

Nauka potvrđuje sunnet: Spavanje na boku umanjuje rizik od pojave nekoliko bolesti

<"xml encoding="UTF-8?>

Nauka potvrđuje sunnet: Spavanje na boku umanjuje rizik od pojave nekoliko bolesti

Način spavanja u značajnoj mjeri može doprinijeti smanjenju rizika od pojave Alzheimerove ... (bolesti, rezultat je naučnog istraživanja, prenosi Anadolu Agency (AA

Spavaj na desnoj strani i sa abdestom



To je sunnet

by Na Ab

Rezultati istraživanja naučnika sa Stony Brook Univerziteta (SAD) pokazali su da spavanje na boku doprinosi "čišćenju mozga", mnogo više nego li to čini spavanje na leđima ili na stomaku, te da ovaj način spavanja može pomoći u smanjenju rizika od pojave Alzheimerove bolesti. Naučnici koji su analizirali brojne snimke mozga, zaključili su kako spavanje na boku pomaže limfnom sistemu koji se definira kao drugi cirkulatorni sistem, sistem koji otklanja toksine, ubrzava cirkulaciju krvi, te uništava bakterije i viruse. Stručnjaci su naglasili kako spavanje na boku sprječava nagomilavanje neželjenih hemijskih elemenata te da ova pozicija spavanja pored Alzheimerova može smanjiti i rizik od pojave Parkinsonove i nekih drugih bolesti. Istraživanje je objavljeno u časopisu "Jurnal of Neuroscience".

Muhammed s.a.w.s., svaki put kada bi krenuo da spava, legao bi na svoju desnu stranu, te

Gospodaru sačuvaj me,, اللهم قني عذابك يوم تبعث عبادك :stavio glavu na desni dlan i proučio patnje, na dan kada oživiš svoje robove!"

Muhammed s.a.w.s., svaki put kada bi krenuo da spava, legao bi na svoju desnu stranu, te Gospodaru sačuvaj me,, اللهم قني عذابك يوم تبعث عبادك :stavio glavu na desni dlan i proučio patnje, na dan kada oživiš svoje robove!" Kada naiđemo na neke od savjeta Muhammeda s.a.w.s., potrebno je da ih praktikujemo i slijedimo, iako ne vidimo, u prvi mah, koja se mudrost krije iza njih. Mnogo puta, pogotovo u posljednje vrijeme, kada naučne znanosti brzo napreduju, ispostavi se da u nekom određenom postupku Poslanika s.a.w.s., stoji velika korist za pojedinca i za društvo uopće. Pogledajte šta nauka kaže o spavanju na desnoj strani i to spuštene glave na desni dlan: Prilikom spuštanja desnog obraza na dlan desne ruke dešavaju se zanimljivi i čudesni procesi. Naime, naučnici kažu, da se tada dešava niz vibracija, koje pomažu mozgu da se oslobodi raznoraznih štetnih naboja i pritisaka, što opet dovodi do smirenog i odmarajućeg sna u pravom smislu te riječi. Nakon dužih iskazivanja, britanski naučnici, objavili su podugačak izvještaj u poznatom listu „The Times“. Oni su u svojim istaživanjima pokušali da nađu mnoge odgovore na pitanja o psihofizičkom stanju čovjeka kada spava. Između ostalog, u izvještaju se spominje idealni položaj ljudskoga tijela za vrijeme spavanja. U izvještaju se navodi: „Znanstvenici su došli do saznanja da je spavanje na desnoj strani položaj koji je najbolji i najzdraviji za ljudsko tijelo i duh, obzirom da je lijevo plućno krilo manje od desnog i na taj način tijelo stvara manji pritisak na srce. Također, jetra je u tom položaju stabilna i ne visi, za razliku od slučaja kada je tijelo okrenuto na kontra stranu, dok je želudac tako neopterećen i naslonjen na jetru, što čini lakšu probavu i efikasnije pražnjenje za 2,5 do 4,5 sati. Pogledamo li lijevi bronhi, vidjet ćemo da ovaj položaj tijela čini i pomaže fenomenalnom procesu pražnjenja primarnih bronhija od sekreti, dok se desni primarni bronhi lagano podiže i blago nagnje što prouzrokuje lakše čišćenje od sekreti putem trepetljika. Na taj način, osoba koja spava na desnom boku, ima manje vjerovatnoće da oboli od nekih plućnih i bubrežnih bolesti.“ I tako se 14 stoljeća, nakon što je plemeniti Poslanik s.a.w.s., otišao svome Gospodaru, po ko zna koji put ispostavilo, da je sve ono što nam je preporučio mudrost i mu džiza koju trebamo slijediti, makar i ne našli određeno objašnjenje za određeni postupak. Zato nije potrebno, da neku od poslanikovih nadnaravnosti naučno potvrdimo da bi se uvjerali u njenu istinitost, već da je praktikujemo uvjereni da je ona najbolje za nas