

# De Ramadan en de Geneeskunde

[ nederlands - dutch - الهولندية ]

**revisie:** Yassien Abo Abdillah

Kantoor voor da'wa Rabwah (Riyad)

2013 - 1434

IslamHouse.com

Islam voor iedereen

# الصيام و الطب

« بللغة الهولندية »

مراجعة: ياسين أبو عبد الله

2013 - 1434

IslamHouse.com

Alle lof behoort aan Allah.

De Heer der Werelden, Allah de Verhevene, bezit een Wijsheid die niemand kan bevatten. Wij allen kunnen slechts hetgeen begrijpen waarover Hij ons heeft geïnformeerd. Zo heeft Allah de Verhevene het vasten met een beduidende Wijsheid voorgeschreven: namelijk, het verkrijgen van godsvrucht. Hij zegt namelijk (interpretatie van de betekenis):

“O jullie die geloven, het vasten is jullie verplicht, zoals het ook verplicht was voor hen vóór jullie, opdat jullie Allah zullen vrezen.” (Soerat al-Baqarah: 183)

Het vasten is dus voorgeschreven opdat we hierdoor godsvrucht zullen verkrijgen. Naast deze grootse reden heeft het vasten vele andere voordelen voor de mens. Hoe kan het ook anders, aangezien Allah Degene is Die alles en iedereen heeft geschapen en weet wat het beste voor ons is.

Alhoewel het voor ons genoeg is te weten dat het vasten door de Heer der Werelden aan ons is opgedragen en wij hieraan gehoor moeten geven, is het interessant om te zien dat de wetenschap zich heeft bezig gehouden de lichamelijke effecten van het vasten in kaart te brengen. De lichamelijke voordelen die met het vasten behaald kunnen worden, worden daarom als een gevolg gezien en worden niet beschouwd als doel op zich. In dit artikel proberen wij de wetenschappelijke effecten van het vasten te verzamelen opdat dit zal bijdragen aan de erkenning en bevestiging van de Macht en Kracht van Allah.

Door het jaar heen eet en drinkt een mens gigantisch veel. Dit is inclusief twee kilo aan bestrijdingsmiddelen die we binnenkrijgen. Je begrijpt al dat hierdoor veel giftige stoffen zich in je lichaam ontwikkelen en opstapelen.

Dr. James P. Urban, een expert op het gebied van voeding, vertelt dat vasten een eeuwenoude traditie is. Het is een van de oudste, natuurlijke geneeswijzen welke je lichaam helpen zich te reinigen en te zuiveren. Daarnaast is het een van de beste en snelste manieren om giftige stoffen in het lichaam te vernietigen.

Mensen die het vasten niet kennen, zullen bij zichzelf denken: “Ik zou niet kunnen stoppen met eten hoor. Nog niet één dag!” Nou, laten wij daar eens even bij stilstaan. Wat gebeurt er eigenlijk als je ziek bent? Je verliest onder meer je eetlust. Dit is geen toeval. Wanneer je je eetlust verliest, focust het lichaam zich namelijk niet meer op de normale spijsvertering, maar richt hij zich op zelfreïning. Vanaf dit moment begint het lichaam de vervuiling en de giftige stoffen te elimineren die bijdragen aan ziekten in het lichaam. Wanneer dit proces ver gevorderd is, voelt de persoon zich veel beter.

De moderne wetenschap begint het principe van het vasten (nu pas) te omarmen. Onderzoekers kunnen nu de omvang van biochemische reacties tonen die tijdens het vasten plaatsvinden in het bloed, de gewrichten, de vetweefsels en andere organen in het lichaam. Vergelijk vasten echter niet met verhongeren, want dit is niet hetzelfde. Wat er gebeurt, is dat het lichaam gebruik maakt van de vetweefsels, enzymen en spierweefsels om zich tijdens deze korte periode ‘staande te houden’. Wetenschappers zeggen dat vasten tot veertig dagen plaats kan vinden, totdat enige symptomen van verhongering te bespeuren zijn in het lichaam.

Wat het lichaam tijdens het vasten ook doet, is dat hij alle ‘abnormale’ cellen (zoals tumoren), plaque (bacteriële aanslag) en kwaadaardige weefsels afbreekt die zich in het lichaam hebben genesteld. De voordelen die hier uit voortkomen, zijn dat de organen en klieren rust krijgen. De weefsels worden gezuiverd en vernieuwd, de pH-waarde (zuurgehalte) van het bloed wordt geneutraliseerd, de gewrichten beginnen zich te herstellen en de darmen krijgen een goede schoonmaakbeurt.

De Ramadan is een maand van zelfreïning, zelfreflectie en zelfopleiding. De moslim hoopt dat deze opleiding van de Nafs (eigen ik) ook zijn vruchten afwerpt na de Ramadan. Dit zowel op gebied van dieet als van religie. Slaagt de moslim hierin, dan komt dit hem voor de rest van zijn leven ten bate. Voorts heeft het voedsel dat tijdens de Ramadan wordt genuttigd, geen specifieke criteria zoals andere diëten die wel hebben. Denk bijvoorbeeld aan een fruitdieet, groentedieet of een eiwitdieet. Alles wat normaliter voor de moslim toegestaan is om te eten, is ook toegestaan in de Ramadan. Dien ten verstande dat dit in gematigde hoeveelheden gebeurt, maar dit geldt uiteraard ook buiten de Ramadan.

Het verschil tussen het vasten in de Ramadan en het totale vasten (zich volledig onthouden van eten en drinken) zijn de momenten van het voeden. Tijdens de Ramadan missen de moslims feitelijk alleen de lunch. Zij nemen een vroeg ontbijt en eten niet tot aan zonsondergang. De onthouding van water tijdens deze periode is alles behalve slecht. Sterker nog, het veroorzaakt een bundeling van alle vloeistoffen binnen het lichaam waardoor een lichte dehydratie (uitdroging) opkomt. Het lichaam heeft zijn eigen mechanisme van waterbehoud. Het is in ieder geval in de wereld van de flora wetenschappelijk bewezen dat de combinatie waterbehoud en een lichte dehydratie de levensduur verlengt.

Het lichamelijke effect van het vasten omvat het verlagen van de bloedsuikerspiegel, het verminderen van cholesterol en het verminderen van de systolische bloeddruk (samentrekken van de spierwand van het hart). In feite zou de Ramadan dus een ideale aanbeveling zijn voor milde tot gematigde en stabiele niet-insuline gebonden diabeten, alsmede voor mensen die lijden aan obesitas (zwaarlijvigheid) en aanzienlijke hypertensie (hoge bloeddruk).

In 1994 vond in Casablanca het eerste internationale congres plaats over "Gezondheid en Ramadan". Naar aanleiding hiervan werden daarna maar liefst vijftig onderzoeksrapporten van moslim- en niet-moslimonderzoekers overal ter wereld, die uitgebreide studies over de medische ethiek van het vasten hadden

verricht. Vele verbeteringen op medisch gebied werden hierin opgemerkt, nochtans deed in geen geval het vasten de gezondheid van een enkele patiënt verslechteren (interpretatie van de betekenis):

“En dat jullie vasten is beter voor jullie, als jullie dat maar weten.”(Soerat al-Baqarah: 184)

Aan de andere kant bestaan er ook mensen die lijden aan zware ziekten, zoals diabetes, kransslagaderziekte, nierstenen, etc. Deze mensen zijn dan ook Islamitisch gezien vrijgesteld van het vasten. Allah zegt namelijk (interpretatie van de betekenis):“En op degenen die slechts met grote moeite kunnen vasten (en het dan niet doen) rust de plicht van Fidyah: het voeden van een arme.”(Soerat al-Baqarah: 184)

Naast lichamelijke voordelen zijn er ook psychologische voordelen die behaald kunnen worden door te vasten. Er valt vrede en rust te behalen voor degene die vast tijdens de Ramadan. Vijandigheid is minimaal en de misdaadcijfers dalen. Verder vindt het hart rust door het reciteren van de Koran. Allah zegt immers (interpretatie van de betekenis):“(Zij zijn) degenen die gelovigen zijn en wiens harten tot rust komen door het gedenken van Allah. Weet dat door het gedenken van Allah de harten tot rust komen.”

[www.islamhouse.com](http://www.islamhouse.com)

Islam voor iedereen !

المكتب التعاوني للدعوة والإرشاد وتوعية الجاليات بالربوة

Islamic Propagation Office in Rabwah

P.O.Box 29465 RIYADH 11457 - TEL 4454900 - 4916065

FAX: 4970126 - E-Mail: rabwah@islamhouse.com

<http://www.islamhouse.com>