

<p> Nakon što su izvršili stotine eksperimenata o spavanju i zdravlju, vodeći svjetski naučnici otkrili su da bi za održavanje optimalnog zdravlja osoba trebala odlaziti na spavanje rano i ustati prije izlaska sunca. Najbolji sati za odmaranje vašeg tijela jesu između 22 sata i 6 sati ujutro. Odlazak u krevet u 23 sata, u ponoć ili u jedan sat poslije ponoći, vrlo je štetan za ljudsko zdravlje i direktan je uzrok mnogih modernih bolesti ubojica, poput bolesti srca i raka. Ukoliko obratimo pažnju na historiju islama, uvidjet ćemo da Poslanik, sallallahu alejhi ve sellem, i ashabi nisu bdjeli noću, pričajući i sijećući, nego su nedugo nakon jaciya-namaza odlazili na počinak. Buhari i Muslim bilježe hadis koji prenosi Ebu Berza i u kojem se navodi: "Božiji Poslanik, sallallahu alejhi ve sellem, smatrao je pokušajem da se spava prije jaciye i da se sijeli poslije nje."

<p>Naša tijela treba da slijede prirodne zakone. Ako mi prekršimo te zakone i ne treba nikog drugog da krivimo. Priroda djeluje i kreće se prema preciznim ritmičkim krugovima koji se nalaze pod utjecajem Zemljine rotacije, Sunca i Mjeseca. Svakoga dana Sunce se diže i spušta, sezone se mijenjaju, Mjesec i okeanske plime se uzdižu i padaju. Funkcije spavanja i budnosti dio su tog ritma. U prirodi nalazimo da su životinje i biljke budne i spavaju u skladu s tim ritmom. Ljudska bića također imaju prirodni ritam.

<p>Naša tijela funkcioniraju prema prirodnim krugovima, tjelesni ritam obično je nazvan unutarnji sat tijela ili biološki sat. Poremećaji prirodnih funkcija našeg biološkog sata, izazvani nepravilnim navikama i nepravilnim spavanjem, uzrokuju različita oboljenja. Kada su naša tijela izvan ravnoteže, ništa nam ne djeluje normalno. To je zato što hormoni, hemikalije i neurotransmiteri, koji određuju naše nivoe energije, vitalnosti i kako se osjećamo, spavamo i jedemo, nisu sinhronizirani. Drugim riječima, mi smo neuravnoteženi.

<p>Prije rađanja upotrebe struje, što je bilo izrađeno u selima prije pedeset godina, ljudi su odlazili u krevet odmah nakon zalaska sunca, kao što rade i mnoge životinje, i što je priroda namijenila ljudima. Najbolji sati spavanja za vaše tijelo jesu između 22 sata i 6 sati ujutro.

<p>To je vrijeme u kojemu je vaše tijelo programirano da radi prema putanji Sunca i 24-satnom prirodnom krugu unutarnjeg tjelesnog sata i to je izvan naše kontrole. Tokom tog vremena (22 sata i 6 sati ujutro) ljudsko je tijelo predodređeno da bude u stanju odmora, popravaka i detoksikacije (izbacivanje suvišnih proizvoda i otrova) i obnove.

<p>Ako se krećemo nasuprot prirodnom redu i dizajnu našeg tijela, platit ćemo cijenu u različitim bolestima i problemima. Naprimjer, ako je vaše tijelo preopterećeno probavljanjem teškog obroka ili ste budni dokasno (nakon 22 sata navečer) radeći, igrajući se, gledajući TV ili kompjuter, vaše se tijelo ne odmara.

<p>Također, Poslanik, sallallahu alejhi ve sellem, preporučivao je, kao što je i sam radio, da se legne na desnu stranu, a to se temelji, između ostalog, i na zdravstvenim razlozima, jer je za tijelo daleko zdravije spavanje na desnoj strani. Naime, mnogi učenjaci tvrde da je mnogo bolje leći, u početku, kako i hadis nalaže, na desnu stranu, a onda kasnije leći na lijevu stranu. Naučnici ističu da ležanje prvo na desnoj strani spusti i složi hranu, a nakon toga ležanje na lijevoj strani doprinosi jetri i drugim organima da bolje probave hranu i učine je korisnijom za tijelo. Zatim, Allahov Poslanik, sallallahu alejhi ve sellem, upozoravao je one koje je vidio da spavaju na stomaku, govoreći im da je to položaj u kojem će biti

stanovnici Džehennema i da Uzvišeni Allah ne voli takav položaj prilikom spavanja. Isto tako, savremena medicina dokazala je da je takav način spavanja uistinu štetan za život i njegovo zdravlje.</p>