekła!**”.

Idąc spać, Prorok (*saat*) kładł policzek na dłoń i mówił: **Boże, z Twoim imieniem umrę i z nim ożyję. Allaahumma bismika amuutu ła ahjaa.** Po obudzeniu zaś mówił tak: **Chwała Bogu, wskrzeszającemu nas po śmierci, do Niego powracamy! Alhamdu lillaahil lazii ahjaanaa ba'da maa amaatanaa ła ilajhin nuszuur.**

Przekazano również słowa Wyśłannika Boga (*saat*): **Każdej nocy szatan wiąże trzy węzły na głowie śpiącego. Uderzając po każdym z nich, mówi: „Przed tobą długa noc, leż (śpij)!”. Jeśli człowiek się obudzi i wspomni Boga, supel się rozwiązuje. Jeśli wstanie i dokona ablucji, rozwiąże się drugi węzeł. Jeśli wstanie i pomodli się, rozwiążą się wszystkie. I wstanie (rozpocznie kolejny dzień) życzliwy i aktywny. Jeśli tak nie uczyni, zacznie dzień w złym humorze i leniwy.**



O stosunkach intymnych

Tak mówi Bóg Najwyższy w Koranie:

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا
وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً

**Ła min aajaatihi an chalaka lakum min anfusikum azła-
adżam mitaskunuu ilajhaa ła dża'ala bajnakum maładatan
ła ramataa.**

**I z Jego znaków jest to, że On stworzył dla was żony z was
samyh, abyście znaleźli w nich odpoczynek, i ustanowił mię-
dzy wami miłość oraz miłosierdzie (sura Bizantyjczy, 30:21).**

هُنَّ لِبَاسٌ لَكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَهُنَّ

Hunna libaasul lakum ła antum libaasul lahun.

**One są okryciem dla was i wy jesteście okryciem dla nich
(sura Krowa, 2:187)**

نِسَاؤُكُمْ حَرْثٌ لَكُمْ فَاتُوا حَرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ

Nisaa'ukum harsul lakum fatuu harsakum annaa szii'tum.

**Wasze kobiety są dla was niczym pole uprawne. Zachodźcie
na wasze pole, kiedy i jak zapragniecie (sura Krowa, 2:223).**



Związki intymne między mężczyzną i kobietą powinny istnieć przede wszystkim w celu przedłużenia rodu, po drugie – usunięcia z organizmu nadmiaru substancji, a po trzecie – zaspokojenia namiętności związanych z naturalnymi pragnieniami.

Szlachetny Prorok (*saal*) mówił: ***Ze wszystkich rzeczy tego świata spodobaty mi się tylko dwie – kobiety i kadzidło.***

Przekazuje się jeszcze inne jego słowa: ***Ten świat jest tylko do tymczasowego użytkowania, a najlepsze, co może się tu przytrafić, to sprawiedliwa żona oraz: Żenię się z kobietami, śpię i budzę się, poszczę i jem, a ten, kto nie postępuje za moim przykładem, nie jest ze mną.***

Powiedział również: ***Młodzi! Kto może się ożenić, niech się ożeni, bo to chroni jego oczy i genitalia, a kto nie może tego zrobić, niech pości – w tym jest dla niego ochrona.***

Gdy zapytano Proroka (*saal*), które kobiety uważane są za najlepsze, odpowiedział: ***Ta, która podoba się, gdy na nią patrzysz, i jest posłuszna, gdy jej nakazujesz, i ta, która nie sprzeciwia się temu, co mu się w niej nie podoba, i temu, co dotyczy jego majątku.***

Rzekł również: ***Z kobietami żenimy się ze względu na ich majątek albo pochodzenie, urodę lub religijność. Zdobądź tę, która jest religijna, a znajdziesz dostatek!***

Hadis Anasa ibn Malika przytacza słowa Wysłannika Boga (*saal*): ***Ten, kto pragnie stanąć przed Bogiem czysty, niech żeni się z panną.*** A gdy Dżabir ibn Abdullah ożenił się z kobietą, która była już mężatką, powiedział mu: ***Lepiej ożeniłbyś się z dziewczyną, bawiłbyś się z nią, a ona bawiłaby się z tobą.***

Prorok (*saal*) radził żenić się z kobietami płodnymi. Jak podaje się w zbiorze Abu Dawuda, pewnego razu ktoś zapytał Wysłannika Boga (*saal*): „Trafiła mi się piękna kobieta ze znacznego rodu, ale jest bezpłodna. Czy powinienem się z nią ożenić, czy nie?”. ***Nie*** – odparł Prorok (*saal*). Wtedy mężczyzna przyszedł ponownie i otrzymał



taką samą odpowiedź. Kiedy przyszedł po raz trzeci, usłyszał: **Żeńcie się z kobietami kochającymi i płodnymi, abym był dumny z wielkości mojej ummy.**

Jeśli chodzi o stosunek seksualny, to powinien zostać poprzedzony miłosnym wstępem. W zbiorze Abu Dawuda powiedziane jest, że Wysłannik Boga (*saat*) całował Ajszę, a nawet ssał jej języczek. Należy pamiętać, aby przed i po stosunku seksualnym być w stanie czystości (ablucji): **Jeśli ktoś z was miał stosunek płciowy i chce go powtórzyć, niech dokona ablucji.**

Odnosnie samego aktu płciowego przekazuje się, że kiedy objawiony został ajat:

نَسَاؤُكُمْ حَرَّتْ لَكُمْ فَاتُوا حَرَثَكُمْ أَنِّي شَيْئٌ

Nisaa'ukum harsul lakum fatuu harsakum annaa szii'tum.

Wasze kobiety są dla was niczym pole uprawne. Zachodźcie na wasze pole, kiedy i jak zapragniecie (sura Krowa, 2:223), niektórzy *ansarowie* przyszli do Proroka (*saat*) i zapytali o to. Wtedy wyjaśnił: **Wchodź w nią, jak chcesz, ale oczywiście tylko w otwór płciowy.**

Wspomina się też, że Wysłannik Boga (*saat*) powiedział: **Bóg nie spojrzysz na tego, kto miał analny stosunek z kobietą.**

Mówił także: **Ten, kto współżyje z kobietą podczas menstruacji lub analnie, jak również ten, kto przyszedł do wróżbity i uwierzył mu – odwrócił się od tego, co zostało zesłane Muhammadowi.**

Opowiada się, że Wysłannik Boga (*saat*) powiedział: **Bóg nie wstydzi się prawdy, a wy powinniście, dlatego nie wchodźcie w kobiety przez odbyt.**

Inny przekaz podaje, że Kurajszyci i niektórzy *ansarowie* mieli zwyczaj uprawiania stosunków z kobietami od tyłu, o czym Żydzi rozsiewali pogłoski. Wówczas zesłany został ajat:



نِسَاؤُكُمْ حَرْثٌ لَّكُمْ فَاَتَوْا حَرْثَكُمْ اَمْ لَمْ يَكُنْ حَرْثٌ لَّكُمْ

Nisaa'ukum harsul lakum fatuu harsakum annaa szitum.

Wasze kobiety są dla was niczym pole uprawne. Zachodźcie na wasze pole, kiedy i jak zapagniecie (sura Krowa, 2:223).

W *hadisie* Dżabira ibn Abdullaha przekazane są słowa Żydów, że jeśli mężczyzna ma z kobietą stosunek od tyłu (w otwór płciowy), to dziecko urodzi się z wadami, na co zesłany był wspomniany powyżej ajat. Wysłannik Boga wyjaśnił: **Jeśli chce od tyłu, to może oprzeć ją na twarzy. Jeśli chce, może nie opierać, ale czynić to powinien (koniecznie) tylko w otwór płciowy.**

Przed i po stosunku płciowym Prorok (*saal*) zalecał wypowiadać słowa: **Bismillaahi allaahumma džannibnasz szajtaana ła džannibisz szajtaana maa razaktanaa! W imię Boga! Boże, oddal od nas szatana i oddal szatana od tego, czym nas obdarzyłeś!**



O miłości i namiętności

O miłości i namiętności można powiedzieć, że istnieją dwie ich odmiany. Jedna dozwolona przez szariat i przeznaczenie, druga – zabroniona. Przede wszystkim trzeba wiedzieć, że miłość powstaje z pustki serca, o czym mówi Koran:

وَلَقَدْ هَمَمْتُ بِهِ وَهَمَّ بِهَا لَوْلَا أَنْ رَأَى بُرْهَانَ رَبِّهِ كَذَلِكَ لِنَصْرِفَ عَنْهُ
السُّوءَ وَالْفَحْشَاءَ إِنَّهُ مِنْ عِبَادِنَا الْمُخْلَصِينَ

**Ła lakad hammat bihii ła hamma bihaa lał laa ar ra’aa
burhaana rabbih: kazaalika linas rifa anhus suu’a łał fahszaa:
innahuu min ibaadinal muchlasiin.**

**I ona go pragnęła i on by jej pragnął, gdyby nie zobaczył
dowodu od swego Pana. W ten sposób odwróciliśmy od niego
zło i nieprzyzwoitość, ponieważ był jednym spośród Naszych
wiernych sług (sura Józef, 12:24).**

وَأَصْبَحَ فُؤَادُ أُمِّ مُوسَىٰ فَارِعًا إِنْ كَادَتْ لَتُبْدِي بِهِ لَوْلَا أَنْ رَبَطْنَا عَلَىٰ
قَلْبِهَا لِتَكُونَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ

**Ła asbaha fu’aadu ummi muusa faarigaa: in kaadat latu-
bdii bihii lał laa ar rabatnaa alaa kalbihaa litakuuna minal
mu’miniin.**



Nazajutrz serce matki Mojżesza stało się puste. Ona była gotowa to ujawnić, gdybyśmy nie wzmocnili jej serca, aby mogła pozostać wierzącą (sura *Opowieść*, 28:10).

Należy zaznaczyć, że w szariacie, dzięki Mądrości Pana i Jego przeznaczeniu, wszystko podobne i tego samego typu zbiera się razem, a przeciwieństwa nie mogą się połączyć.

هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا

Huʔallazii chalakakum min nafs in ʔa ahidatin ʔa dʔaʔala minhaa ʔaʔdʔahaa lijaskuna ilajhaa.

On jest tym, który stworzył was z jednej istoty i uczynił z niej małżonkę, abyście wzajemnie się wspierali (sura *Przegrody*, 7:189).

Hadis ze zbioru Buchariego mówi: **Dusze podobne są do wystawionego wojska, te, które się rozpoznają – połączą się, te natomiast, które się nie poznają, rozdziela się.** *Hadis* ze zbioru Ahmada przekazuje, że w Mekce mieszkała kobieta, która rozśmieszała ludzi. Kiedy przejechała do Medyny, to zamieszkała u kobiety, która również tym się zajmowała. Prorok (*saʔʔ*) zacytował wówczas *hadis*: **Dusze podobne są do wystawionego wojska...**

Tak powiedziano w Koranie:

احْشُرُوا الَّذِينَ ظَلَمُوا وَأَزْوَاجَهُمْ وَمَا كَانُوا يَعْبُدُونَ مِنْ
دُونِ اللَّهِ فَاهْدُوهُمْ إِلَى صِرَاطِ الْجَحِيمِ

Uh szurullaziina zalamuu ʔa azʔaadʔahum ʔa maa kaanuun jaʔbuduuna min duunillaahi faahduu hum ilaa siraatil dʔahim.

Zbierzcie tych, którzy byli niesprawiedliwi, wraz z ich żonami, oraz to, co czcili poza Bogiem, i poprowadźcie ich ku drodze do Piekła! (sura *Szeregi*, 37:22–23).



وَإِذَا النُّفُوسُ زُوِّجَتْ

Ła izan nufuusu zułłidżat.

I kiedy dusze będą połączone w pary (sura Zwijanie, 81:7).

*Hadis Ahmada mówi: **Ten, kto pokocha wspólnotę, zmar-
tychwstanie razem z nią.***

Co do miłości i namiętności dozwolonego rodzaju oraz lekarstwa na nie, Wysłannik Boga (*saat*) powiedział: **Młodzi! Kto może się ożenić, niech się ożeni, bo to chroni jego oczy i genitalia, a kto nie może tego zrobić, niech pości – w tym jest dla niego ochrona.** W zbiorze Ibn Madży mówi: **Nie widzę dla dwojga zakochanych innego środka oprócz małżeństwa.**

W Koranie powiedziano:

وَمَنْ لَّمْ يَسْتَطِعْ مِنْكُمْ طَوْلاً أَنْ يَنْكِحَ الْمُحْصَنَاتِ الْمُؤْمِنَاتِ فَمِنْ مَّا
مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ مِّنْ فِتْيَاتِكُمُ الْمُؤْمِنَاتِ وَاللَّهُ أَعْلَمُ بِإِيمَانِكُمْ بَعْضُكُم مِّنْ
بَعْضٍ فَانْكِحُوهُنَّ بِإِذْنِ أَهْلِهِنَّ وَآتُوهُنَّ أَجُورَهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ مُحْصَنَاتٍ
غَيْرِ مُسَافِحَاتٍ وَلَا مُتَّخَذَاتِ أَخْدَانٍ ذَلِكَ لِمَنْ خَشِيَ الْعَنَتَ مِنْكُمْ وَأَنْ
تَصْبِرُوا خَيْرٌ لَّكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ يُرِيدُ اللَّهُ لِيُبينَ لَكُمْ وَيَهْدِيَكُمْ سُنَنَ
الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ وَيَتُوبَ عَلَيْكُمْ وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ وَاللَّهُ يُرِيدُ أَنْ يَتُوبَ
عَلَيْكُمْ وَيُرِيدَ الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ الشَّهَوَاتِ أَنْ تَمِيلُوا مَيْلًا عَظِيمًا
يُرِيدُ اللَّهُ أَنْ يُخَفِّفَ عَنْكُمْ وَخُلِقَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا

**Ła mallam jastati minkum tałlan an jankihal muhsanaatil
mu'minaati fa mimmaa malakat ajmaanukum min fatajaa
tikumul mu'minaat: łallaahu a'lamu bi iimaanikum. Ba'dukum
mim ba'd: fankihuu hunna bi'izni ahlihinna ła aatuuhunna**



udżurahunna bil ma'ruufi muhsanaatin gajra musaafihaatin
 ła laa muttachizaati achdaan. Fa izaah ushinna fa in atajna
 bi faahiszatin fa alajhinna nisfu maa alal muhsanaati minal
 azaab. Zaalika liman chaszijal anata minkum. Ła an tasbiruu
 chajrul lakum: łaallaahu gafuurur rahiim. Juriidullaahu liju-
 bajjina lakum ła jahdijakum sunanal laziina min kablikum ła
 jatuuaba alajkum: łaallaahu aliimun hakiim. Łallaahu juriidu
 an jatuuaba alajkum; ła juriidul laziina jattabi'uunasz szaha-
 łaati an tamiiluu majlan aziimaa. Juriidullaahu an juchaffifa
 ankum; ła chulikal insaanu da'iifaa.

Jeśli nie stać was, aby poślubić wolne wierzące kobiety,
 wówczas żeńcie się z wierzącymi dziewczynami, którymi
 zawładnęły wasze prawice. Bóg najlepiej zna waszą wiarę.
 Wy jesteście jedni od drugich. Poślubiajcie je za zgodą ich
 opiekunów i dawajcie im stosowne wiano, jeśli są niewin-
 ne, a nie rozpustne ani szukające kochanków. Jeśli będą po
 ślubie i dopuszczą się wszeteczności, wtedy ich kara będzie
 połową kary przewidzianej dla wolnych kobiet. To jest dla
 tych spośród was, którzy obawiają się zgrzeszyć. Będzie jed-
 nak lepsze dla was, jeśli okażecie powściągliwość. Bóg jest
 Przebaczający, Miłosiwy. Bóg chce was oświecić i wskazać
 wam drogę tych, którzy byli przed wami, i zwrócić się ku
 wam. Bóg jest Wiedzący, Mądry! Bóg chce zwrócić się ku wam,
 ale ci, którzy postępują za swoimi namiętnościami, pragną,
 abyście całkowicie zboczyli z drogi. Bóg chce wam ulżyć, czło-
 wiek bowiem stworzony został słabym (sura *Kobiety*, 4:25–28).

Tak zaś mówi Święty Koran o zabronionej miłości i namiętności:

وَجَاءُ أَهْلُ الْمَدِينَةِ يَسْتَبْشِرُونَ قَالَ إِنَّ هَؤُلَاءِ ضَيْفِي فَلَا تَفْضَحُونِ وَاتَّقُوا
 اللَّهَ وَلَا تُخْزَوْنَ قَالُوا أَوَلَمْ نَنْهَكَ عَنِ الْعَالَمِينَ قَالَ هَؤُلَاءِ بَنَاتِي إِنْ كُنْتُمْ
 فَاعِلِينَ لَعَمْرُكَ إِنَّهُمْ لَفِي سَكْرَتِهِمْ يَعْمَهُونَ



La dżaa'a ahlul madiinati jastab sziruun. Kaala inna haa uulaa'i dajfii falaa tafdahuun: Łattakullaaha ła laa tuchzuun. Kaaluu ałalam nanhaka anil aalamiin? Kaala haa ulaa'i bana-atii in kuntum faa'iliin. La'amruka innahum lafii sakratihim ja'mahuun.

Mieszkańcy miasta przyszli podnieceni. Lot powiedział: „To są moi goście, nie czyńcie niegodziwości! Bójcie się Boga i nie okrywajcie mnie wstydem!”. Oni powiedzieli: „Czy nie zabroniliśmy ci wszelkich kontaktów?”. Powiedział: „Oto moje córki, jeśli musicie coś zrobić”. Na twoje życie, oni w swym odurzeniu wędrują na oślep! (sura Kamienna, 15: 67–72).

I inny przykład:

وَلَا تَنْكِحُوا مَا نَكَحَ آبَاؤُكُمْ مِنَ النِّسَاءِ إِلَّا مَا قَدْ سَلَفَ إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً
وَمَقْتًا وَسَاءَ سَبِيلًا حُرِّمَتْ عَلَيْكُمْ أُمَّهَاتُكُمْ وَبَنَاتُكُمْ وَأَخَوَاتُكُمْ وَعَمَّاتُكُمْ
وَخَالَاتُكُمْ وَبَنَاتُ الْأَخِ وَبَنَاتُ الْأُخْتِ وَأُمَّهَاتُكُمُ اللَّاتِي أَرْضَعْنَكُمْ
وَأَخَوَاتُكُمُ مِنَ الرِّضَاعَةِ وَأُمَّهَاتُ نِسَائِكُمْ وَرَبَائِبُكُمُ اللَّاتِي فِي حُجُورِكُمْ
مِّنْ نِّسَائِكُمُ اللَّاتِي دَخَلْتُمْ بِهِنَّ فَإِن لَّمْ تَكُونُوا دَخَلْتُمْ بِهِنَّ فَلَا جُنَاحَ
عَلَيْكُمْ وَحَلَائِلُ أَبْنَائِكُمُ الَّذِينَ مِنْ أَصْلَابِكُمْ وَأَن تَجْمَعُوا بَيْنَ الْأُخْتَيْنِ
إِلَّا مَا قَدْ سَلَفَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ غَفُورًا رَّحِيمًا وَالْمُحْصَنَاتُ مِنَ النِّسَاءِ
إِلَّا مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ كِتَابَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ وَأُحِلَّ لَكُمْ مَّا وَرَاءَ ذَلِكَ أَن
تَبْتَغُوا بِأَمْوَالِكُمْ مُحْصِنِينَ غَيْرَ مُسَافِحِينَ فَمَا اسْتَمْتَعْتُمْ بِهِ مِنْهُنَّ فَآتُوهُنَّ
أُجُورَهُنَّ فَرِيضَةً وَلَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ فِيمَا تَرَاضَيْتُمْ بِهِ مِنْ بَعْدِ الْفَرِيضَةِ إِنَّ
اللَّهَ كَانَ عَلِيمًا حَكِيمًا



Ła laa tankihuu maa nakaha aabaa'ukum minan nisaa'i illaa maa kad salaf: innahuu kaana faahiszatan ła maktaa ła saa'a sabiilaa. Hurrimat alajkum ummahaatukum ła banaatukum ła achalaatukum ła ammaatukum ła chaalaatukum ła banaatul achi ła banaatul uchti ła ummahaatu kumullaatii arda'nakum ła achalaatukum minar radaa'ati ła ummahaatu nisaa'ikum ła rabaa'ibukumul laatii fii hudzuurikum min nisaa'ikumul laatii dachaltum bihinn, fa illam taku-unuu dachaltum bihinna falaa dzunaaha alajkum; ła halaa'ilu abnaa'ikumul laziina min aslaabikum, ła an tadzma'uu bajnal uchtajni illaa maa kad salaf; innallaaha kaana gafuurar rahiimaa: Łal muhsanaatu minan nisaa'i illaa maa malakat ajmaanukum. Kitaaballaahi alajkum. Ła uhilla lakum maa łaraa'a zaalikum an tabtaguu bi amłaalikum muhsiniina gajra musaafihiin. Famas tamta'tum bihii minhunna fa aatuuhunna udzuurahunna fariidah. Ła laa dzunaaha alajkum fii-maa taraadajtum bihii mim ba'dil fariidati, innallaaha kaana aliiman hakiimaa.

Nie żęńcie się z kobietami, które były żonami waszych ojców, chyba że było to w przeszłości. To jest niegodne i odrażające, i zwyczaj wstrętny. Zakazane są wam: wasze matki, córki, siostry, siostry ojca i siostry matki, córki braci i córki sióstr, mleczne matki i mleczne siostry, matki waszych żon, pasierbice pozostające pod waszą opieką, zrodzone z waszych żon, z którymi się zbliżyliście, a jeśli nie zbliżyliście się z ich matkami, wtedy nie będziecie mieć grzechu, i żony waszych synów, spłodzonych z waszych łędźwi. I nie bierzcie za żony jednocześnie dwóch sióstr, chyba że było to w przeszłości. Bóg jest Przebaczający, Miłościwy! I kobiety zamężne z wyjątkiem tych, którymi zawładnęły wasze prawice, co jest postanowieniem Boga. Poza wymienionymi dozwolone jest wam, abyście poszukiwali, korzystając ze swego majątku, żon przyzwoitych, a nie rozwiązłych. Za to, co otrzymujecie od nich, dawajcie im wiano według postanowienia. A co uzgod-



nicie między sobą po ustaleniu wiana, nie będzie dla was grzechem. Zaprawdę, Bóg jest Wiedzący, Mądry (sura *Kobiety*, 4:22–24).



O pachnidłach

Należy stwierdzić, że dobry zapach odżywia duszę i cieszy serce. Osoba, która wydziela przyjemny zapach, bardziej zasługuje na przebywanie w towarzystwie aniołów niż w towarzystwie demonów, ponieważ szatan jest we wszystkim, co brudne i podłe. To samo dotyczy ludzkich dusz: czyste kierują się do czystych i dobrych, natomiast podłe – do złych i nikczemnych.

الْخَبِيثَاتُ لِلْخَبِيثِينَ وَالْخَبِيثُونَ لِلْخَبِيثَاتِ وَالطَّيِّبَاتُ لِلطَّيِّبِينَ وَالطَّيِّبُونَ
لِلطَّيِّبَاتِ أُولَئِكَ مُبَرَّءُونَ مِمَّا يَقُولُونَ لَهُمْ مَغْفِرَةٌ وَرِزْقٌ كَرِيمٌ

**Alhabiisaatu lil chabiisiina ɫal chabiisuuna lil chabiisa-
at; ɫat tajjjibaatu lit tajjibiina ɫat tajjibuuna lit tajjibaat;
ulaa'ika mubarra'uuna mimmaa jakuuluun: lahum magfira-
tun ɫa rizkun kariim.**

Występne kobiety są dla występnych mężczyzn, a występni mężczyźni są dla występnych kobiet. Dobre kobiety są dla dobrych mężczyzn, a dobrzy mężczyźni są dla dobrych kobiet. Oni nie są winni tego, o czym mówią ludzie. Czeka na nich przebaczenie i zaopatrzenie szlachetne (sura Światło, 24:26).

Z tego też powodu *hadis* mówi: **Prawo Boga (prosić) każdego muzułmanina, aby raz na siedem dni się wymył i (jeśli posiada) namaścił się wonnym pachnidłem (kadzidłę, olejkiem).**



Stwierdza się również: **Ten, któremu zaproponują namaścić się pachnidłem (kadzidłę, olejkiem), niechaj nie odmawia, gdyż jest ono przyjemne w zapachu i łatwe w noszeniu.**

Przekazane jest, że Wysłannik Boga (saat) powiedział: **Bóg jest Dobry i kocha dobro, Czysty i kocha czystość, Hojny i kocha hojność, Doskonały i kocha doskonałość. Dlatego sprzątajcie swoje domy i podwórka, nie bądźcie jak Żydzi, którzy zbierają pomyje (śmieci) w swoich mieszkaniach.**

Przekazano też, że Wysłannik Boga (saat) stwierdził: **W sercu jest ziarno opętania i występności, a nic lepiej ich nie niszczy od wdychania woni narcyza.**

Roślinne olejki eteryczne nie są naprawdę olejami, nie mają nic wspólnego z tłuszczami, są bowiem lotnymi węglowodorami. Wdychanie tego czy innego zapachu wpływa na układ nerwowy, ale bardzo indywidualnie. Inhalacja np. bazylii lub mięty poprawia stan aktywności analitycznej. Niektóre zapachy wprowadzają w stan relaksu i natchnienia. Oprócz działania odruchowego substancje aromatyczne mają również działanie asocjacyjne. Oznacza to, że wywołując szereg indywidualnych skojarzeń, często nieświadomych, zapachy mogą wpływać na głębokie procesy psychiczne, co często wykorzystuje się w psychoterapii.

Wiadomo też, że olejki aromatyczne cytryny, tymianku, cynamonu i drzewa herbacianego są środkiem zapobiegającym grypie. Olejki bergamotki, goździków i geranium to remedium na choroby gardła i jamy ustnej. Aromaty olejków cedru, cynamonu i eukaliptusa pomagają przy niedomaganiu stawów, natomiast zapachy jagodli-
nu (ylang-ylang), szczodraka (leuzea), rozmarynu i lawendy przynoszą ukojenie przy bólu głowy. Olejki różane, lawendowe i oliibanum pomagają zwalczyć stres. Świerkowe, imbirowe, jodłowe i sosnowe zwiększają wydajność organizmu, a aromaty olejków miętowego, goździkowego i irysowego dodają wigoru. Dla poprawy pamięci stosuje się zapachy olejków z goździków, gałki muszkatołowej, zbóż, liści pomarańczy i cytryny (cytronella).



O zdrowiu oczu

W zbiorze Ibn Madży mówi się: **Stosujcie (nakładajcie) na oczy antymon, poprawia wzrok**, a także: **On (antymon) wspomaga porost włosów, oczyszcza oczy i poprawia wzrok**.

Hadis ze zbioru Abu Dawuda wspomina, że Prorok (*saat*) stosował przed snem antymon zmieszany z kadzidłem.

Wspomina się, że Prorok (*saat*) stosował antymon (w kroplach), po trzy na każde oko, i mówił: **Ten, kto przyjmuje antymon, niech wpuszcza nieparzystą ilość (kropli)**.

Człowiek otrzymuje informacje wzrokowe poprzez postrzeganie i analizę fal elektromagnetycznych. Organem przekształcającym je w impulsy nerwowe jest siatkówka. Włókna nerwowe tworzą nerw wzrokowy, wzdłuż którego impuls nerwowy rozchodzi się przez drogi wzrokowe do płatów potylicznych kory mózgowej (ośrodkowa wizualnego). Dlatego tak ważne w życiu człowieka są zdrowie i higiena oczu.

Antymon jako środek higieniczny był stosowany w leczeniu oczu od czasów starożytnych. Obecnie istnieje jednak wiele innych produktów higienicznych i kosmetycznych do pielęgnacji oczu.



O zdrowiu zębów

*Hadis ze zbioru Buchariego przekazuje, że Wysłannik Boga (saat) powiedział: **Gdybym nie obawiał się utrudnić życia mojej ummie, to nakazałbym wiernym myć zęby przed każdą modlitwą (co najmniej pięć razy dziennie)**, a także: **Czyszczenie zębów to (gwarancja) czystości jamy ustnej i zadowolenia Pana.***

*Hadis ze zbioru Ahmada wspomina słowa Wysłannika Boga (saat): **Jak dobrze postępuje ten, kto czyści (oczyszcza) usta po jedzeniu, gdyż nie ma nic bardziej bolesnego dla aniołów, niż (obecność) resztek jedzenia (w ustach sługi Bożego)!***



O leczniczych właściwościach produktów

Pigwa: powiada się, że pewnego razu Talha ibn Ubajdullah wybrał się w odwiedziny do Proroka (*saat*) i zobaczył w jego dłoniach owoc pigwy. Podając mu, Prorok (*saat*) powiedział: **To dla ciebie, Talho (spróbuj)! Nasyci cię i przyniesie ulgę.**

*Hadis ze zbioru Nasa'iego mówi również: **Pewnego razu odwiedziłem Proroka i zobaczyłem go z grupą sahabów. Trzymał w dłoni owoc pigwy i bawił się nim. Gdy usiadłem, podał mi go i powiedział: „To dla Ciebie, Abu Zarze! Wzmacnia serce, pomaga w oddychaniu i łagodzi ciężkość w klatce piersiowej”.***

Owoce i nasiona pigwy są używane jako środek tamujący krwawienie, ma ona właściwości ściągające, moczopędne, zmiękczone i przeciwzapalne. Może być również stosowana jako środek antyseptyczny.

Nasiona, rozpuszczając się w wodzie, dają dużo śluzu, który jest używany jako maść lub pity w przypadkach zaburzeniach przewodu pokarmowego i dróg oddechowych. Stosuje się go także jako napar przy chorobach oczu i anginie.

Aloes: jak przekazuje Umm Salama: „Kiedy umarł Abu Salama, Prorok (*saat*) przyszedł do nas, a ja miałam na twarzy maseczkę z aloesu. Zapytał: **Cóż (to), Umm Salamo?** Odpowiedziałam: «Nic specjalnego, to aloes». **Odmładza skórę, dlatego używaj go tylko na noc** – powiedział. I zabronił nam stosować go w ciągu dnia”.



Aloes to wieloletnia, wiecznie zielona, mięsista roślina zielna. Jej głównym surowcem są liście. Preparaty z aloesu używa się przy leczeniu chorób oczu, nieżytu żołądka i chorób przewodu pokarmowego, wrzodów żołądka i dwunastnicy, zaparcí nawykowych. Także przy anemii i astmie oskrzelowej. Sok z aloesu stosuje się miejscowo w leczeniu chorób skóry: długotrwałych, niegojących się ran, owrzodzeń, oparzeń i popromiennych uszkodzeń skóry.

W medycynie ludowej aloes funkcjonuje jako środek ogólnie wzmacniający przy leczeniu gruźlicy, koklusu i bezsenności.

Arbuz: podaje się, że Wysłannik Boga (*saat*) jadał (stosował) daktyle z arbuzem i mówił: **Usuwamy (przełamujemy) żar pierwszym chłodem drugiego, a chłód tego – żarem pierwszego.**

Arbuz to największa jagoda występująca w przyrodzie, nazywana także kawonem. Starożytni Arabowie wiedzieli o jego właściwościach leczniczych, wierzyli, że arbuz jest w stanie „oczyszczać ciało i usuwać choroby z organizmu, jeśli jeść go stale przed posiłkami”. Ma cenne właściwości dietetyczne i lecznicze.

Przy diecie zaleca się spożywanie świeżego arbuza w ilości 2–2,5 kg dziennie w przypadku zapalenia pęcherza moczowego, zapalenia nerek i kamicy moczowej. Ze względu na wysoką zawartość żelaza, poleca się go dla anemiczków, kobiet w ciąży i karmiących. Wspomaga usuwanie cholesterolu, co jest ważne dla chorych na miażdżycę; wspomaga leczenie podagry, zapalenia stawów i cukrzycy. Dobrze współdziała w diecie głodowej przy otyłości. W świeżej formie używa się go jako napój orzeźwiający przy gorączce.

Bakłażan: wspomina się, że Wysłannik Boga (*saat*) powiedział: **Bakłażan na to (pomaga), na co się go je.**

Bakłażany są cennym produktem dietetycznym i leczniczym. Poleca się je przy miażdżycy, gdyż znacznie obniżają zawartość cholesterolu w organizmie. Zawierają szeroką gamę soli mineralnych, korzystnie wpływających na pracę serca i zwiększających wydzielanie płynów z organizmu, dlatego zaleca się je przy niewydolności



sercowo-naczyniowej, zwłaszcza z obrzękami. Wskazane są przy chorobach wątroby, nerek, kamicy dróg moczowych i żółciowych, podagrze i zapaleniu stawów. Stymulują aktywność jelit.

Woda: tak mówi Święty Koran:

وَأَنْزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً طَهُورًا لِّنُحْيِيَ بِهِ بَلْدَةً مَّيْتًا وَنُسْقِيَهُ مِمَّا
خَلَقْنَا أَنْعَامًا وَأَنَاسِيَّ كَثِيرًا وَلَقَدْ صَرَّفْنَاهُ بَيْنَهُمْ لِيَذَّكَّرُوا
فَأَبَى أَكْثَرُ النَّاسِ إِلَّا كُفُورًا

Ła jakuuluuna mataa haazal ła'du in kuntum saadikiin.
Kul laa amliku li nafsii darran ła laa naf'an illaa maa szaa'al-
laah. Li kulli ummatin adżal: izaa dżaa'a adżaluhum falaa
jasta'chiruuna saa'atan ła laa jastakdimuun. Kul ara'ajtum in
ataakum azaabuhuu bajaatan ał nahaaram maazaa jasta'dżilu
minhul mudżrimuun.

My zsyłamy z nieba wodę czystą, aby ożywić nią mar-
twą krainę i aby napoić nią Nasze liczne stworzenia, trzody
i ludzi. My rozprawdzamy ją między nimi, aby pamiętali,
ale większość ludzi odrzuca wszystko poza niewiarą (sura
Rozróżnienie, 10:48–50).

A także:

وَاذْكُرْ عَبْدَنَا أَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الشَّيْطَانُ بِنُصْبٍ وَعَذَابٍ
ارْكُضْ بِرِجْلِكَ هَذَا مُغْتَسَلٌ بَارِدٌ وَشَرَابٌ وَوَهَبْنَا لَهُ أَهْلَهُ وَمِثْلَهُمْ مَعَهُمْ
رَحْمَةً مِنَّا وَذِكْرَى لِّأُولِي الْأَلْبَابِ

Łazkur abdanaa ajjuub. Iz naadaa rabbahuu annii massani
jasz szajtaanu bi nusbin ła azaab! Urkud biridżlik: haazaa
mugtasalum baaridun ła szaraab. Ła ła habnaa lahuu ahla-
huu ła mislahum ma'ahum rahmatam minnaa ła zikraa li ulil
albaab.

I wspomnij Naszego sługę, Hioba, gdy wołał do swego Pana: „Szatan dotknął mnie cierpieniem i męką!”. „Uderz nogą! Jest tam chłodna woda do obmycia się i picia”. I daliśmy mu jego rodzinę, i podwoiliśmy ją jako miłosierdzie od Nas i jako napomnienie dla ludzi rozumiejących (sura *Sad*, 38:41–43).

Wysłannik Boga (*saat*) powiadał: **Boże, oczyść mnie z pomyłek wodą lodowatą i zimną.**

Przekazano też, że tak mówił o źródle Zamzam: **Jego woda (jest) pożywieniem – odżywia i leczy dolegliwości, oraz: Woda (z tego źródła) na to (pomaga), na co potrzebujesz.**

Ogromne jest higieniczne znaczenie wody dla prawidłowego przebiegu procesów fizjologicznych w organizmie człowieka i tworzenia korzystnych warunków sanitarnych dla życia. Woda to jeden z najważniejszych czynników środowiskowych, od którego zależy zdrowie populacji. Organizm ludzki składa się do 65% z wody, jego metabolizm byłby bez niej niemożliwy. Prawie wszystkie procesy chemiczne i fizjologiczne w ciele przebiegają z obowiązkowym udziałem wody. Płynne środowisko wodne wymagane jest dla trawienia i przyswajania pokarmu w przewodzie pokarmowym i syntezy żywej materii w komórkach organizmu. Utrata 10–20% całkowitej ilości wody prowadzi do śmierci. Woda przenika do organizmu wraz z pożywieniem i piciem; jednocześnie w ciągły sposób wydalana jest przez płuca, nerki i skórę. Pozbawienie człowieka wody jest bardziej niebezpieczne niż pozbawienie go pożywienia. Bez jedzenia może przetrwać do miesiąca, bez wody tylko kilka dni.

Duża ilość wody jest niezbędna do celów sanitarno-gospodarczych, utrzymania czystości ciała w domu i pracy oraz czystości mieszkań i budynków użyteczności publicznej. Systematyczne stosowanie zabiegów wodnych pomaga wzmocnić siły fizyczne i neuropsychiczne.

Normy jakości wody pitnej powinny zapewniać jej odpowiedni skład i właściwości spełniające wymagania sanitarne. Podstawą



higienicznej regulacji jakości wody pitnej jest spełnienie wymagań sanitarnych bezpieczeństwa epidemiologicznego, zapewnienie jej nieszkodliwości w sensie patofizjologicznym lub toksykologicznym oraz normalnej reakcji psychofizjologicznej.

Hydroterapia oznacza metodyczne, zewnętrzne wykorzystanie wody o różnych temperaturach w celach leczniczych i profilaktycznych. Istnieją wielorakie procedury wodolecznicze: nacieranie, polewanie, mokre okłady, prysznice, kąpiele itd.

O fizjologicznym oddziaływaniu zabiegów wodnych na organizm decydują powstałe podrażnienia, przede wszystkim na skórze. Podrażnienia te, poprzez skomplikowane i różnorodne odruchy ośrodkowego układu nerwowego, wywołują kontrreakcję w postaci zmian fizjologicznych w całym organizmie, a następnie w poszczególnych narządach i systemach. Siła reakcji zależy nie tylko od intensywności i czasu trwania podrażnienia, ale także od wyjściowego stanu organizmu.

Zimne zabiegi wodne stosuje się przy zaburzeniach funkcji układu nerwowego i sercowo-naczyniowego, dla zwiększenia stabilności metabolizmu (na przykład przy otyłości), a także dla polepszenia odporności organizmu na czynniki zewnętrzne. Zabiegi ciepłe stosowane są w różnych przewlekłych chorobach zapalnych oraz dla zwiększenia metabolizmu. Procedury o neutralnej temperaturze wykorzystuje się w przypadku podwyższonej pobudliwości neuropsychicznej i niektórych zaburzeniach systemu krwionośnego. Istnieje szeroka gama zabiegów wodnych: obmywanie, nacieranie, polewanie, prysznice, kąpiele różnych rodzajów, morskie i rzeczne. Pozwala to wybrać w każdym konkretnym przypadku taki zabieg, który dokładnie odpowiadałby siłom i reakcjom pacjenta, co umożliwia zastosowanie hydroterapii prawie u każdego chorego.



Winogrona: tak wspomina się o winogronach w Świętym Koranie:

وَأَنْزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً بِقَدَرٍ فَأَسْكَنَّاهُ فِي الْأَرْضِ وَإِنَّا عَلَى ذَهَابٍ بِهِ
لَقَادِرُونَ فَاَنْشَأْنَا لَكُمْ بِهِ جَنَّاتٍ مِّنْ نَّخِيلٍ وَأَعْنَابٍ
لَّكُمْ فِيهَا فَوَاكِهِ كَثِيرَةٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ

La anzalnaa minas samaa'i maa'am bi kadarin fa askan-naahu fil ardi la innaa alaa zahaabim bihi la kaadiruun. Fa ansza'naa lakum bihi dzannaatim min nachiilin la a'naab. Lakum fiihaa fa'aakihu kasiiratun la minhaa ta'kuluun.

My zsyłamy z nieba wodę w odpowiedniej ilości i zatrzymujemy ją w ziemi, chociaż jesteście w stanie ją usunąć. Dzięki niej rosną dla was palmowe ogrody i winnice, gdzie macie obfite owoce, które spożywacie (sura *Wierzący*, 23:18–19).

W zbiorze Muslima przytacza się *hadis*, że Wysłannik Boga (*saat*) powiedział: **Nie nazywajcie winogron hojnym darem. Hojny dar to muzułmanin.** W innej wersji: **Nie nazywajcie winogron hojnym darem. Hojność (hojny dar) to serce wierzącego. (Ale) nazywajcie (je) winogronem lub winoroślą.** W języku arabskim słowo *kar-mah* (winorośl) jest homonimem słowa *karim* (hojność, hojne dary). Arabowie lubili tak nazywać winogrona ze względu na ich zalety i szacunek dla nich, na co też Prorok (*saat*) wskazał w tym *hadisie*.

Działanie lecznicze winogron wynika głównie z wysokiej zawartości glukozy i soli potasowych. Mają wszechstronny wpływ na organizm człowieka: moczopędny, żółciopędny, przeczyszczający, ogólnie wzmacniający, wzmagający przemianę materii i tworzenie czerwonych krwinek. Zalecane są przy chorobach układu sercowo-naczyniowego, chorobach nerek i wątroby, przy wyczerpaniu układu nerwowego, anemii, astmie oskrzelowej, gruźlicy płuc, naruszeniu metabolizmu tłuszczów i minerałów. Działają korzystnie przy miażdżycy, podagrze i hemoroidach.



Grzyby: wspomina się, że Wysłannik Boga powiedział (*saat*): **Grzyby pochodzą z manny (z nieba), ich sok jest lekarstwem dla oczu.**

Grzyby posiadają bardzo przydatne właściwości, które umieszczają je, jako produkt spożywczy, w przybliżeniu pomiędzy warzywami, rybami i mięsem. Mają bardzo przyjemny smak i niezrównany zapach, co wynika z zawartych w nich substancji ekstrakcyjnych i enzymów. Te zaś działają niewiarygodnie: pobudzają apetyt, wspomagają trawienie i przyswajanie pokarmu. Nie bez powodu grzyby często nazywa się „mięsem”. Suszone są prawie dwa razy bardziej pożywne niż np. jajka, kura, pełnotłuste mleko, owoce i warzywa.

Figi: tak mówi o nich Koran:

وَالَّتَيْنِ وَالرَّيْتُونَ وَطُورِ سَيْنِينَ وَهَذَا الْبَلَدِ الْأَمِينِ لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ثُمَّ رَدَدْنَاهُ أَسْفَلَ سَافِلِينَ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَلَهُمْ أَجْرٌ غَيْرُ مَمْنُونٍ فَمَا يُكَذِّبُكَ بَعْدُ بِالدِّينِ أَلَيْسَ اللَّهُ بِأَحْكَمَ الْحَاكِمِينَ

Łat tiini łaz zajtuuni ła tuuri siiniina ła haazal baladil aamiin. Lakad chalaknal insaana fii ahsani takliim. Summa radadnaahu asfala saafiliin. Illallaziina aamanuu ła amilus saalihaati falahum adžrun gajru mamnuun. Famaa jukazzi-buka ba'du bid diin? Alajsallaahu bi ahkamil haakimiin?

Na drzewo figowe i oliwkowe, i na górę Synaj, i na to miasto bezpieczne! My stworzyliśmy człowieka w najlepszej postaci, potem zaś uczyniliśmy go najniższym spośród niskich, oprócz tych, którzy wierzą i czynią dobro. Na nich czeka nagroda niewyczerpana. Dlaczego więc sądzisz, że kłamstwem jest Sąd? Czy Bóg nie jest najmądrzejszym z sędziów? (sura *Drzewo figowe*, 95:1–8).

Świeże figi zawierają do 20% cukrów (suszone do 60%). Owoców figowca i jego skondensowanego soku używa się w chorobach układu krążenia, przy anemii i utracie sił. Mają też działanie wykrztuśne i zmiękczające. Gotowane z mlekiem stosuje się na kaszel, krztusiec oraz jako środek zmiękczający przy bólach w klatce piersiowej, gardle i przeziębieniu.

Rzeżucha: tak powiedział się o rzeżusze (pieprzniku) Wysłannik Boga (saat): **Są dwie podstawy zdrowia: aloes i rzeżucha.**

W medycynie ludowej roślina ta była znana jeszcze w czasach starożytnych. Liście i korzenie rzeżuchy stosuje się przy szkorbutcie, chorobach nerwowych i puchlinie, a sok przy chorobach skórnych, bólach zębów i schorzeniach jamy ustnej. Używa się jej także jako środka gojącego rany i opuchlizny. Łodygi i nasiona rzeżuchy w postaci naparów i wywarów wykorzystuje się przy chorobach serca i nadciśnieniu.

Cytryna: Wysłannik Boga (saat) powiedział: **Wierzący, który czyta Koran, jest jak cytryna: przyjemny w smaku i zapachu.**

W skórce, liściach i łodyżkach cytryny znajdują się olejki eteryczne, nadające jej specyficzny zapach. Sok z cytryny jest pożyteczny przy odkładaniu się soli, podagrze, reumatyzmie, niewydolności serca, kamicy moczowej, obniżonej kwasowości soków żołądkowych, awitaminozie, puchlinie, hemoroidach, gruźlicy i rwie kulszowej. Używa się go również zewnętrznie w przypadku chorób grzybiczych skóry i przebarwień pigmentacyjnych.

Cebula: jest wspominana w Koranie:

وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَى لَنْ نَصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ
لَنَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصَلِهَا قَالَ
أَتَسْتَبْدِلُونَ الَّذِي هُوَ أَدْنَىٰ بِالَّذِي هُوَ خَيْرٌ اهْبِطُوا مِصْرًا
فَإِنَّ لَكُمْ مِمَّا سَأَلْتُمْ



Ła iz kultum jaa muusaa lan nasbira alaa ta'aamin laahidin fad'u lanaa rabbaka juchridž lanaa mimmaa tumbitul ardu mim bakli haa la kissaa ihaa la fuumihaa la adasihaa la basalihaa. Kaala atas tabdiluunal lazii huła adnaa billazii huła chajr; ihbituu misran fa inna lakum maa sa altum. Ła duribat alajhimuz zillatu łal maskanah; la baa'uu bi gada-bim minallaah. Zaalika bi annahum kaanuu jakfuruuna bi aajaatillaahi la jaktuluunan nabijjiina bi gajril hakk. Zaalika bimaa asał la kaanuu ja'taduun.

Wówczas powiedzieliście: „O Możesz! Nie możemy znieść jednej i tej samej potrawy. Pomódl się dla nas do twego Pana, niech da nam to, co wyrasta na ziemi: jarzyny, ogórki, czosnek, soczewicę i cebulę”. Możesz powiedział: „Czyżbyście chcieli zamienić lepsze na gorsze? Ruszajcie do Egiptu, tam znajdziecie to, o co prosicie” (sura Krowa, 2:61).

Cebula pobudza apetyt, stymuluje aktywność funkcjonalną przewodu pokarmowego, jest środkiem przeciwschorbutowym. Przydatna przy miażdżycy, anginie, bronchicie. Cebula z miodem lub wywarem miodu w mleku polecana jest przy kaszlu i przeziębieniach.

Mleko: tak mówi o nim Koran:

وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُّسْقِيكُم مِّمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ
وَدَمٍ لَبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ

Ła inna lakum fil an'aami la'ibrah. Nuskiikum mimmaa fii butuunihii mim bajni farsin la damil labanan chaalisan saa'igal lisz szaaribiin.

Zaprawdę, i w trzodzie jest pouczenie dla was. Z tego, co mają w żołądkach pomiędzy przetrawionym a krwią, My dajemy wam mleko, czyste i przyjemne dla pijących (sura Pszczoły, 16:66).



Wysłannik Boga (*saat*) powiedział: ***Pijcie (używajcie) krowie mleko, bo jest ono lekarstwem, a śmietana uzdrowieniem. Jednak jej mięso (w nim) jest szkodliwe.***

Powiedział też: ***Bóg nie ześle żadnej choroby, jeśli nie ześle też lekarstwa na nią, z wyjątkiem trucizny, dlatego powinniście pić krowie mleko, bowiem zjada ona (pasie się na) wszystkie(ch) rośliny(ch).***

Przekazuje się również inne słowa Wysłannika Boga (*saat*): ***Jeśli Bóg nakarmił kogoś z was, niechaj ten powie: „O Boże! Pobłogosław nas tym i obdarz nas płynącym z tego dobrem!”***, ***Allaahumma baarik lanaa fiihi ła zidnaa minhu.***

Mleko jest jedynym pokarmem człowieka w jego pierwszych miesiącach życia. Ma wyjątkowe znaczenie w żywieniu osoby dorosłej, będąc nie do zastąpienia dla osób starszych, osłabionych i chorych. Produkt ten zawiera ponad sto cennych składników, niezbędnych dla aktywności życiowej organizmu: białka, tłuszcze, węglowodany, sole mineralne i witaminy. Wszystkie elementy są dobrze zbilansowane, dzięki czemu łatwo i całkowicie się przyswajają. Od dawna stosuje się je jako lekarstwo na wiele chorób: serca, nerek i innych organów.

Produkty wytworzone na bazie mleka (mleko zsiadłe, kefir, kumys itd.) są doskonałym lekarstwem dla osób cierpiących na choroby przewodu pokarmowego czy gruźlicę. Dają dobre efekty w przypadku zatrucia. Mleko korzystnie wpływa na wydzielanie gruczołów trawiennych. Wchłania się przy minimalnym naprężeniu gruczołów, z 3–4-krotnie mniejszym zużyciem energii niż np. dla przyswojenia chleba.

Skład chemiczny mleka w procentach: woda – 87,5; sucha masa – 12,5, w tym: tłuszcz mleczny – 3,8, białka 3,3 (kazeina – 2,7, albumina – 0,4, globulina – 0,1); laktoza – 4,7; substancje mineralne – 0,7. Cechą charakterystyczną wielu składników mleka jest ich niepowtarzalność w żadnym innym produkcie spożywczym.



Tłuszcz mleczny charakteryzuje się specyficznym składem, smakiem i wysoką przyswajalnością. Białka zawierają wszystkie niezbędne aminokwasy. Litry mleka i wytworzone z niego produkty (kefir, twaróg, mleko zsiadłe) pokrywają prawie połowę dziennego zapotrzebowania dorosłego człowieka na aminokwasy egzogenne.

Cukier mleczny (laktoza) jest znaczącym źródłem energii. Zawiera glukozę i galaktozę, a pod względem odżywczym jest równy zwykłemu cukrowi, ale mniej słodki.

Mleko zawiera około trzydziestu witamin, odgrywa zatem ważną rolę w dostarczanie ich do organizmu.

Masło krowie to produkt spożywczy, będący koncentratem tłuszczu mlecznego, uzyskanego w wyniku odpowiedniej obróbki. Jego głównym składnikiem jest tłuszcz o zawartości około 83–98%. Przeważanie tłuszczu mlecznego wynosi 96–98%. Smak masła zależy od stopnia rozłożenia w nim tzw. plazmy masła (części beztłuszczowej), obecności soli mlecznych, soli kuchennej, kwasu mlekowego i cytrynowego. Na wartości odżywcze i smakowe wpływa obecność witamin i specyficzny skład chemiczny tłuszczu.

Istnieje wiele rodzajów masła śmietankowego: masło 80% (nie-solone, przygotowywane z pasteryzowanej śmietanki i o większej zawartości wody), masło topione (powstałe przez wytopienie tłuszczu, o charakterystycznym smaku i aromacie), masła z wypełniaczami (z kakao i cukrem, sokami owocowymi i owocami, z naturalnym miodem, z kawą, cykorią i cukrem itd.).

Ogórki: wspomina się, że Prorok (*saal*) jadł ogórki z daktylami.

Hadis Ajszy, matki wiernych, przekazuje: „Prorok starał się odkarmić mnie na wiele sposobów, ale nie przybrałam na wadze. Zaczął więc karmić mnie daktylami i ogórkami i poczułam się lepiej”.

Ogórki wykazują działanie żółciopędne, moczopędne i przeczyszczające. Sok z ogórka stosuje się w chorobach górnych dróg oddechowych jako środek przeciwgorączkowy. Napar z nasion dobrze działa na gorączkę, gruźlicę, kolikę nerkową, bóle żołądka i jelit. Sok poprawia też stan zębów, włosów i paznokci.



Ryż: wspomina się, że Wysłannik Boga (*saal*) powiedział: **Wierzący podobny jest do wschodzącego kielka: skądkolwiek wieje wiatr, ugina go, a gdy wiatr ustaje, kielek się prostuje. Jeśli zaś chodzi o obłudnika, to jest on podobny do ryżu, który stoi (nie zginając się na swej łodydze), dopóki któregoś dnia go nie złamie (Bóg).**

Ryba: tak mówi Koran:

فَلَمَّا بَلَغَا مَجْمَعَ بَيْنِهِمَا نَسِيَا حُوتَهُمَا فَاتَّخَذَ سَبِيلَهُ فِي الْبَحْرِ سَرَبًا
فَلَمَّا جَاوَزَا قَالَ لِفَتَاهُ آتِنَا غَدَاءَنَا لَقَدْ لَقِينَا مِنْ سَفَرِنَا هَذَا نَصَبًا

Falammaa balagaa madźma'a bajnihimaa nasijaa huuta-humaa fattachaza sabiilahuu fil bahri sarabaa. Falammaa dzaaľazaa kaala li fataahu aatinaa gadaa'anaa lakad lakiinaa min safarinaa haazaa nasabaa.

Kiedy doszli do zlewiska dwóch mórz, zapomnieli o swej rybie, która odnalazła w morzu przejście. A kiedy przeszli dalej, Mojżesz powiedział do młodzieńca: „Przynieś naszą strawę, bo zmęczyła nas ta wędrówka” (sura *Grota*, 18:61–62).

وَمَا يَسْتَوِي الْبَحْرَانِ هَذَا عَذْبٌ فُرَاتٌ سَائِغٌ شَرَابُهُ
وَهَذَا مِلْحٌ أُجَاجٌ وَمِنْ كُلٍّ تَأْكُلُونَ لَحْمًا طَرِيًّا

Ła maa jastaľil bahraani haazaa azbun furaatun saa'igun szaraabuhuu Ła haazaa milhun udźaadź. Ła min kullin ta'ku-luuna lahman tarijjan.

Dwa morza nie są jednakowe: jedno jest słodkie, orzeźwiający i przyjemny do picia, drugie natomiast słone, gorzkie. Z każdego pożywiacie się świeżym mięsem (sura *Stwórca*, 35:12).

وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لِتَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا



Ła hułal lazii sachcharal bahra lita'kuluu minhu lahman tarijjan.

On jest Tym, który podporządkował morze, abyście jedli z niego świeże mięso (sura *Pszczoły*, 16:14).

Ryba jest bardzo pożywnym produktem, praktycznie w niczym nieustępującym mięsu zwierząt hodowlanych. Jadalna część ryby ma skład chemiczny znacznie bardziej zróżnicowany niż mięso zwierząt lądowych. Białka ryb są bardziej wartościowe od białek innych zwierząt, ze względu na kilkukrotnie niższą zawartość białek tkanki łącznej. To jedna z przyczyn łatwiejszego trawienia ryb przez enzymy przewodu pokarmowego.

Buraki: wspomina się o nich w *hadisie* Umm al-Munzir ibn Kajs al-Ansari: „Pewnego razu przyszedł do nas Prorok (*saat*) razem z Alim, który leczył się po niedawno przebytej chorobie. Gdy zaproponowano im daktylę, obaj zaczęli jeść. Wtedy Prorok (*saat*) zaczął powtarzać Alemu: **Przecież tobie ma się poprawić**, dopóki go nie przekonał. Wtedy przygotowałam im zupę słodową i buraki cukrowe, a on powiedział do Alego: **Cóż, to ci tylko pomoże**”.

W medycynie ludowej zaleca się stosowanie buraków przy skorbucie, anemii, zaparciach, miażdżycy, nadciśnieniu i otyłości.

Sól: Wysłannik Boga (*saat*) powiedział: **Najlepszą z przypraw jest sól.**

Dodał także: **Nie wątpcie, że wy (wierzący) będziecie podobni do soli w pożywieniu, tak jak sól przyprawia smak jedzenia**, oraz: **Cztery dobra zesłał Wszechmogący Bóg z niebios na ziemię: żelazo, ogień, wodę i sól.**

Sól składa się z dwóch pierwiastków chemicznych: sodu i chloru. Chlor jest niezbędny do tworzenia się kwasu solnego w żołądku i innych procesów. Sód znajduje się we wszystkich komórkach i płynach ludzkiego organizmu. Nie moglibyśmy bez niego istnieć.



Kminek: Wysłannik Boga (*saal*) powiedział: ***Używajcie kminku, jest on lekarstwem na wszystkie choroby oprócz śmierci.***

Należy do roślin aromatycznych. Jego nasiona zawierają proteiny, żywice, flawonoidy, garbniki, kwercetynę, olejki tłuszczowe i eteryczne. Swój charakterystyczny zapach olejek kminkowy zawdzięcza zawartości organicznego związku chemicznego, karwonu.

Nasiona kminku są szeroko stosowane w medycynie. Preparaty na bazie kminku mogą być używane jako środek na pobudzenie apetytu. W tym celu, 20–30 minut przed posiłkiem, przyjmuje się proszek ze zmielonych nasion (w ilości mieszczącej się na czubku łyżeczki). Stosuje się je również w celu polepszenia procesu trawienia, zwłaszcza atonii i bólów jelit, zmniejszania procesów gnicia i fermentacji.

Nasiona używane są ponadto jako środek wiatropędny i przeczyszczający oraz pomagający w wydzielaniu mleka u karmiących kobiet (1–2 łyżeczki zmielonych nasion zalewa się szklanką wrzątku, odstawia na pół godziny i pije w ciągu dnia). W medycynie ludowej pomagają w przypadkach duszniczy i kaszlu.

Dynia: w Świętym Koranie:

فَبَدَّلْنَا بِالْعَرَاءِ وَهُوَ سَقِيمٌ وَأَنْبَتْنَا عَلَيْهِ شَجَرَةً مِّنْ يَقْطِينٍ

Fanabaznaahu bil'araa'i ła huła sakiim. Ła ambatnaa alajhi szadžaratum min jaktiin.

Wyrzuciliśmy go na pustynny brzeg chorego i sprawiliśmy, że wyrosło nad nim drzewo tykwy (sura *Szeregi*, 37:145–146).

Dieta dyniowa pomaga przy obrzęku serca, chorobach układu krążenia, zaburzeniach metabolizmu, poprawia pracę jelit. Sok z dyni uspokaja układ nerwowy, wspomaga dobry sen, gasi pragnienie. Jest polecany przy chorobach wątroby i nerek.



Cykoria: tak mówił o niej Wysłannik Boga (*saat*): **Jedzcie (dodawajcie do posiłku) cykorię, nie potrząsając (jej) przy tym, albo wiem pewnego dnia spadną na nią krople z nieba.**

Inny *hadis* przekazuje: **Tego, kto zjadł (dodał do posiłku) cykorię i poszedł spać, nie dotknie ani trucizna, ani czary.**

A także: **Nie ma ani jednego liścia cykorii, na którym nie byłoby kropel z nieba.**

Cykoria to roślina spożywcza i lecznicza. Do posiłków wykorzystuje się młode pędy, liście i korzenie. Aby uzyskać delikatną i smaczną potrawę, uprawia się specjalne odmiany sałatowe, stosowane w diecie dla diabetyków. Dla celów medycznych preferuje się odmiany dzikie, które zawierają bardziej aktywne składniki lecznicze.

Szeroko wykorzystywana jest cykoria w medycynie ludowej. Posiada właściwości antybakteryjne i ściągające. Korzenie polecane są jako środek zwiększający apetyt i poprawiający trawienie, a także przy marskości wątroby, żółtaczce, anemii, szkorbutcie i egzemie. Obserwuje się dobre działanie moczopędne u pacjentów z obrzękami na tle sercowym przy leczeniu ich mocnym naparem z korzeni lub liści z korzeniami (łyżka stołowa na szklankę wrzącej wody, trzy razy dziennie).

Jęczmień (słód): właściwości jęczmienia (słodu) wspomniane są w *hadisie* Ajszy. Gdy któryś z członków rodziny czuł się słabo, wówczas Prorok (*saat*) polecał przygotować napój (polewkę) ze słodu (jęczmienia) i mówił: **On polepsza nastrój i poprawia samopoczucie tak samo, jak woda oczyszcza wasze twarze z kurzu i brudu.**

Kasze i zupy z ziaren jęczmienia są przydatne dla osób z nadwagą. Jęczmienna dieta pomaga przy chorobach skóry: łuszczycy oraz egzemie. Wywar z kaszy ma właściwości zmiękczające i powlekające, polecany jest przy schorzeniach przewodu pokarmowego, którym towarzyszy podrażnienie błon śluzowych



Wersety Koranu i metody leczenia konkretnych chorób

Koran: o leczeniu za pomocą Koranu mówi się w Świętej Księdze:

وَنُزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا
يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

**Ła nunazzilu minal kur'aani maa huła szifaa'un ła rahma-
tul lil mu'miniina ła laa jaziiduz zaalimiina illaa chasaaraa.**

**My zsyłamy w Koranie to, co jest uzdrowieniem i miłosier-
dziem dla wiernych, a niesprawiedliwym wyłącznie powięk-
sza stratę** (sura *Podróż nocna*, 17:82).

قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءٌ

Kul huła lillaziina aamanuu hudan ła szifaa.

**Powiedz: „On jest przewodnictwem i uzdrowieniem dla
tych, którzy wierzą”** (sura *Wyjaśnione*, 41:44).

Wielu muzułmańskich uczonych leczyło i leczy przeróżne dole-
gliwości poprzez czytanie wersetów Koranu. Wiadomo ponadto, że
uzdrowia także woda pitna, nad którą przeczytano, umieszczano
w niej lub zmywano zapisane wersety Koranu.

Przy bólu głowy: trzymać głowę chorego prawą ręką i czytać:



ذَٰلِكَ تَخْفِيفٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَرَحْمَةٌ

Zaalika tachfiifum mir rabbikum ła rahmah.

To jest przyzwolenie i miłosierdzie od waszego Boga (sura *Krowa*, 2:178)

يُرِيدُ اللَّهُ أَن يُخَفِّفَ عَنْكُمْ وَخُلِقَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا

Juriidullaahu an juchaffifa ankum ła chulikal insaanu da'iifaa.

Bóg chce wam ulżyć, człowiek bowiem stworzony został słabym (sura *Kobiety*, 4:28).

الْآن خَفَّفَ اللَّهُ عَنْكُمْ وَعَلِمَ أَنَّ فِيكُمْ ضَعْفًا

Al aana chaffa fallaaahu ankum ła alima anna fiikum da'faa.

Teraz Bóg wam ułatwił: On wie, że jesteście słabi (sura *Zdobycz*, 8:66).

Przy chorobach oczu: leczący czyta werset w stronę tylnych części kciuków, po czym przeciera nimi oczy pacjenta.

لَقَدْ كُنْتَ فِي غَفْلَةٍ مِّنْ هَٰذَا فَكَشَفْنَا عَنْكَ غِطَاءَكَ فَبَصَرُكَ الْيَوْمَ حَدِيدٌ

Lakad kunta fii gaflatim min hazaa fa kaszafnaa anka gitaa'aka fa basarukal jaľma hadiid.

Ty nie dbałeś o to, a teraz zdjęliśmy z ciebie zasłonę i twój wzrok wyostrzy się tego Dnia (sura *Kaf*, 50:22).

Przy krwawieniu pisze się na czole pacjenta:

وَقِيلَ يَا أَرْضُ ابْلَعِي مَاءَكَ وَيَا سَمَاءُ أَقْلَعِي



Ła kiila jaa ardub la'ii maa'aki ła jaa samaa'u akl'i'ii.

I powiedziane zostało: „O ziemio! Pochłoń twoją wodę! O niebo! Powstrzymaj się!” (sura *Hud*, 11:44).

Przy głuchocie należy położyć prawą rękę na ucho chorego i czytać:

لَوْ أَنزَلْنَا هَذَا الْقُرْآنَ عَلَى جَبَلٍ لَّرَأَيْنَاهُ خَاشِعًا مُّتَصَدِّعًا مِّنْ خَشْيَةِ اللَّهِ

Łaʼ anzaanaa haazal kur'aana alaa dżabalil lara ajtahuu chaaszi'am mutasaddi'am min chaszjatillaah.

Gdybyśmy zesłali ten Koran na górę, to zobaczyłbyś ją pokornie rozpadającą się ze strachu przed Bogiem (sura *Wygnanie*, 59:21).

هُوَ اللَّهُ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْمَلِكُ الْقُدُّوسُ السَّلَامُ الْمُؤْمِنُ
الْمُهَيْمِنُ الْعَزِيزُ الْجَبَّارُ الْمُتَكَبِّرُ سُبْحَانَ اللَّهِ عَمَّا يُشْرِكُونَ

Huʼallaahul lazii laa ilaaha illaa huu; al malikul kud-duusus salaamul mu'minul muhajminul aziizul dżabbaarul mutakabbir: subhaanallaahi ammaa juszrikuun.

On jest Bogiem i nie ma żadnego boga oprócz Niego! Oto Król, Święty, Pokój, Zapewniający, Panujący, Potężny, Silny, Wyniosły. Chwała niech będzie Bogu! On jest powyżej tego, co Mu dodają za współtowarzyszy! (sura *Wygnanie*, 59:23).

W przypadku chorób skórnych wskazuje się palcem na zaognione miejsce i czyta:

وَانْظُرْ إِلَى الْعِظَامِ كَيْفَ نُنْشِزُهَا ثُمَّ نَكْسُوها لَحْمًا فَلَمَّا تَبَيَّنَ لَهُ
قَالَ أَعْلَمُ أَنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ



Teraz spójrz na kości, jak My je złączamy, a potem oblekamy je ciałem. I gdy stało się to dla niego jasne, on powiedział: „Już wiem, że każda rzecz jest w mocy Boga” (sura Krowa, 2:259).

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْجِبَالِ فَقُلْ يَنْسِفُهَا رَبِّي نَسْفًا فَيَذَرُهَا قَاعًا صَفْصَفًا لَا تَرَى فِيهَا عِوَجًا وَلَا أَمْتًا

Oni zapytają cię o góry. Powiedz: „Mój Pan zetrze je na pył. On pozostawi na ich miejscu pustą równinę i nie zobaczysz tam ani krzywizny, ani nierówności” (sura *Ta ha*, 20:105-107).

الْمَ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ وَوَضَعْنَا عَنكَ وَزْرَكَ الَّذِي أَنقَضَ ظَهْرَكَ وَرَفَعْنَا
لَكَ ذِكْرَكَ فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ
وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ

Alam naszrah laka sadrak? ʼLa ʼladaʼnaa anka ʼtizrak, allazii ankada zahrak? ʼLa rafaʼnaa laka zikrak. Fa inna maʼal usri jusraa; Inna maʼal usri jusraa. Fa izaʼa faragta fansab. ʼLa ilaa rabbika fargab.



Czy nie otworzyliśmy twojej piersi i nie zdjęliśmy z ciebie ciężaru, który przygniatał ci plecy? Czy nie wywyższyliśmy twego znaczenia? Obok trudności jest też łatwość. Zaprawdę, obok trudności jest też łatwość. Jeśli więc skończyłeś, to bądź przygotowany i ku twemu Panu zwróć swe starania! (sura *Otwarcie*, 94:1–8).

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ
وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

Jaa ajjuhan naasu kad džaa’atkum ma’izatum mir rab-bikum ła szifaa’ul limaa fis suduuri ła hudan ła rahmatul lil mu’miniin.

O ludzie! Przyszło do was upomnienie od waszego Pana i uzdrowienie od tego, co jest w waszych piersiach, i przewodnictwo, i miłosierdzie dla wiernych (sura *Jonasz*, 10:57).

W przypadku choroby serca:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Allaziina aamanuu ła tatma’innu kuluubuhum bi zikrilla-ah. Alaa bi zikrillaahi tatma’innul kuluub.

A ci, którzy uwierzyli i których serca znajdują ukojenie we wspominaniu Boga. Tak! Wspominanie Boga daje sercom ukojenie! (sura *Grom*, 13:28).

Przy gorączce:

قُلْنَا يَا نَارُ كُونِي بَرْدًا وَسَلَامًا

Kulnaa jaa naaru kuunii bardan ła salaamaa.

My powiedzieliśmy: „O ogniu! Bądź chłodem i pokojem [...]” (sura *Prorocy*, 21:69)



Przy opętaniu:

وَأَمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

Ła immaa janzagannaka minasz szajtaani nazgun fasta'iz billaah. Innahuu hułas samii'ul aliim.

A jeśli czujesz podszept szatana, to szukaj schronienia u Boga. On jest przecież Słyszący, Wiedzący! (sura *Wyjaśnione*, 41:36).

وَجَعَلُوا بَيْنَهُ وَبَيْنَ الْجَنَّةِ نَسَبًا وَلَقَدْ عَلِمَتِ الْجِنَّةُ إِنَّهُمْ لَمُحْضَرُونَ

Ła dża'aluu bajnahuu Ła bajnal džinnati nasabaa: Ła lakad alimatil džinnatu innahum lamuhdaruun!

Oni wymyślili pokrewieństwo między Nim i džinnami, ale džinny wiedzą, że będą przed Nim postawione (sura *Szeregi*, 37:158).

فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ إِنَّهُ لَيْسَ لَهُ سُلْطَانٌ عَلَى الَّذِينَ آمَنُوا وَعَلَى رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ

[...] fasta'iz billaahi minasz szajtaanir radžiim. Innahuu lajsa lahuu sultaanun alallaziina aamanuu Ła alaa rabbihim jatałakkaluun.

[...] szukaj u Boga schronienia przed szatanem przeklętym, nie ma on bowiem władzy nad tymi, którzy wierzą i ufają swemu Panu (sura *Pszczoly*, 16:98–99).

Przy atakach epilepsji i utracie przytomności:

أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ فَتَعَالَى اللَّهُ الْمَلِكُ الْحَقُّ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيمِ



Afahasibtum annamaa chalaknaakum abasan ła annakum ilajnaa laa turdża'uun? Fata aalallaahul malikul hakk: laa ilaaha illaa huu: rabbul arszil kariim!

Czy sądzicie, że stworzyliśmy was nadaremnie i że nie zostaniecie do Nas zwróceni? Niech wywyższony będzie Bóg, Król, Prawda! Nie ma boga oprócz Niego, Pana Tronu Szlachetnego! (sura Wierzący, 23:115–116).

W przypadku zaburzeń psychicznych:

قُلْ أُوْحِي إِلَيَّ أَنَّهُ اسْتَمَعَ نَفَرٌ مِّنَ الْجِنِّ فَقَالُوا إِنَّا سَمِعْنَا قُرْآنًا عَجَبًا
يَهْدِي إِلَى الرُّشْدِ فَآمَنَّا بِهِ وَلَنْ نُشْرِكَ بِرَبِّنَا أَحَدًا

Kul uuhija ilajja anna hustama'a nafarum minal dzinni fakaaluu innaa sami'naa kur'aanan adżabaa. Jahdii ilar rusz-di fa aamaannaa bih: ła lan nuszrika bi rabbinaa ahadaa.

Powiedz: „Objawiono mi, że przysłuchiwała się grupa dzinnów i powiedziała: «Zaprawdę, słyszeliśmy Koran prze cudowny! On prowadzi ku prawości, więc uwierzyliśmy w niego i nie będziemy do naszego Pana dodawać nikogo»” (sura Dżinny, 72:1–2).

Od czarów:

فَلَمَّا الْقَوْأَ قَالَ مُوسَىٰ مَا جِئْتُمْ بِهِ السَّحْرُ إِنَّ اللَّهَ سَيُبْطِلُهُ إِنَّ اللَّهَ لَا يُصْلِحُ عَمَلَ الْمُفْسِدِينَ وَيُحَقِّقُ اللَّهُ الْحَقَّ بِكَلِمَاتِهِ وَلَوْ كَرِهَ الْمُجْرِمُونَ

Fa lammaa alkał kaala muusaa maa dżi'tum bihis sihr: innallaaha sa jubtiluh: innallaaha laa juslihu amalal mufsi-diin. Ła juhikkul laahul hakka bi kalimaatihii ła lał karihal mudżrimuun!

I kiedy oni rzucili, Mojżesz powiedział: „To, coście uczynili, to tylko czary. Zaprawdę, Bóg je zniszczy, ponieważ Bóg nie wspiera działań tych, którzy szerzą zgorszenie. Bóg



potwierdza prawdę poprzez Swoje słowa, chociażby nienawidzili tego grzesznicy” (sura *Jonasz*, 10:81–82).

وَأَوْحَيْنَا إِلَىٰ مُوسَىٰ أَنْ أَلْقِ عَصَاكَ فَإِذَا هِيَ تَلْقَفُ مَا يَأْفِكُونَ فَوَقَعَ الْحَقُّ
وَبَطَلَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ فَغُلِبُوا هُنَالِكَ وَانْقَلَبُوا صَاغِرِينَ

Ła ałhajnaa ilaa muusaa an alki asaak: fa izaa hija talkafu maa ja’fikuun! Fa łaka al hakku ła batala maa kaanuu ja’maluun. Fa gulibuu hunaalika łan kalabuu saagiriin.

I My objawiliśmy Mojżeszowi: „Rzuć swoją laskę!”. I oto połknęła ona wszystko, co oni wyczarowali. Tak objawiła się prawda i wszystko, co oni czynili, okazało się fałszem. Zostali tam pokonani i odwrócili się poniżeni (sura *Przegrody*, 7:117–119).

قُلْنَا لَا تَخَفْ إِنَّكَ أَنْتَ الْأَعْلَىٰ وَالْقَىٰ مَا فِي يَمِينِكَ تَلْقَفُ مَا صَنَعُوا إِنَّمَا
صَنَعُوا كَيْدٌ سَاحِرٍ وَلَا يُفْلِحُ السَّاحِرُ حَيْثُ أَتَىٰ

Kulnaa laa tachaf innaka antal a’laa. Ła alki maa fii jamii-nika talkaf maa sana’uu. Innamaa sana’uu kajdu saahir: ła laa juflihus saahiru hajsu ataa.

Powiedzieliśmy mu: „Nie bój się! Ty będziesz górą! Rzuć to, co masz w twej prawicy, a ono połknie to, co oni zrobili. To, co oni zrobili, jest tylko czarodziejską sztuczką, a żaden czarownik nie odniesie sukcesu, gdziekolwiek byłby” (sura *Taha*, 20:68–69).



Grupa Wydawnicza SAD przedstawia czytelnikom podręcznik poświęcony przyczynom i schematom zachorowań pielgrzymów odbywających *hadżdż*, sposobom ich profilaktyki i leczenia oraz aktualnym problemom pomocy medycznej dla pielgrzymów. Podręcznik został opracowany na podstawie doświadczeń medycznych pielgrzymek rosyjskich w latach 2002, 2004, 2005 (*hadżdż* 1422, 1424, 1425 roku *hidżry*). Mamy nadzieję, że nasza praca, *in szaa'allaah*, będzie przydatna i pomoże przyszłym pielgrzymom i organizatorom *hadżdżu*.



Ajdar Habibullah

HADŹDŹ
I ZDROWIE PIELGRZYMA

Krótkie kwestie
dotyczące pomocy medycznej podczas *hadżdżu*

Od autora

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ. بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ. اَللّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَبَارِكْ عَلَى
سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ

**A'uuzu billaahi minasz szajtaanir radžiim. Bismillaahir
rahmanir rahiimi alhamdu lillaahi rabbil aalamiin.
Allahumma salla ła sallim ła baarik alaa sajjidinaa muham-
madan ła alaa alihi ła sahabihi adźma'iin.**

Chwała Bogu Najwyższemu, Który w ostatnich latach umożliwił dziesiątkom tysięcy Rosjan wypełnić jeden z najwyższych nakazów islamu. Zdajemy się na Jego Łaskę i prosimy Go, aby przyjął nasze sprawiedliwe działania, wykonane podczas *hadźdżu*, i wybaczył błędy oraz grzechy, jakich dopuściliśmy się podczas naszego pobytu na świętej ziemi.

Jednym z obowiązkowych warunków odbycia *hadźdżu* i *umry* jest zdrowie. Oznacza to, że kondycja fizyczna i zdrowotna pielgrzymy powinny pozwolić mu bezpiecznie dotrzeć do miejsc kultu, wypełnić w całości nakazane *fardy* i *ładźiby hadźdżu* (i *umry*), oraz jak najbardziej zbliżyć się swoim czynami do sunny Proroka (*saat*).

Niestety, do tej pory różnego rodzaju literatura oferowana pielgrzymom nie zawiera żadnych informacji związanych z tematem zachowania zdrowia podczas pielgrzymki (i *umry*). Proponowany przez nas podręcznik został opracowany na podstawie doświadczeń medycznych pielgrzymek rosyjskich z lat 2002, 2004, 2005 (*hadźdż* 1422, 1424, 1425 roku *hidżry*) i pokrótce informuje o przyczynach



i prawidłowościach chorób pielgrzymów, sposobach ich profilaktyki i leczenia oraz aktualnych problemach opieki medycznej dla pielgrzymów rosyjskich. Mamy nadzieję, że nasza praca, *in szaa'llaah*, przyniesie korzyść i pomoże przyszłym pielgrzymom i organizatorom *hadżdżu*.



Część główna

Podstawowym celem zachowania zdrowia pielgrzymów jest zapewnienie prawidłowego i terminowego wykonania rytuałów *hadżdżu*, zgodnie z wymogami Świętego Koranu i sunny Proroka (*saat*).

Wiadomo, że człowiek, który nie przygotował się wcześniej na duchowe i fizyczne trudy i próby *hadżdżu*, jest bardziej podatny na choroby i cierpienie. Osłabiony lub chory traci dużo cennego czasu podczas pobytu w ziemi świętej.

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ:
« نِعْمَتَانِ مَغْبُوتُونَ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ الصَّحَّةُ وَالْفَرَاغُ ».

Kaala rasuulullaahi sallallaahu alajhi ʔa sallaam: ni'mtani magbuunun fiihimaa kasiirun minan naasis sihhatu ʔal faraag.

Prorok (*saat*) powiedział: **Większość ludzi nie docenia dwóch dóbr: zdrowia i wolnego czasu** (Buhari, *Rikak*, 1; Tirmizi, *Zuhd*, 1).

Na stan zdrowia pielgrzymów (zarówno polepszenie, jak i pogorszenie), z woli Najwyższego, mogą wpływać trzy grupy ludzi:

1. sami pielgrzymi;
2. pracownicy medyczni;
3. przewodnicy grup pielgrzymów.



Zasadniczą rolę w ochronie zdrowia pielgrzymów powinni spełniać pracownicy medyczni. Opierając się na doświadczeniach w zakresie zabezpieczenia medycznego zorganizowanych grup, podejmujących długotrwałe wędrówki w terenie górsko-pustynnym o gorącym i suchym klimacie z dala od miejsc stałego zamieszkania, oraz na wynikach pracy zabezpieczających wcześniejszych pielgrzymów (z uwzględnieniem doświadczeń zagranicznych) wskazane jest uzupełnienie grup pielgrzymów personelem medycznym według następującej kalkulacji:

Ilość pielgrzymów w grupie	Wymagana ilość pracowników medycznych
Do 70 osób	1 felczer (pielęgniarka)
Do 140 osób	1 lekarz + 1 felczer (pielęgniarka)
Do 200 osób	1 lekarz + 2 felczerów (pielęgniarek)
Do 300 osób	1 lekarz + 3 felczerów (pielęgniarek)
Powyżej 300 osób	1 lekarz na każdych trzystu pielgrzymów + 1 felczer (pielęgniarka) na każdą setkę pielgrzymów

Przy kompletowaniu personelu medycznego preferowani powinni być lekarze ogólni, w tym lekarze pogotowia. Najbardziej przygotowani do tego typu działalności są byli lekarze wojskowi, posiadający umiejętności udzielania wsparcia medycznego oddziałom, które podejmują długotrwałe marsze na duże odległości poza miejscami ich stałego rozmieszczenia i w oddaleniu od miejsc zamieszkałych.



Dysponują oni także niezbędnym przygotowaniem fizycznym i psychologicznym.

Podane powyżej normy ukompletowania grup pielgrzymów są minimalne. W miarę możliwości należy zwiększać liczbę pracowników medycznych z kilku powodów:

- specjaliści medyczni, na równi z pozostałymi pielgrzymami, również odbywają *hadżdż*;
- przebywając wśród chorych pielgrzymów, personel medyczny z reguły też choruje; potrzebny jest więc jakiś czas, aby mogli powrócić do zajęć;
- biorąc pod uwagę całodobową pomoc pielgrzymom, konieczne jest wydzielenie czasu na odpoczynek personelu medycznego i zorganizowanie ich pracy w systemie zmianowym.

Na szczególną uwagę zasługują doświadczenia zabezpieczenia medycznego pielgrzymów z Turcji. Środki na ten cel są wydzielane przez państwo. W ostatnich latach *hadżdż* odbywa corocznie około stu tysięcy obywateli Turcji, których zabezpiecza blisko tysiąc pracowników medycznych, w tym około trzystu lekarzy i siedemset pielęgniarek. Dobór personelu odbywa się na zasadzie konkursu. Pracownicy otrzymują wynagrodzenie, np. pensja lekarza wynosi od 3000 do 5000 rialów saudyjskich (800–1350 dolarów USA).

Kierując się powyższymi wskazówkami, zalecenia dla ochrony zdrowia pielgrzymów można podzielić na trzy główne grupy.



Porady zdrowotne dla pielgrzymów

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ:
«الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ».

Kaala rasuulullaahi sallallaahu alajhi 1a sallaam: almu'minul ka1ijju chajrun 1a ahabbu ilallaahi minal mu'minid da'iif.

Prorok (sa1) powiedział:

Silny muzułmanin jest cenniejszy i bardziej kochany przez Boga niż słaby (Muslim, Kadar, 34, Ibn Madża, Zuhd, 14).

Czynniki, które niekorzystnie wpływają na organizm pielgrzymów i środki do ochrony ich zdrowia

Czynniki niekorzystnie wpływające na zdrowie pielgrzyma	Konsekwencje ich wpływu na organizm	Środki osłabiające niekorzystne czynniki
---	-------------------------------------	--



W okresie przygotowań do pielgrzymki		
Szczepienia preparatami bakteryjnymi i wirusowymi bezpośrednio przed wyjazdem na <i>hadżdż</i> .	– Reakcja poszczepienna, rozwijająca się przez pierwsze trzy dni, pogarsza stan ogólny pielgrzyma; – Odporność poszczepienna nie ma czasu na rozwinięcie się przed rozpoczęciem pielgrzymki.	– Szczepienia preparatami bakteryjnymi i wirusowymi należy przeprowadzić nie później niż na dwa tygodnie przed wyjazdem z miejsca zamieszkania.
Golenie i usuwanie owłosienia na ciele bezpośrednio przed wyjazdem na <i>hadżdż</i> .	– Ze względu na długą podróż, zapylenie i słabe warunki sanitarne, w miejscach golenia możliwy rozwój zapalenia skóry, czyraki i piodermii.	– Golenie i usunięcie owłosienia należy przeprowadzić 2–3 dni przed wyjazdem, a miejsca uszkodzenia skóry posmarować środkami antyseptycznymi.
Nowe, nieroznoszone obuwie.	– Pojawianie się odciśków, obtarć i ran na stopach.	– Buty w stanie <i>ihram</i> powinny być roznoszone przed wyjazdem.



Słaba sprawność fizyczna, siedzący tryb życia.	– Szybko postępujące zmęczenie fizyczne i psychiczne; – Długotrwałe, o ciężkim przebiegu choroby.	2–3 miesiące przed wyjazdem należy: – codziennie chodzić na przechadzki; – mieszkańcy miast powinni starać się codziennie przejść 2–3 przystanki, zamiast korzystać z transportu publicznego; – hartować organizm poprzez spanie przy otwartym oknie, używanie zimnego i gorącego prysznica.
W czasie pielgrzymki		
Zwiększony stres fizyczny i emocjonalny, naruszenie reżymu odpoczynku i snu.	– Przepracowanie fizyczne i psychiczne, zaburzenia snu.	– Racjonalne rozłożenie czasu wypełniania obowiązków religijnych, odpoczynku i snu.
Nadmierne spożywanie schłodzonej wody.	– Zapalenie gardła, migdałków, krtani.	– Ostrożne picie dużych ilości schłodzonej wody, szczególnie w stanie przeżrzenia.



Nieumiejętne korzystanie z klimatyzatorów w miejscach zamieszkania.	– Rozwój przeziębienia.	– Klimatyzacja w pomieszczeniach powinna być włączana pod nieobecność odpoczywających; w tym czasie należy unikać przeciągów.
Nagromadzenie dużych grup pielgrzymów w zamkniętych pomieszczeniach.	– Rozwój ostrych infekcji dróg oddechowych.	– Hartowanie ciała przed wyjazdem na pielgrzymkę; – stosowanie ochronnych maseczek z gazy.
Długotrwałe przebywanie na słońcu.	– Udar słoneczny i ciepłny, oparzenia słoneczne.	– Unikanie długotrwałego wystawiania się na bezpośrednie działanie promieni słonecznych.
Naruszenie reżymu odżywiania się, suche jedzenie.	– Zaostrzenie przewlekłych chorób przewodu pokarmowego, pojawienie się tych chorób, zaparcia.	– Przestrzeganie diety, stosowanie płynnej żywności, produktów mlecznych, warzyw.



Obecność przewlekłych chorób i ognisk przewlekłych infekcji.	– Zaostrzenie chorób przewlekłych, nawroty wcześniejszych chorób.	– Konsultacja z lekarzem prowadzącym przed wyjazdem. Przyjmowanie leków przeciw nawrotom, przepisanych zgodnie z istniejącą chorobą przewlekłą. Kuracja ognisk przewlekłych infekcji.
Obecność chorób ginekologicznych u kobiet, zwiększony stres fizyczny i emocjonalny.	– Naruszenie cyklu miesięczkowego, wydłużenie okresu oczyszczenia.	– Konsultacja ginekologiczna przed wyjazdem. Przyjmowanie preparatów z arniki, serdecznika, piołunu, tasznika i kaliny.
Podczas pobytu w dolinie Mina i na wzgórzach Al-Muzdalifa		
Niska temperatura powietrza w nocy, nadmierne zanieczyszczenie i zapylenie powietrza.	– Rozwój przeziębienia, powikłania wcześniej rozwiniętych ostrych infekcji dróg oddechowych.	– Noszenie ze sobą na nocne wyjścia koców (okryć).



W drodze do domu		
Wcześniejsze opuszczenie hotelu przed odjazdem autobusu, 4–5 godzin przed wyznaczonym czasem (podczas przejazdów).	– Zmęczenie, przeziębienie.	– Ścisłe przestrzeganie poleceń kierowników grup.
Ciężki i zbędny bagaż.	– Przemęczenie, nadwyrężenie mięśni, radikulopatia, niedoświadczenia dla siebie i innych podróżnych.	– Umiarkowanie w życiowych potrzebach.

Doświadczenie pokazuje, że podczas *hadżdżu* 96–98% pielgrzymów choruje na ostre infekcje dróg oddechowych o różnym nasileniu. Niektórzy z nich, w zależności od warunków pielgrzymki, cierpią również na inne choroby somatyczne (w rzadkich przypadkach psychiczne). Z tego powodu każdym pielgrzym powinien mieć przy sobie osobistą apteczkę, niezależnie od tego, czy w grupie jest personel medyczny.

Przykładowy wykaz medykamentów dla apteczki pielgrzyma znajduje się w załączniku nr 1.

Należy pamiętać, że w Rosji duża liczba leków, w tym najczęściej używanych przez ludność, jest tworzona na bazie organów świńskich i zwierząt zabitych z naruszeniem norm szariatatu. Muzułmanie wielokrotnie, wobec braku dostępnych informacji o preparatach medycznych

nych, stosując lekarstwa zakazane przez szariat. Obecnie jednak prawie każdy produkt medyczny ma swój odpowiednik (zamiennik) *halal*.

Lista leków najczęściej używanych przez rosyjskich pielgrzymów, zawierających składniki zabronione przez szariat i ich zalecane odpowiedniki, znajduje się w załączniku nr 3.

Trzeba podkreślić, że najciężej i najdłużej chorują starsze kobiety, które przybyły na *hadżdż* bez towarzystwa *mahrama* (bliskiego krewnego). Ich stan pogarsza fakt, że podczas choroby pozostają bez wsparcia (współczucia) i opieki bliskich, a podczas przejazdów zmuszone są do samodzielnego noszenia rzeczy osobistych, czasem bezużytecznych i bardzo ciężkich.

Naszym zdaniem, najbardziej efektywne jest zapobieganie i leczenie chorób przy pomocy środków i metod medycyny tradycyjnej i medycyny Proroka (*saat*). Wyjątkowe działanie w wielu chorobach ma czarnuszka.

Prorok Muhammad (*saat*) powiedział: **Czarnuszka jest lekarstwem na wszystkie choroby oprócz śmierci** (Buhari, Muslim, Ibn Madża).

Poniżej znajdują się przepisy na wykorzystanie nasion i oleju z czarnuszki, zaczerpnięte z artykułu na stronie www.islam.ru: *Czarnuszka to naprawdę niesamowita roślina!* z 27 października 2003 roku.

Zapalenie oskrzeli, astma, kaszel

Natrzeć klatkę piersiową olejem z czarnuszki rozcieńczonym oliwą (w stosunku 1 do 5). Zaleca się wdychanie oparów oleju z czarnuszki, a także trzymanie pod językiem w ilości $\frac{1}{4}$ łyżeczki.

Rozwolnienie

Wymieszać łyżkę stołową oleju z czarnuszki z kubkiem jogurtu (upewnijcie się, czy jogurt, który chcecie użyć, jest *halal*). Otrzymaną mieszankę należy spożywać dwa razy dziennie w ciągu trzech dni.



Bóle głowy

Przepis pierwszy:

- 1 łyżka stołowa mielonej czarnuszki,
- 1 łyżka stołowa mielonych ziaren anyżu,
- 1 łyżka stołowa mielonych goździków.

Stosować po łyżeczce (do mieszania herbaty) przed posiłkiem. Trzymać w ustach, dopóki nie stanie się łatwa do przełknięcia i wtedy połknąć. Nie brać z wodą!

Przepis drugi:

Spożywać 1,5 łyżeczki oleju z czarnuszki 2–3 razy dziennie.

Reumatyzm, zapalenie stawów, bóle mięśni

Lekko podgrzać niewielką ilość czarnuszki zmieszanej z oliwą i intensywnie wetrzeć w bolące miejsce. Także przed snem wypić napój z przegotowanej czarnuszki zmieszanej z miodem.

Choroby skórne

Przepis pierwszy:

Spożywać 1,5 łyżeczki czarnuszki 2–3 razy dziennie.

Przepis drugi:

Wymieszać 1,5 łyżeczki oleju z czarnuszki z łyżką stołową oliwy. Uzyskaną mieszkanką posmarować twarz i po godzinie obmyć wodą z mydłem.

Przepis trzeci:

Wymieszać niewielką ilość oleju z czarnuszki z równą porcją wody różanej i dwoma porcjami brązowej mąki. Rozetrzeć bolące miejsce ściereczką nasączoną octem i natychmiast nałożyć mieszkankę na skórę. Starać się przebywać w nasłonecznionym otoczeniu.



Zawroty głowy

Dodawać olej z czarnuszki do herbaty. Również nacierać olejem boki i tył szyi.

Ból ucha

Przepis pierwszy:

Zakropnąć ucho olejem z czarnuszki.

Przepis drugi:

Ząbek świeżego czosnku moczyć przez trzy dni w 30 gramach oleju z czarnuszki. Zapućć kilka kropel powstałej mieszanki do ucha i wetrzeć olejek wokół ucha.

Przy porodach

Jednym z najlepszych środków na osłabienie bólów porodowych jest picie podgrzanej czarnuszki z miodem.

Bóle w okolicach serca

Dodać kilka kropel oleju z czarnuszki i łyżeczkę miodu do kubka gorącego mleka. Pić gorące.

Nadciśnienie

Przepis pierwszy:

Wymieszać czarnuszkę w gorącym napoju (np. herbacie). Pić, a także nacierać ciało olejem z czarnuszki.

Przepis drugi:

Dodać łyżeczkę mielonej czarnuszki z gorącym napojem i stosować wraz z dwoma ząbkami czosnku codziennie przed śniadaniem.

Bóle w klatce piersiowej i przeziębienie

Do wrzącej wody dodać łyżkę stołową czarnuszki i wdychać opary.



Bóle oczu

Przepis pierwszy:

Zagotować łyżkę stołową nasion czarnuszki w 240 ml wody, odstawić na 10 minut, a następnie przecedzić przez sito. Następnie namoczyć w tym dwa waciki i położyć je na oczy na 10 minut.

Przepis drugi:

Przed snem natrzeć skronie olejem z czarnuszki.

Przepis trzeci:

Przed snem rozetrzeć olej z czarnuszki wokół oczu (oka). Do tego wypić gorący napój zmieszany z kilkoma kroplami oleju z czarnuszki.

Wrzody żołądka

Wymieszać 10 kropli oleju z czarnuszki z filiżanką miodu. Każdego rana spożywać na czczo łyżeczkę otrzymanej mieszanki. Następnie wypić szklankę mleka. Kontynuować bez przerwy przez dwa miesiące.

Rak

Nałożyć warstwę oleju z czarnuszki na zarażony obszar. Trzy razy dziennie pić napój składający się z łyżeczki oleju z czarnuszki i szklanki świeżo wyciśniętego soku z marchwi (wstrząsnąć przed użyciem). Kontynuować spożywanie napoju przez trzy miesiące.

Lenistwo

Wymieszać 10 kropli oleju z czarnuszki ze szklanką soku pomarańczowego. Otrzymany napój spożywać przez 10 dni zaraz po przebudzeniu. Starać się nie spać po porannej modlitwie.

Dla poprawy pamięci

Zagotować miętę i mieszać ją z miodem oraz siedmioma kroplami oleju z czarnuszki. Pić gorące o dowolnej porze. Zaprząść picia kawy i herbaty.



Cukrzyca

Wymieszać szklankę nasion czarnuszki, szklankę rzeżuchy oraz 1,5 szklanki skórki z granatu. Zmilić tak otrzymaną mieszankę na proszek. Stosować w ciągu miesiąca przed śniadaniem (1,5 łyżeczki proszku z łyżeczką oleju z czarnuszki).

Bezsenna

Wymieszać łyżeczkę czarnuszki z miodem lub herbatą i wypić przed kolacją.

Nudności, wymioty

Dodać łyżeczkę zmielonej czarnuszki do wywaru mentolowego i stosować trzy razy dziennie.

Bóle zębów

Przepis pierwszy:

Wykonać pastę ze zmielonej czarnuszki z oliwą i nałożyć ją na bolący ząb.

Przepis drugi:

Zagotować 230 gramów octu jabłkowego z dwoma łyżkami stołowymi mielonej czarnuszki. Przecedzić. Przepłukiwać bolące miejsce (zęby) przez kilka dni.

Przepis trzeci:

Natrzeć bolące miejsce (ząb) 1–2 kroplami oleju z czarnuszki.

Nadmierne gazy

Przepis pierwszy:

Zrobić herbatę z mielonej czarnuszki, słodkiego kopru i mięty pieprzowej (w równych częściach). Dodać 3–7 kropeł oleju z czarnuszki i dosłodzić miodem.



Przepis drugi:

Położyć na brzuch kompres nasączony octem jabłkowym i czarnuszką.

Zapalenie migdałków, ból gardła

Zagotować 10 gramów (dwie łyżeczki) ziaren czarnuszki w 1,5 litra wody. Przecedzić. Przeplukiwać gardło dwa razy dziennie.

Kamienie żółciowe i moczowe

W rozpuszczaniu kamieni pomaga stosowanie ziaren czarnuszki zmieszanych z miodem.

Używanie czarnuszki jest nie tylko wskazane z punktu widzenia profilaktyki i leczenia wielu chorób, ale stanowi także ważną sunnę Wysłannika Boga (*saat*). W celach profilaktycznych zaleca się codzienne spożywanie łyżeczki oleju lub ziaren czarnuszki. Dla poprawienia smaku olej można zmieszać z sokiem pomarańczowym lub jogurtem (*halal*). Nie należy również zaniedbywać zewnętrznego stosowania czarnuszki w postaci okładów, nacierania itp.

Wiele osób pyta, co jest skuteczniejsze: nasiona czy olej z czarnuszki? Obie formy są efektywne. I chociaż olej jest bardziej skoncentrowany, to wiele osób woli spożywać ziarna ze względu na wysoką cenę oleju. Przy zakupie oleju należy upewnić się, że posiada opakowanie fabryczne, a na etykiecie są oznaczenia typu „100%, tłoczony na zimno, bez rozpuszczalników” itp.



Porady dla personelu medycznego dotyczące organizacji zabezpieczenia medycznego pielgrzymów

Dla ułatwienia użytkowania wykaz obowiązków pracowników medycznych towarzyszących pielgrzymom przedstawiony został w formie tabeli.

Czas wykonywania prac	Prowadzone działania
Do wylotu (wyjazdu) na pielgrzymkę	– Ustalenie z przewodnikiem grupy liczby pielgrzymów, trasy przemieszczania się grupy, wieku i płci uczestników; – organizacja współpracy z personelem medycznym innych grup pielgrzymów; – zakup wymaganej ilości sprzętu medycznego (patrz załącznik nr 2), – podział sprzętu medycznego na komplety, zgodnie z zasadą „na każde 100 osób” i przygotowanie ich do transportu, – inwentaryzacja sprzętu medycznego, – przygotowanie pisma kierownika grupy do organizacji transportowych, służb celnych i granicznych w sprawie zezwolenia na przewóz sprzętu medycznego w celu zabezpieczenia pielgrzymów.



W czasie przejazdu (przelotu) do Mekki	– Zapoznanie się z pielgrzymami, – udzielanie pomocy medycznej w czasie transportu.
W czasie pobytu w Mekce i Medynie	– Rozmieszczenie w hotelu dla pielgrzymów punktu medycznego w składzie: – a) gabinet przyjęć dla mężczyzn; – b) gabinet przyjęć dla kobiet; – c) gabinet pomocy w nagłych wypadkach; – d) w razie potrzeby należy rozwinąć oddziały męski i żeński w celu obserwacji i leczenia osób starszych i osłabionych, – przygotowanie sprzętu medycznego do użycia, – umieszczenie w miejscach zamieszkania pielgrzymów informacji o lokalizacji punktu medycznego grupy, z podaniem numerów telefonów kontaktowych kierownika i lekarza grupy, – organizacja całodobowego dyżuru personelu punktu medycznego, – opieka ambulatoryjna nad pielgrzymami, – rejestracja i aktywna obserwacja pacjentów w stanie średnim i ciężkim, osób starszych i niepełnosprawnych, – objaśnianie pielgrzymom zasad ochrony zdrowia.



Podczas pobytu w Minie między 8 a 12 dniem miesiąca <i>zul-hidżdża</i>	– Wywóz części sprzętu medycznego do Miny, przeznaczonego na pięć dni, – utworzenie punktów medycznych do przyjmowania mężczyzn (w męskim namiocie) i kobiet (w żeńskim namiocie), – opieka ambulatoryjna nad pielgrzymami, – objaśnianie pielgrzymom zasad ochrony zdrowia.
Podczas pobytu w dolinie Arafat i dolinie Al-Muzdalifa między 9 a 10 dniem miesiąca <i>zul-hidżdża</i>	– Wywóz części sprzętu medycznego przeznaczonego na jeden dzień pracy, – utworzenie punktów medycznych do przyjmowania mężczyzn (w męskim namiocie) i kobiet (w żeńskim namiocie), – opieka ambulatoryjna nad pielgrzymami.
Podczas wyjazdu (wylotu) do domu	– Skompletowanie zestawów lekarstw (przeciwbólowych, przeciwgorączkowych, przeciwkaszlowych, wykrztuśnych, antybiotyków) i wydanie ich według listy na każdy autobus jadący z Mekki do Medyny, a następnie na lotniska docelowe, – zapewnienie pomocy medycznej pielgrzymom w czasie transportu, – przekazanie pozostałych lekarstw z uwzględnieniem wskazań medycznych, zwracając szczególną uwagę na osoby, które przeszły ciężkie choroby, oraz pielgrzymów starszych i niepełnosprawnych.



Krótką charakterystyką dynamiki zachorowań pielgrzymów

Dynamika i nozologia zachorowań pielgrzymów posiada określone wzorce, w pewnym stopniu podobne do tych, które występują podczas formowania się nowych grup społecznościowych.

Podczas przemieszczania się pielgrzymów do Mekki, niezależnie od rodzaju transportu (lotniczy, samochodowy), najczęściej odnotowuje się pojedyncze przypadki następujących chorób:

- zaburzenia czynnościowe przewodu pokarmowego (objawiające się w formie zaparć, luźnego stolca, wzdęć) wiążące się z naruszeniem diety, spożywaniem nietypowych potraw lub odżywianiem się w higienicznie wątpliwych obiektach gastronomicznych;
- różnego rodzaju stłuczenia, skręcenia, zwichnięcia i drobne złamania związane z urazami w czasie transportu.

Wzrost zachorowań pielgrzymów rozpoczyna się po 5–7 dniach od wyjazdu z domu. W tym też czasie z zasady pojawiają się pojedyncze przypadki ostrych infekcji dróg oddechowych lekkiego i średniego stopnia, objawiające się ostrym nieżytem nosa i zapaleniem gardła. W ciągu następnych 5–7 dni proces epidemiczny rozszerza się: nawet 40–60% pielgrzymów zapada na różne formy ostrych infekcji dróg oddechowych.

Następnie, pod wpływem całego zespołu niekorzystnych czynników: zmęczenia fizycznego i psychicznego, niskich temperatur nocnych w Minie i Al-Muzdalifie oraz przeciągów, około 10–12 dnia pobytu na pielgrzymce (czasem kilka dni później) proces epidemiczny obejmuje 96–99% pielgrzymów. W tym okresie schemat zachorowalności jest bardzo zróżnicowany. Oprócz tego, że prawie każdy pielgrzym choruje na któryś z rodzajów ostrej infekcji dróg oddechowych, następuje zaostrenie stanu osób przewlekłe chorych, przede wszystkim cierpiących na zaburzenia układu krążenia i oddechowego. Z zasady masowe zgłoszenia chorych zaczynają się w okresie przybycia do osiedli namiotowych w Minie. Kolejne szczy-



ty następują w okresach powrotu z Al-Muzdalify do Miny i z Miny do Mekki. Należy wówczas zwracać szczególną uwagę na szeroko zakrojoną pracę wyjaśniającą, aby nie dopuścić do paniki związanej z masowymi chorobami, oraz uporczywie wyjaśniać pielgrzymom przyczyny chorób:

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ:
« مَا مِنْ مُسْلِمٍ يُصِيبُهُ أَذًى مَرَضٌ فَمَا سِوَاهُ إِلَّا حَطَّ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِ
كَمَا تَحُطُّ الشَّجَرَةُ وَرَقَهَا. »

Kaala rasuulullaahi sallallaahu alajhi łaullaam: maa min muslimin jusiibuhu azana maradun fama siġaahul ahattallaahu saġġi'aatihi kamaa tahuttusz szadžaratu ła rakahaa.

Prorok (sał) powiedział:

Nie ma wśród muzułmanów takiego, którego w czasie choroby Bóg nie oczyściłby od grzechów, na podobieństwo tego, jak uwalnia drzewo od ciężaru liści (Buchari, Marda, 13).

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ:
« مَا يُصِيبُ الْمُؤْمِنَ مِنْ وَصَبٍ وَلَا نَصَبٍ وَلَا سَقَمٍ وَلَا حَزَنٍ
حَتَّىٰ يَهْمُّ يَهُمُّهُ إِلَّا كُفِّرَ بِهِ مِنْ سَيِّئَاتِهِ. »

Kaala rasuulullaahi sallallaahu alajhi łaullaam: maa jusiibul mu'mina min ła sabin ła laa nasabin ła laa sakam ła laa hazanin hattal hammi jahummuhu illaa kuffira bihi min sijji'aatih.

Prorok (sał) powiedział:

Wszystko, co zsyła się wierzącemu: ból głowy, zmęczenie, choroba i smutek, stanowi odkupienie jego grzechów (Muslim, Birr ła sila, 52).



Dla pracowników medycznych okres ten jest najbardziej stresującym i odpowiedzialnym w całej pielgrzymce. Szczególnej uwagi wymagają starsi i osłabieni pielgrzymi, u których po 5–7 dniach od wystąpienia ostrej infekcji układu oddechowego mogą rozwinąć się powikłania, jak np. rozlane zapalenie oskrzelików i ostre zapalenie płuc. Określoną rolę w rozwoju powikłań po infekcji dróg oddechowych mogą odgrywać niedociągnięcia w organizacji pomocy medycznej dla pielgrzymów, związane zarówno z masowym przyjmowaniem chorych, jak też niedostatkami sił i środków personelu medycznego, a także jego nieracjonalną pracą.



Zalecenia dla kierowników grup dotyczące opieki zdrowotnej pielgrzymów

W ostatnich latach, *alhamdulillah*, możliwość odbycia *hadżdżu* stała się dostępna dla szerokiego kręgu muzułmanów. Żałować jednak należy, że część pielgrzymów po przybyciu do Świętej Ziemi Dwóch Meczetów okazuje się niedostatecznie przygotowana do *hadżdżu*, jednego z najważniejszych nakazów islamu, zarówno pod względem znajomości obrzędów, jak też fizycznym. Część winy ponoszą za to przewodnicy grup turystycznych i przewodniczący gmin muzułmańskich, które organizują pielgrzymki. *In szaa'llaah*, mamy nadzieję, że w niedalekiej przyszłości organizatorzy *hadżdżu* będą w stanie zabezpieczyć nie tylko transport i zakwaterowanie, ale staną się również opiekunami pielgrzymów, będąc przy ich boku w najtrudniejszych momentach i zapewniając każdemu z nich pomoc moralną, psychologiczną i medyczną.

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ:
«وَمَنْ كَانَ فِي حَاجَةِ أَخِيهِ كَانَ اللَّهُ فِي حَاجَتِهِ»

**Kaala rasuulullaahi sallallaahu alajhi 1a sallaam: 1a man
kaana fii haadzati achihi kaanallaahu fii haadzatih.**

Prorok (saa1) powiedział:

**Kto wesprze swego brata w potrzebie, tego Bóg wesprze
w jego potrzebie** (Tirmizi, *Hudud*, 3).



Aktualność i dostępność pomocy medycznej dla rosyjskich pielgrzymów można zapewnić poprzez:

- ujednolicenie i centralizację działań personelu medycznego towarzyszącego wszystkim grupom rosyjskich pielgrzymów;
- utworzenie jednego tymczasowego centrum medycznego w miejscach zwartego przebywania rosyjskich pielgrzymów, np. w rejonie Azizijja Dżunubijja;
- zaopatrzenie rosyjskiego centrum medycznego w sprzęt, przydzielony nieodpłatnie przez lokalne zakłady opieki zdrowotnej;
- zebranie informacji o zachorowaniach i urazach rosyjskich pielgrzymów oraz analizę czynników, które na nie wpłynęły. Opracowanie zunifikowanych spotkań informacyjnych o ochronie zdrowia dla rosyjskich obywateli odbywających *hadżdż*.

Mamy nadzieję, że łącząc wysiłki wszystkich, którzy są zainteresowani tym, aby coraz więcej pielgrzymów mogło należycie wypełnić jeden z głównych nakazów islamu, będziemy w przyszłości mogli zapewnić pielgrzymom obsługę usługową, transportową i bytową na odpowiednio wysokim poziomie.

A w godzinach chorób i trudności znoszonych podczas *hadżdżu* nie zapominajmy o słowach naszego ukochanego Proroka (*sał*):

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ:
«مَا أَنْزَلَ اللَّهُ دَائِيَ إِلَّا أَنْزَلَ لَهُ شِفَاءً.»

Kaala rasuulullaahi sallallaahu alajhi ła allaam: maa anzalallaahu daa'an illaa anzala lahu szifaa'an.

Bóg nie zesłał żadnej choroby, nie zsyłając na nią lekarstwa
(Buhari, *Tibb*, 1; Muslim, *Salam*, 69).



Załącznik nr 1

Apteczka osobista pielgrzyma
(przykładowa lista leków)

Lp.	Nazwa środka medycznego	Jednostka miary	Ilość
1.	Bandaż sterylny z gazy 5x10	szt.	2
2.	Plaster bakteriobójczy	szt.	4
3.	Gaziki sterylne 6x14	szt.	1
4.	Balsam „Złota gwiazda”	opak.	1
5.	Trójwodzian ampicyliny 0,25 g, 20 szt.	opak.	1
6.	Ciprolet tab. 250 mg, 10 szt.	opak.	1
7.	Kwas acetylosalicylowy 0,5 g, 10 szt.	opak.	1
8.	Omeril 0,1; 10 szt.	opak.	1
9.	Paracetamol 0,2; 10 szt.	opak.	2
10.	ACC 200, 20 szt.	opak.	1
11.	Bromoheksyna 0,008; 20 szt.	opak.	1
12.	Sztyft mentolowy do nosa	szt.	1
13.	Pastyłki „Doktor MOM”	opak.	2
14.	Mukaltin 0,05; 10 szt.	opak.	2
15.	Tabletki przeciwkaszlowe, 10 szt.	opak.	2
16.	Faringosept, 20 szt.	opak.	2
17.	Otrivin 0,1%, 10ml	fiolka	2
18.	Diosmektyt	opak.	2
19.	Węgiel aktywowany 0,5; 10 szt.	opak.	2
20.	Ascorutin, 10 szt.	opak.	2



Załącznik nr 2

**Przykładowa lista środków medycznych,
niezbędnych do zabezpieczenia
300-osobowej grupy pielgrzymów**

Lp.	Nazwa środka medycznego	Jed- nostka miary	Ilość na 300 osób
Przybory i instrumenty lekarskie			
1.	Grzałka gumowa	szt.	1
2.	Opaska uciskowa	szt.	2
3.	Prześcieradło medyczne	metr	5
4.	Nożyce chirurgiczne	szt.	1
5.	Pęseta anatomiczna	szt.	1
6.	Pipetka do zakraplania oczu	szt.	15
7.	Miarka medyczna	szt.	10
8.	Termometr	szt.	5
9.	Tonometr, stetoskop	kpl.	1
10.	Fartuch lekarski	szt.	1
Medyczne środki bieżącego użytku			
1.	Patyczki higieniczne	szt.	300
2.	Rękawiczki chirurgiczne	szt.	10
3.	Szpatułki jednorazowe	szt.	50
4.	Strzykawki jednorazowe 10,0	szt.	10
5.	Strzykawki jednorazowe 2,0	szt.	20
6.	Strzykawki jednorazowe 5,0	szt.	40



	Opatrunki		
1.	Bandaż sterylny z gazy 5x10	szt.	20
2.	Bandaż sterylny z gazy 7x14	szt.	20
3.	Bandaż elastyczny rurowy N2	szt.	5
4.	Bandaż elastyczny rurowy N3	szt.	5
5.	Wata sterylna 50,0	opak.	6
6.	Plastry musztardowe, 20 szt.	opak.	5
7.	Leukoplast 1x5	szt.	3
8.	Leukoplast 3x5	szt.	5
9.	Plaster bakteriobójczy	szt.	60
10.	Plaster pieprzowcowy	szt.	10
11.	Opatrunki z gazy	szt.	5
12.	Chusteczki z gazy 6x14	szt.	25
	Preparaty do użytku zewnętrznego		
1.	Maść z jadem pszczelim	tubka	2
2.	Balsam „Złota Gwiazda”	opak.	30
3.	Betadine roztwór	flakon	4
4.	Betadine maść	tub.	5
5.	Boroplus krem	tub.	7
6.	Hydroperyt 1,5 g	opak.	5
7.	Deperzolon 10 g	tub.	4
8.	Indometacyna maść 40,0	tub.	4
10.	Nadmanganian potasu	g	30
11.	Klotrimazol 20 g	opak.	7
12.	Maść Viprosal 25 g	tub.	2
13.	Heparyna maść 10 g	opak.	7
14.	Chloramfenikol 0,1%; 50,0	flakon	6
15.	Gargarin	opak.	15



	Antybiotyki i preparaty antybakteryjne		
1.	Trójwódzian ampicyliny 0,25 g; 20 szt.	opak.	40
2.	Biseptol	opak.	25
3.	Chlorowodorek doksycykliny 0,1	opak.	5
4.	Chloramfenikol 0,5; 10 szt.	opak.	30
5.	Sulfadimetoksyna 0,5; 10 szt.	opak.	30
6.	Sumamed tabletki 250 mg, 6 szt.	opak.	5
7.	Cipronex tabletki 250 mg, 10 szt.	opak.	30
8.	Erytromycyna 0,25 g, 20 szt.	opak.	30
	Środki przeciwzapalne i przeciwalergiczne		
1.	Metamizol 50%, 2,0; 10 szt.	opak.	5
2.	Metamizol tabletki 0,5 g, 10 szt.	opak.	20
3.	Solpadeine tabletki, 10 szt.	opak.	30
4.	Acard, 10 szt.	opak.	50
5.	Baralgin 5,0; 5 szt.	opak.	4
6.	Baralgin tabletki 500 mg, 10 szt.	opak.	10
7.	Hirudoid 0,15; 10 szt.	opak.	5
8.	Flonidan 0,1; 10 szt.	opak.	10
9.	Dimedrol 0,05; 10 szt.	opak.	5
10.	Dimedrol 1%, 1,0; 10 szt.	opak.	5
11.	Ibuprofen 0,2; 30 szt.	opak.	3
12.	Indometacyna 0,025; 10 szt.	opak.	5
13.	Paracetamol 0,2; 10 szt.	opak.	50
14.	Analgin, 10 szt.	opak.	20
15.	Encorton, 3 szt.	opak.	2



16.	Spasmalgon, 10 szt.	opak.	10
17.	Chloropyribenzamin, 20 szt.	opak.	5
18.	Klemastyna, 6 szt.	opak.	70
	Leki przeciwnskurczowe, hipotensyjne i statyny		
1.	Aldan, 10 szt.	opak.	15
2.	Digoxin 0,00075	opak.	1
3.	Bisoprolol 0,01; 50 szt.	opak.	1
4.	Lek przeciwnskurczowy, 10 szt.	opak.	3
5.	Kamfora bromowa 0,25; 10 szt.	opak.	3
6.	Ekstrakt waleriany 0,02 g, 10 szt.	opak.	20
7.	Validol 0,06; 10 szt.	opak.	7
8.	Dibazol 0,04; 10 szt.	opak.	10
9.	Dibazol 1%, 2,0; 10 szt.	opak.	3
10.	Cavinton 0,005; 50 szt.	opak.	1
11.	Neosynephrin 1,0	opak.	1
12.	Nitrogliceryna 0,5 mg, 40 szt.	opak.	2
13.	Mononit, 10 szt.	opak.	1
14.	Neo-spa tabletki 40 mg, 100 szt.	opak.	2
15.	Papaweryna tabletki 0,04; 10 szt.	opak.	3
16.	Duzofarm tabletki, 10 szt.	opak.	10
17.	Cinnarizinum 25 mg, 50 szt.	opak.	1
18.	Enap 1mg, 10 szt.	opak.	3



	Środki leczenia chorób układu oddechowego		
1.	Acetylocysteina, 20 szt.	opak.	15
2.	Flegamina 8 mg, 20 szt.	opak.	20
3.	Sztyft mentolowy do nosa	szt.	15
4.	Libexin 100 mg, 20 sztuk	opak.	15
5.	Pastyłki „Doktor MOM”	opak.	50
6.	Liście eukaliptusa	opak.	3
7.	Flegatussin, 10 szt.	opak.	50
8.	Coldrex MaxGrip 25 mg, 10 szt.	opak.	50
9.	Pektusin, 10 szt.	opak.	50
10.	Tabletki na kaszel, 10 szt.	opak.	50
11.	Syrop na kaszel (cytryna, mięta, mandarynka), 16 szt.	opak.	30
12.	Tusuprex 1 mg, 30 szt.	opak.	30
13.	Falimint, 20 szt.	opak.	20
14.	Faringosept, 20 szt.	opak.	15
	Lekarstwa różne		
1.	Amoniak (dla użytku zewnętrznego i inhalacji 10%, 40ml)	opak.	2
2.	Galazolin 0,1%, 10ml	flakon	30
3.	Lasix ampułki 2 ml, 10 szt.	opak.	1
4.	Soda oczyszczona	gram	100
5.	Nafazolina 0,1%, 5ml	flakon	50
6.	Polyphepan	opak.	20
7.	Sofradex krople, flakon 5ml	flakon	7



	Lekarstwa do oczu		
1.	Visine 15 ml	flakon	5
2.	Hydrokortyzon 0,5%, 10g	opak.	3
3.	Erytromycyna maść 1%, 10g	opak.	5
4.	Sulfacetamid 20%, 5ml	opak.	10
5.	Tetracyklina maść dla oczu 1%, 3g	opak.	5
6.	Ciprolet krople do oczu 3mg/ml, 5ml	flakon	5
	Leki żołądkowo-jelitowe		
1.	Almagel A 170 ml	flakon	3
2.	Bekarbon, 6 szt.	opak.	15
3.	Bisakodyl 5mg, 40 szt.	opak.	10
4.	Bisakodyl czopki, 6 szt.	opak.	3
5.	Gastal, 60 szt.	opak.	3
6.	Imodium 2 mg, 10 szt.	opak.	3
7.	Gastrolax, 6 szt.	opak.	10
8.	Liv 52	opak.	5
9.	Węgiel aktywowany 50 mg, 10 szt.	opak.	30
10.	Cerucal tabletki 10 mg, 50 szt.	opak.	1
	Witaminy		
1.	Kwas askorbinowy 5 mg, 200 szt.	opak.	20



Załącznik nr 3

**Lista leków najczęściej używanych
przez rosyjskich pielgrzymów, które zawierają składniki
zabronione przez szariat, i polecane zamienniki**

<i>Haram</i>	<i>Zamiennik halal</i>
Leki żołądkowo-jelitowe	
Panzinorm, Solizm, Mezim-forte, Allohol, Cholenzim, Abomin, Festal, Acidin-pepsin	Olej i ziarna czarnuszki, oraza, Liv 52, Polyphepan, No-spa, Essentiale Forte, zioła na trawienie
Leki na choroby układu sercowo-naczyniowego	
Corvalol, Valocordin, Cardiovalen, nalewki alkoholowe	Olej i ziarna czarnuszki, ekstrakt z suszonej waleriany, odwary i napary wodne z serdecznika, mięty, głogu; Validol
Leki na choroby narządów oddechowych	
Camfomen, Ingalipt	Cameton, Doktor MOM, Travisil, Septolete
Inne choroby	
Różne napary alkoholowe	Odwary i napary wodne, suche ekstrakty

Autor: Ajdar Habibullah, lekarz pielgrzymów rosyjskich w latach 2002, 2004 i 2005. Pułkownik służb medycznych.

Uwagi i komentarze prosimy przysyłać na adres:
izdatelstvo-sad@yandex.ru

SPIS TREŚCI

O wskazówkach Proroka (<i>saat</i>) dotyczących leczenia i wykorzystywania dozwolonych środków	9
O wskazówkach Proroka (<i>saat</i>), aby do leczenia szukać kompetentnego lekarza	11
O wskazówkach dotyczących unikania epidemii i miejsc ich występowania	17
O wskazówkach Proroka (<i>saat</i>) dotyczących unikania zakażeń chorych	19
O przypadkach epilepsji	21
Rozdział pierwszy	23
O leczeniu środkami naturalnymi O wskazówkach odnośnie spożywania posiłków	23
O wskazówkach dotyczących rozstroju żołądka i pożytku z miodu	25
O leczeniu gorączki	27
O wskazówkach dotyczących leczenia przez puszczanie krwi	30
O wskazówkach dotyczących leczenia bólu głowy	33
O wskazówkach dotyczących leczenia chorób serca	35
O wskazówkach Proroka (<i>saat</i>) dotyczących leczenia zapalenia opłucnej	39
O wskazówkach dotyczących zapalenia migdałków	41



O leczeniu rwy kulszowej	43
O wskazówkach dotyczących leczenia guzów i ropni przez otwarcie i usunięcie	45
O wskazówkach Proroka (<i>saat</i>) dotyczących postępowania przy zatruciu	47
O wskazówkach dotyczących wymiotów	49
O wskazówkach dotyczących używania środków przeczyszczających	50
O wskazówkach Proroka (<i>saat</i>) dotyczących jedzenia, do którego wpadł owad	52
O zachowaniu zdrowia	54
O wskazówkach dotyczących leczenia chorób skórnych	56
O leczeniu ran	58
O zakazie leczenia niedozwolonymi środkami	59
Rozdział drugi	61
O leczeniu środkami duchowymi	61
O leczeniu opętania środkami duchowymi	67
O zaklinaniu surą <i>Otwierającą</i> trujących ukąszeń	74
O zaklinaniu chorób	77
O zaklinaniu przeciwko użądleniu skorpiona	78
O leczeniu bólu zaklinaniem	79
O leczeniu bólu duchowego związanego z kłopotami i nieszczęściami	80



O leczeniu zmartwień, smutku i żalu	82
O leczeniu lęków	86
O zachowaniu zdrowia	87
O zasadach podczas jedzenia	89
O zasadach picia	91
O wyglądzie zewnętrznym i odzieży	93
O zasadach kładzenia się spać	96
O stosunkach intymnych	98
O miłości i namiętności	102
O pachnidłach	109
O zdrowiu oczu	111
O zdrowiu zębów	112
O leczniczych właściwościach produktów	113
Wersety Koranu i metody leczenia konkretnych chorób	128
HADŹDŹ I ZDROWIE PIELGRZYMA	137
Od autora	139
Część główna	141
Porady zdrowotne dla pielgrzymów	144
Porady dla personelu medycznego dotyczące organizacji zabezpieczenia medycznego pielgrzymów	156
Zalecenia dla kierowników grup dotyczące opieki zdrowotnej pielgrzymów	162



