

Pengaruh Puasa Terhadap Kesehatan dan Kesembuhan

<"xml encoding="UTF-8">

Dalam ilmu kedokteran masa kini dan masa lalu telah banyak bukti bahwa "imsâk" (menahan lapar) mempunyai pengaruh luar biasa yang tidak bisa dipungkiri dalam penyembuhan berbagai macam penyakit. Hanya sedikit para dokter yang tidak menyinggung kenyataan ini dalam .tulisan-tulisannya

Kita mengetahui bahwa penyebab munculnya banyak penyakit adalah karena manusia berlebihan dalam menyantap beragam makanan, karena kelebihan bahan-bahan tidak bisa tercerna dengan baik di dalam pencernaannya, maka bahan ini akan muncul dalam bentuk lemak yang mengganggu bagian-bagian badan atau berubah menjadi lemak serta kelebihan gula yang tertinggal di dalam darah. Bahan-bahan lebih ini berada di sela-sela urat badan, yang pada hakikatnya merupakan lumpur berbau busuk yang sangat efektif sebagai lahan berkembang biaknya berbagai macam mikroba dan penyakit-penyakit infeksi. Dalam keadaan ini, jalan terbaik yang bisa dipergunakan untuk melawan penyakit tersebut adalah menghancurkan dan membersihkan lumpur barbau busuk tersebut dari badan dengan cara .imsâk dan puasa

Puasa akan membakar sampah-sampah dan bahan-bahan lebih yang tidak dapat dicerna di dalam badan manusia. Pada dasarnya, dengan melakukan puasa akan terjadi pembaharuan di .dalam tubuh manusia

Puasa, selain merupakan waktu istirahat bagi sistem pencernaan yang perlu mendapat perhatian, juga merupakan faktor berpengaruh besar dalam membantu kerja sistem pencernaan. Dan mengingat bahwa sistem ini merupakan sebuah sistem yang paling peka di antara keseluruhan sistem yang ada di dalam tubuh manusia, sementara di sepanjang tahun senantiasa melakukan pekerjaan, istirahat sejenak bagi sistem ini merupakan suatu hal yang .lazim dan amat diperlukan

Jelaslah kiranya, bahwa orang-orang yang melakukan puasanya sesuai dengan aturan yang ada dalam Islam, tidak dibenarkan berlebih-lebihan dalam menyantap makanan ketika berbuka puasa dan sahur, agar mereka memperoleh kesehatan maksimal. Jika tidak demikian, maka .bisa jadi hasil yang muncul akan berlawanan dengan yang seharusnya

Alex Sufrin, seorang ilmuwan Rusia, dalam bukunya menulis, "Penyembuhan dengan cara berpuasa mempunyai manfaat yang khas untuk penyakit amnesia, diabetes, mata, lemah pernafasan, penyakit jamur yang kronis, luka dalam dan luar, TBC, hydropsy, rematik, kulit yang terkelupas, penyakit kulit, ginjal, liver, dan penyakit-penyakit lainnya. Tetapi, penyembuhan dengan cara berpuasa ini tidak hanya bermanfaat untuk penyakit-penyakit yang tertera di atas, bahkan penyakit-penyakit yang berhubungan langsung dengan jasmani manusia yang bercampur dengan sel-sel badan, seperti kanker, shiphlish, TBC, serta tipes pun bisa "disembuhkan dengan melakukan puasa

Dalam sebuah hadis masyhur, Rasulullah saw. bersabda, "Berpuasalah supaya Kamu menjadi ".sehat

Dalam hadis terkenal lainnya tertulis, "Usus besar merupakan sarang penyakit, dan menahan ".makan merupakan obat paling utama