

# **Resep Hidup Dari Rasulullah (4) “Rahasia Agar Tubuh #6 "Sehat**

---

<"xml encoding="UTF-8?>

Sampailah kita pada resep ke empat dari seri 6 Resep Hidup dari Rasulullah saw. Sebelumnya kita telah mendapat resep tentang

- Rahasia Agar Dicintai Allah .1
- 2. Rahasia Agar Dicintai Manusia.
- . 3. Rahasia Agar Rezeki Bertambah

Dan kali ini kita akan melanjutkan pada resep ke empat. Sahabat itu berkata kepada Rasulullah ,saw

".Ajari aku sebuah amalan agar tubuhku sehat"

,Rasul pun memberi resepnya

"! Jika kau ingin badanmu sehat, perbanyaklah berpuasa"

?Mungkin kita bertanya, mengapa harus puasa

,Kita akan mencari jawabannya melalui kisah berikut ini

Di zaman Rasulullah saw, Raja dari Mesir yang ingin memberi hadiah kepada beliau. Ia mengirimkan 3 macam hadiah berupa kuda, wanita bernama Mariam Qibtiyah yang akhirnya menjadi istri Nabi dan seorang dokter

Singkat cerita, dokter itu memulai praktiknya di Madinah. Sudah beberapa hari berlalu, tapi ia belum menemukan pasien yang sakit. Ia pun terheran karena di negerinya ia selalu sibuk mendapatkan orang-orang yang sakit

Akhirnya dokter ini mendatangi para sahabat (dalam riwayat lain mendatangi Rasul secara

langsung) lalu bertanya, "Sudah beberapa hari aku disini namun sulit sekali mendapati orang  
"?yang sakit. Apa yang sebenarnya terjadi  
,Kemudian Rasul pun menjawab

Kami adalah sebuah kaum yang tidak makan kecuali ketika lapar dan ketika makan tidak"  
.sampai kenyang

,Dalam riwayat yang lain, Rasul juga pernah bersabda  
"Perut adalah rumahnya penyakit"

Dari riwayat diatas akan kita temukan bahwa ribuan penyakit muncul akibat kekenyangan. Dan  
.penelitian ilmiah mendukung hal ini

Di waktu yang lain, ada seorang dokter non-muslim yang datang kepada Imam Ja'far Shadiq  
(Guru dari Imam Madzhab Hanafi dan Maliki). Dokter itu berkata, "Coba tunjukkan padaku,  
"?apakah Al-Qur'an yang turun kepada Nabimu itu juga membicarakan tentang kedokteran  
,Imam pun menjawab, "Ya, dan hanya tercantum dalam satu ayat yaitu

(Makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan." (QS.Al-A'raf:31"

Perut adalah sumber penyakit bila tidak dijaga. Jika kita ingin belajar kepada Rasulullah  
tentang cara hidup sehat, maka perhatikan cara serta makanan yang masuk ke perut kita.

,Imam Ali pun pernah berwasiat kepada putranya Hasan

Wahai Hasan, jika engkau tidak ingin bertemu dokter selama hidupmu maka tinggalkanlah"  
. (makananmu ketika engkau masih membutuhkan (masih bernafsu

Karena itulah, jika perut adalah sumber penyakit maka obatnya adalah puasa ! Jika kau ingin  
.sehat, perbanyaklah puasa, kata Rasulullah saw

Tapi ingat, puasa yang dimaksud adalah puasa dengan menjaga tata cara yang sebenarnya. Bukan puasa menahan lapar di siang hari lalu balas dendam dengan makan berlebihan ketika berbuka. Apa artinya puasa jika tetap berlebihan ketika berbuka? Tak sedikit orang yang .berbuka hingga tak mampu bernapas karena kekenyangan

Karena itulah, mari kita jaga cara makan kita. Jika kita bisa membayangkan perut ini terbagi menjadi tiga bagian. Isi 1/3 nya dengan makanan, lalu 1/3 nya dengan minuman dan sisakan .1/3 nya untuk bernafas

Namun anjuran untuk tidak berlebihan dalam makan hanya berlaku di dunia saja. "Makan dan ".minumlah, tetapi jangan berlebihan

Sementara di surga kelak, manusia dipersilahkan untuk menikmati kenikmatan tanpa batas. ! Karena itu bersabarlah sejenak

kepada mereka dikatakan), "Makan dan minumlah dengan nikmat karena amal yang telah (kamu kerjakan pada hari-hari yang telah lalu." (QS.Al-Haqqah:24

Jika kita yakin dengan resep dari Rasulullah ini, mari kita perbaiki cara makan kita sehari-hari dan mulai belajar untuk memperbanyak puasa. Dan semoga kita termasuk golongan ahli surga .yang bisa menikmati kenikmatan tanpa batas