

 Poslanik Muhammed, sallallahu alejhi we sellem, je hurmama kao hrani vjernika pridavao posebnu paznju, naročito za vrijeme mjeseca ramazana. Allah Svemogući palmu i hurmu spominje na mnogo mjesta u Kur'anu i obavještava nas da su hurme hrana stanovnika Dzenneta. More. U njoj je onda tajna ove veoma hranljive voćke? Je li moguće koristiti hurme kao lijek za neke bolesti? Šta o hurmama kazuje današnji naučnici? Hurme su jedna od najhranljivijih vrsta voća i ponekad ih zovu "hljeb pustinje", jer više od dvije trećine hurmine težine čini prirodni šećer. U drevnim civilizacijama koje su postojale prije više od 5000 godina hurme su bile jako cijenjene, stari Egipćani su ih smatrali simbolom plodnosti, dok su ih Grci i Rimljani koristili za ukrašavanje svojih proslava. Danas je uzgoj hurmi veoma rasprostranjen na Arabijskom poluostrvu, u Iranu, Egiptu, Iraku, Španiji, Italiji i SAD-u. Postoji više od 600 vrsta hurmi. Sad ćemo razmotriti koristi koje ljudi imaju od hurmi tokom različitih faza svog života. Hurme i period prije rođenja Hurme stimuliraju maternicu trudnice regulisanjem i pospješivanjem kontrakcija što olakšava porod. Maternica je relativno veliki mišićni organ i za vrijeme poroda potrebna joj je odgovarajuća količina prirodnog šećera. Hurme su od velike važnosti za trudnice neposredno pred porod, s obzirom da su laksativi - sredstvo za čišćenje - kako bi se proistilo debelo crijevo i olakšao porod. Očigledno kur'ansko čudo je ajet u kojem Allah, subhanehu we te'ala, kaže Merjemi: Zatresi palmino stablo, posute po tebi datule svježe. (sura Merjem, 25. ajet) Hrana i lijek za djecu Hurme sadrže prirodni šećer koji se lahko apsorbira i probavlja, pa je zato prikladan i siguran za dječiji stomak i crijeva. I sok od hurmi je koristan, naročito ako se izmiješa s mlijekom - to je veoma hranljiv i okrepljujući napitak za djecu i odrasle. Kašica od hurmi i meda se koristi za liječenje proliva i dizenterije kod djece i u tom slučaju se uzima triput dnevno. Ova kašica također ublažava bolove desni za vrijeme nicanja zubi i olakšava taj proces. Preporučuje se kupovina kvalitetnih vrsta hurmi koje se dobro operu prije upotrebe, naročito ako se koriste kao hrana ili lijek za djecu. Ovdje ćemo spomenuti Poslanikov, sallallahu alejhi we sellem, običaj da usta novorođenčeta protreba dobro usitnjenom hurmom i nahrani ga njome. Nauka je dokazala da davanje novorođenom djetetu malo šećera otopljenog u vodi ima dobar učinak i da pospješuje djetetovu otpornost na bolesti. A kako znamo da je šećer iz hurmi vrsta šećera koja se najlakše otapa i probavlja, onda je on prikladan za novorođenčad, s tim da hurme treba da budu isitnjene ili namoćene u vodi prije davanja djetetu kako bi ih ono lakše pojelo. Ovo je dokaz da je Poslanik Muhammed, sallallahu alejhi we sellem, bio ispred današnjih doktora kad je u pitanju ovaj način ishrane. I to ne treba da nas čudi, jer on je Božiji Poslanik. Učinkovito liječenje tvrde stolice Hurme se mogu koristiti za liječenje crijevnih smetnji, pospješuju crijevne funkcije i pomazu razvoj korisnih bakterija u crijevima. Hurme su veoma korisne i u liječenju tvrde stolice jer materije koje se nalaze u hurmama stimuliraju lijenost crijeva. trebalo bi ih preko noći pokiseliti u vodu i ujutro ih izvaditi nakon što se od njih napravio fini sirup, kako bi imale laksativno djeinstvo.

align="justify">Lijek za seksualne smetnje</p> <p align="justify">Sirup od hurmi se moze koristiti za lije?enje slabog srca. Moze se koristiti i za lije?enje seksualne slabosti. Kad se pomije?aju s medom i mlijekom od hurmi se napravi tonik koji je koristi za lije?enje seksualnih smetnji kod oba spola i taj sirup ja?a tijelo i pove?ava nivo energije. Sirup je od koristi i starijim osobama. Pobolj?ava izdrzljivost i ?isti tijelo od otrova koji se u ?elijama nakupljaju s vremenom.</p> <p

align="justify">Idealna hrana za posta?e</p> <p align="justify">Zanimljivo je da doktori zapadnjaci savjetuju pacijentima koje lije?e postom da post prekidaju prirodnim ?e?erom iz vo?a i vodom. I po?to znamo da hurme sadr?e veliki procenat ?e?era koji se lahko apsorbuje onda nam je jasno da su hurme i voda najbolja hrana za posta?e.</p> <p align="justify">Ovdje ?emo spomenuti i hadis poslanika Muhammeda, sallallahu alejhi we sellem: "Kad bilo ko od vas ho?e da prekine post,

neka pojede hurmu jer u hurmi je bereket, a ako ne na?e hurmu nek se napije vode jer voda ?isti." (hadis prenosi Ebu Davud)</p> <p align="justify">Iz ovog vidimo da nas je Poslanik, sallallahu alejhi we sellem, uputio na principe efektivnog posta konzumiranjem hurmi i vode i to mnogo stolje?a prije zapadnjaka.</p> <p

align="justify">Poslanikova, sallallahu alejhi we sellem, mudrost u savjetovanju da se hurme jedu za doru?ak sastoji se u tome da one utaljuju glad i tako smanjuju potrebu za unosom druge hrane, pa je i post stoga efektivniji i korisniji. I ako imamo na umu da je post najbolji na?in da se otklonu ?tetne materije iz tijela, onda je konzumiranje hurmi prilikom prekidanja posta u?inkovito kad je u pitanju slabost i umor koje nastaju usljed nakupljanja ?tetnih tvari i te?kih metala u ?elijama organizma.</p> <p align="justify">Lije?enje gojaznosti</p> <p

align="justify">Hurme sadr?e veliki broj razli?itih hranljivih tvari i stoga su veoma sita hrana. A po?to znamo da je uzrok gojaznosti nemogu?nost da se savlada osje?aj gladi i apetit za hranom ?to ?ovjeka navodi da uzima velike koli?ine masno?a i ?e?era. onda lije?enje uzimanjem nekoliko hurmi kad se osjeti glad pomaze u tom slu?aju. Hurme ?e organizmu dati potrebni ?e?er i stimulirati rad crijeva ?to ?e smanjiti osje?aj gladi i eventualno smanjiti potrebu za unosom hrane. ?udo koje nalazimo u hadisu: "U doma?instvu u kojem ima hurmi, nema gladi." (prenosi Muslim)</p> <p align="justify">Iz ovog zaklju?ujemo da se hurme mogu koristiti u lije?enju gojaznosti.</p> <p align="justify">Lijek protiv upala</p> <p

align="justify">Hurme su dobre za lije?enje jetre i ?i?enje od otrovnih tvari; prekidanje posta hurmama je jedan od najboljih prirodnih lijekova za odrzavanje zdravlja i ?i?enje jetre od ?tetnih tvari. I uzimanje soka od hurmi pomaze u lije?enju grlobolje, razli?itih vrsta groznice i prehlade.</p> <p align="justify">Lijek protiv opijenosti</p> <p align="justify">Hurme su odli?an lijek protiv opijanja alkoholom. U tom slu?aju dobro pomaze pije?e vode u kojoj su se kiselile svjeze hurme. Ovdje ?emo spomenuti jedan Poslanikov, sallallahu alejhi we sellem, hadis u kojem se govori o hurmama kao o lijeku protiv opijenosti. Poslanik, sallallahu alejhi we sellem, kaze: "Ko ujutro pojede 7 osu?enih hurmi, tog dana mu ne mogu na?etiti sibir i otrov." (prenosi Ebu Davud)</p> <p align="justify">Ako podrobno ispitamo medicinsku stranu ovog hadisa shvatit ?emo ?udo koje sadrzi:</p> <p

align="justify">1- Poslanik, sallallahu alejhi we sellem, je spomenuo broj 7. Ovaj broj igra zna?ajnu ulogu u svemiru, Kur'anu i Poslanikovo, sallallahu alejhi we sellem, tradiciji. Dovoljno je spomenuti da je prvi broj koji se spominje u Kur'anu

broj 7.

2- 7 hurmi otprilike je teško 70 grama što predstavlja dovoljnu količinu različitih minerala, soli i vitamina potrebnih organizmu.

3- Ova količina je dovoljna da očišti organizam od akumuliranih otrova u želijama kao što su teški metali, npr. olovo. U današnje vrijeme akumulacija otrovnih tvari se povećala usljed rađirenih zagađenja vode, zraka i hrane.

4- Hadis implicitno četne tvari koje se unose u organizam označava kao otrov. Također se spominje da jedenje hurmi smanjuje opasnost koju te četne tvari predstavljaju za organizam.

5- A što se tiče riječi sahir, samo Allah, subhanehu we te'ala, zna šta ona podrazumijeva.

6- U hadisu se ne kaže da otrov nema nikakvog utjecaja na onog ko pojede 7 hurmi. U stvari, želiti to namjerno (uzimati otrov) smatra se četnim po zdravlje, a to je po islamu zabranjeno. Ovdje moramo shvatiti da ako pojedemo sedam hurmi svakog jutra to smanjuje četni efekat otrova. Da bi se postigao što bolji učinak, jedenje sedam hurmi svakog jutra trebalo bi biti stalna navika kao što to od nas naš Poslanik a.s. traži.

Iz hadisa nam je jasno da ova praksa pomaze i našem psihičkom zdravlju i da ono postaje stabilnije ukoliko se ovaj postupak primjenjuje, a Allah, subhanehu we te'ala, jedino zna istinu.

Hurma u brojevima

S obzirom na njihovu veliku medicinsku i hranljivu vrijednost, smatra se da su hurme najbolja hrana budućnosti. Hurme sadrže visoki procenat karbohidrata (škroba) do 88%, masnoća 2,5-5%, bjelancevina 2,3-5,6%, vitamina 6,4-11,5% i drugih vlakana. Meso hurme sadrži 0,2-5% ulja, dok je udio ulja u sjemenki 7,7-9,7%. Težina sjemenke iznosi 6,6-14,2% od ukupne težine hurme.

Hurme sadrže vitamine A, B1 i B2, kao i florin koji sprečava propadanje zubi. Ostali minerali koji se nalaze u hurmama su: bor, kalcij, kobalt, bakar, željezo, magnezij, mangan, kalij, fosfor, natrij i cink. Osim toga, sjemenke sadrže aluminij, kadmij, hlorid, olovo i sumpor u različitim količinama. Selen, element za koji se vjeruje da sprečava nastajanje raka i koji ima važnu imunološku funkciju, također se nalazi u hurmama.

Zbog svih prethodno spomenutih osobina može se reći da su hurme idealna hrana budućnosti. U zadnjih 40 godina proizvodnja ovog voća se povećala triput, dok se svjetsko stanovništvo povećalo dvaput, a to govori da proizvodnja ovog idealnog voća brzo napreduje.

I konačno.

Dragi vjernici, ako se osjećate slabo, ne oklijevajte da uzmete 7 hurmi ujutro kao što je to Poslanik, sallallahu alejhi we sellem, preporučio.

Sedam hurmi je teško oko 70 g i ako ih pojedete, vi ste zapravo pojeli 70 mg kalcija, što je veoma korisno za kosti, zglobove i živce, 35 mg fosfora koji je koristan za mozak i 7 mg željeza što jača organizam općenito, a posebno srce. Hurme su također prikladne za smanjenje tjelesne težine i sadrže samo 0.25 mg masnoće. Zato ako patite od gojaznosti, onda je to pravo jelo za vas. Ovo Poslanikovo jelo regulira crijeva sa 10 mg hranljivih vlakana koje sadrži.

Pa, želite li reći "da" Poslanikovom, sallallahu alejhi we sellem, savjetu?!