

# Lambung Kosong, Penyakit Enggan Nongkrong

---

<"xml encoding="UTF-8?">

***Kebanyakan penyakit dapat disembuhkan dengan lapar dan mengosongkan lambung"***

--Sayyidina Ali bin Abi Thalib as

Puasa memiliki sejuta manfaat, termasuk menyembuhkan berbagai macam penyakit. Tak hanya penyakit ringan, penyakit keras atau kronis bisa sembuh dengan puasa rutin. Dengan puasa, kita lebih bisa memilih makanan dan mengatur pola makan. Tak heran, jika puasa bisa menyembuhkan berbagai macam penyakit. Bahkan di negara-negara Eropa, Amerika, dan Asia Timur, puasa dijadikan sebagai terapi kesehatan dan sebagai pengobatan penyakit

Penyakit yang dapat diatasi dengan berpuasa seperti: Kanker, Diabetes melitus, Hipertensi, Batu empedu, Maag, Jerawatan dan penyakit kulit, Eksim, Obesitas, Ginjal, Kolesterol tinggi, dan lain-lain

Dalam lembaran ayat suci Al-Qur'an. Tepatnya pada surat Al-Insan Ayat 5-12, diriwayatkan bahwa pada suatu hari, Sayidina Ali bin Abi Thalib as, Siti Fatimah sa, Al Hasan as, Al Husain as dan Siti Zainab sedang bersiap-siap untuk berbuka puasa atas nadzar yang telah diucapkan demi kesembuhan Sayidina Hasan dan Sayidina Husain

.Tak ada hidangan yang tersedia kecuali untuk masing-masingnya sepotong roti kering

Saat hendak berbuka , Ketika roti telah dipersiapkan untuk dimakan, terdengar suara ketukan pintu rumah mereka. Maka dibukakanlah pintu itu terlebih dahulu. Yang datang adalah seorang miskin, yang meminta sesuatu untuk dimakan, sebab ia tak mempunyai makanan sedikit pun

Ia berkata, "Wahai penghuni rumah kecintaan Rasulullah saw! Aku adalah seorang miskin yang tak punya apa-apa, bahkan untuk berbuka puasa pada hari ini. Tolonglah aku, wahai pribadi-pribadi mulia. Berbagilah denganku atas rezeki yang diberikan Allah kepada kalian. Semoga ".Allah memuliakan kalian karenanya

Sayidina Ali diam sejenak, sambil memandang anggota keluarganya yang lain. Seisi rumah berpandang-pandangan. Namun, tak lama, segera beliau mengambil roti bagiannya, dan .bergegas hendak menyerahkannya kepada si miskin, tapi langkahnya terhenti

Sayidina Ali sangat terharu, seisi rumah nya ternyata melakukan hal yang sama. Mereka menyerahkan bagiannya masing-masing, dan akhirnya mereka hanya berbuka dengan .meminum segelas air putih

Hari berikutnya, kejadian serupa terulang kembali. Kali ini yang datang adalah seorang muslim yang baru saja dibebaskan oleh kaum kafir setelah ia ditawan beberapa lama. Dan hari kedua .itu pun, mereka hanya berbuka dengan meminum segelas air putih

Sampailah pada hari yang ketiga. Ketika keluarga ini tengah bersiap-siap menunggu saat .berbuka, mereka dikejutkan oleh ketukan pintu. Ketukan itu sebenarnya sangatlah perlahan

Sayidina Ali, berjalan membukakan pintu. Tamunya adalah seorang bocah. "Aku adalah seorang yatim. Ayahku telah lama meninggal dunia, ibuku bekerja sendirian. Sedang aku, sudah beberapa hari ini perutku kosong, tak kemasukan makanan apa-apa," .kata bocah itu sembari memelas dengan wajah tertunduk

Sayidina Ali bergegas mengambil sepotong roti yang menjadi bagiannya. Namun Seisi rumah serempak mengikuti langkahnya. ....Sayidina Ali menoleh ke belakang, dengan perasaan terharu

Sungguh bagaimana mungkin seorang ibu akan merasa kenyang, sementara ia tahu puteranya" .menggigil karena menahan lapar?" kata Siti Fatimah sambil memberikan roti bagiannya

Wahai ayah. Ambil juga bagianku, aku tahu bahwa seorang anak yang lebih kecil usianya" .daripadaku harus berjuang menahan lapar?" kata Al Hasan as, sambil memberikan bagiannya

Wahai ayah, ambil lah bagianku, untuk seorang sahabatku yang harus menanggung lapar," .diluarkan" kata Al Husain menyambung ucapan kakaknya

Tidak lama berselang, Zainab yang usianya masih sangat kecil sambil menangis, mendapati ibunya dan memeluknya seraya bertutur,

"Wahai ayah. Ambil juga bagianku. Aku tidak mau makan sendirian, sementara kakakku Al Hasan dan Al Husain tidak makan. Aku tidak lagi lapar ibu. Berikan bagianku kepada anak itu, ".teman kakakku Hasan dan Husain

Semua Roti pun diserahkan, dan kembali mereka berbuka hanya dengan segelas air, di hari itu. Saat keesokan harinya Rasulullah saw mengetahui Keadaan Ahlul Bayt nya saat menjenguk .mereka

Rasulullah saw terperanjat melihat keadaan Ahlul bayt as, terutama melihat cucu-cucunya yang masih kecil terkulai tanpa tenaga. Beliau memeluk cucunya dan berdoa, "Ya Allah, tolonglah keluarga Muhammad saw." lalu diangkatlah oleh Allah swt kedua penyakit cucunda .Rasulullah saw

Dan ada satu petuah juga mengenai masalah lambung dari keturunan Rasulullah saw, yang bernama Sayyidina Ali bin Musa arRidho yang berbunyi

و من أراد أن لا تؤذيه معدته فلا يشرب بين طعامه ماء حتى يفرغ، و من فعل ذلك رطب بدنه، و ضعفت معدته،  
و لم تأخذ العروق قوه الطعام

Seseorang yang ingin tidak melukai lambungnya, diharapkan tidak langsung meminum air setelah makan(antara dan setelah makan) hingga makanan tercerna dengan baik. Siapa pun yang melakukan ini(minum), tubuhnya akan basah dan lambungnya akan menjadi lemah dan .Pembuluh nadinya tidak menerima energi dari makanan

Oleh karenanya diharapkan bagi yang suka kuliner makanan, untuk memberi jarak waktu antara .makan dan minum demi kesehatan