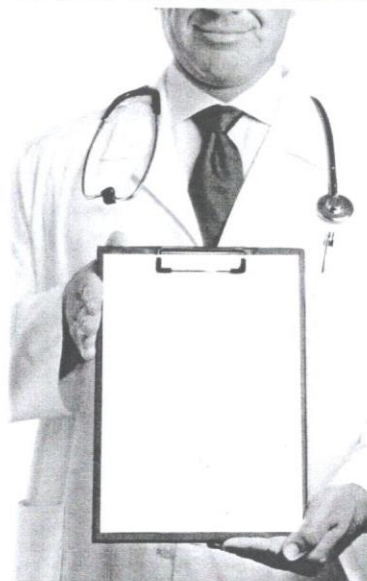


Puasa Adalah Rawatan Untuk Penyakit Kronik



ari zaman dahulu, puasa diamalkan oleh setiap generasi dengan pelbagai cara, bersesuaian dengan syariat yang diturunkan pada zaman berkenaan, mengikut panduan yang diberikan kepada rasul yang dilantik oleh Allah SWT.

Sebagai Muslim, mengikut syariat yang ditunjukkan oleh Nabi Muhammad s.a.w, kita diwajibkan berpuasa selama sebulan pada bulan Ramadhan, daripada terbit fajar (Subuh) hingga terbenamnya matahari (Maghrib).

Allah berfirman :
"Wahai orang-orang yang beriman, diwajibkan kepada kalian berpuasa sebagaimana diwajibkan kepada orang-orang sebelum kalian agar kalian bertakwa" (al-Baqarah: 183).

Lantas kita tidak memikirkan sangat faedah berpuasa kerana ia adalah arahan Allah SWT yang disampaikan oleh Rasulullah s.a.w. Kita hanya mengharap agar ibadah kita diterima. Jadi kita kebanyakan hanya berlaper pada waktu yang ditetapkan dan mengisi semula ruang perut yang dikosongkan apabila sampai waktu yang dibenarkan. Kebanyakan kita gagal mendapat tarbiah daripada puasa, dan nasih mementingkan perut, walaupun ketika kita masih pada bulan puasa, apatah lagi selepas tamat bulan Ramadhan.

Pada hal, banyak kisah diceritakan bahawa Rasulullah s.a.w berlaper, bukan kerana beliau tidak mampu membeli makanan (beliau pemerintah kerajaan Islam), tetapi memilih untuk berlaper.

Dalam satu riwayat, oleh Imam Muslim dan Imam Tarmidzi dari Nu'man

bin Basyir r.a bahawa ia berkata *"Bukankah kamu sekarang boleh hidup bermewah-mewah dengan makan dan minum, apa saja yang kamu mahu, kamu mendapatkannya. Aku pernah melihat Rasulullah Muhammad s.a.w hanya mendapat kurma yang buruk saja untuk mengisi perutnya!"*

Begitu juga riwayat yang lain datang daripada sahabat Abu Hurairah r.a, ia berkata *"Aku pernah datang kepada Rasulullah s.a.w ketika dia sedang solat sambil duduk, maka aku pun bertanya kepadanya: Ya Rasulullah! Mengapa aku melihatmu solat sambil duduk, apakah engkau sakit? jawab beliau: Aku lapar, wahai Abu Hurairah! Mendengar jawaban beliau itu, aku terus menangis sedih melihat keadaan beliau itu. Beliau merasa kasihan melihat aku menangis, lalu berkata: Wahai Abu Hurairah! jangan menangis, kerana beratnya penghisaban nanti pada hari kiamat tidak akan menimpa orang yang hidupnya lapar di dunia jika dia menjaga dirinya di kehidupan dunia."*

Kita gagal mencontohi Rasulullah s.a.w, padahal ia merupakan contoh tauladan yang ditunjukkan.

Apakah yang menariknya tentang berlaper (berpuasa) dalam Ramadan? Dari sudut perubatan, ia merupakan suatu latihan untuk mendapatkan tabiat pemakanan yang baik.

Puasa Adalah Amalan Yang Terbaik

Sebab kebanyakan pakar perubatan bukan beragama Islam mencadangkan amalan berpuasa ini diamalkan oleh orang yang sakit atau sihat kerana mereka mendapati puasa menyumbang pelbagai manfaat kepada kesihatan.

Sebab itulah terdapat pelbagai jenis "puasa untuk kesihatan" yang diperkenalkan kerana terlalu besar manfaat amalan berlaper ini. Antaranya ialah mencadangkan untuk berlaper (tetapi minum air dibenarkan) untuk 14-16 jam sehari dan paling lewat hingga mencecah 36 jam. Berpuasa sebegini hampir menyerupai puasa yang kita amalkan. Malah puasa yang kita amalkan adalah lebih baik.

Banyak kajian mendapati bahawa puasa bermanfaat kepada kesihatan. Antara lain puasa Ramadan yang dilakukan setiap hari didapati membantu mengharmonikan paras insulin dan merendahkan paras gula darah bagi penghidap diabetes. Selain itu menurunkan tekanan darah, dan menurunkan tahap kolesterol bagi individu yang sihat.

Ita dapat dijadikan sebagai 'rawatan tanpa ubat' untuk pesakit yang mengalami diabetes yang stabil, (ringan ke sederhana), pesakit darah tinggi, pesakit jantung dan seseorang yang mempunyai masalah berat badan.

Pesakit diabeti selalunya lebih

mudah mengawal gula ketika berpuasa. Walaupun begitu, pesakit diabetes perlu berjumpa dengan doktor dan mendapatkan nasihat yang tepat bagaimana untuk mengubah jadual penggunaan ubat mereka semasa bulan Ramadhan untuk mengelakkan masalah kekurangan glukosa dalam darah yang drastik iaitu 'hypoglycemia'. Berpuasa juga meningkatkan sensitiviti insulin kepada sel-sel tubuh dan ia membantu menyeimbangkan sistem metabolisma tubuh dengan mengawal paras gula dengan lebih baik untuk pesakit diabetes jenis 2.

Berpuasa dicadangkan sebagai satu bentuk rawatan dalam satu persidangan perubatan *First International Congress on "Health and Ramadan"* pada tahun 1994 yang diadakan di Casablanca, Morocco. Dalam persidangan ini sebanyak 50 kajian telah dibentangkan tentang kebaikan berpuasa kepada kesihatan.

Berpuasa sebulan dalam Ramadan memberikan rehat kepada sistem pencernaan, bukan saja pada usus tetapi kerehatan kepada organ hati dan kelenjar pankreas. Ia membantu organ hati kita melakukan proses detoksifikasi dengan membuang toksin yang berada dalam sistem tubuh manusia yang selama ini terkumpul akibat kita makan pelbagai jenis makanan.

Berpuasa dapat menurunkan berat secara beransur-ansur, apabila kita mengawal jumlah makanan semasa berbuka dan bersahur. Semasa berpuasa, kita tidak mengambil sebarang karbohidrat dan gula daripada makanan. Glikogen yang disimpan dalam hati dan otot akan digunakan sebagai tenaga. Selain itu sel-sel lemak pula akan digunakan oleh tubuh kita. Sebab kita kebanyakan kita akan merasa perubahan bau mulut menjelang waktu petang. Ini adalah bau 'ketone' yang dikeluarkan apabila tubuh mem'bakar' lemak sebagai tenaga.

Banyak kajian lain juga menunjukkan berpuasa akan menurunkan paras kolesterol dalam darah. Akibat paras glukosa darah yang rendah dan stabil, ia menyebabkan paras hormon insulin juga akan menurun. Ini menghalang enzim yang menghasilkan kolesterol berlebihan di dalam hati dan akan menurunkan paras kolesterol secara tidak langsung.

Dalam satu kajian terbaru yang dibuat di *University of Southern California* menunjukkan berpuasa



selama beberapa jam sehari akan meningkatkan sistem imuniti tubuh manusia dengan penghasilan sel-sel darah putih yang baharu dari sel-sel 'stem hemopoietic'. Oleh itu ia akan membantu meningkatkan imuniti tubuh manusia terutama pesakit yang mengalami masalah sistem imuniti yang rendah.

Berpuasa juga akan menyebabkan dehidrasi yang bersifat sementara dan tidak memudaratkan. Dehidrasi ini menyebabkan penurunan tekanan darah, oleh itu ia baik untuk pesakit darah tinggi yang sukar menurunkan tekanan darah.

Aspek Pemakanan Semasa Berbuka Dan Bersahur

Salah satunya setelah kita 'merawat' tubuh kita sepanjang berpuasa, ketika berbuka dan bersahur, kita meracuni tubuh kita dengan makan secara berlebihan. Makanan yang dipilih juga dari pelbagai jenis makanan yang tidak sihat. Makanan yang tidak sihat seperti makanan bergoreng, makanan bergula tinggi, makanan proses akan membantutkan proses manfaat kesihatan berpuasa. Inilah yang merosakkan manfaat berpuasa. Tidak hairanlah kita tidak memperoleh apa-apa dari berpuasa.

Cara yang baik ialah dengan menjaga makanan semasa berbuka dan bersahur. Jangan mengambil makanan yang terlalu berat semasa berbuka puasa. Berbukalah sebagaimana yang

disarankan oleh Rasulullah iaitu dengan makan buah kurma/tamar atau buah-buahan yang manis terlebih dahulu. Selepas solat maghrib dan barulah makan makanan yang agak berat dan utamakan makan sayur-sayuran serta minumlah air secukupnya. Minumlah air mineral atau air kosong. Tinggalkan minum air manis dan air berkarbonat semasa berbuka puasa. Makanlah makanan yang sihat dan berserat tinggi. Lebihkan buah-buahan, sayur-sayuran serta lauk-lauk berprotein tinggi.

Bulan Ramadhan merupakan bulan ibadah dan bukannya bulan pesta makanan. Bulan Ramadhan juga merupakan bulan latihan dan kawalan diri dari sudut makan, minum, hubungan seksual dan kehendak-kehendak lain. Ia akan membantu membentuk disiplin diri yang baik jika dilakukan dengan sempurna.

Ambillah peluang pada bulan Ramadhan ini untuk menjaga makanan yang kita makan dan bukannya kita makan sebanyak-banyaknya semasa berbuka hingga tersandar kekenyangan dan malas untuk bersolat.

Budaya kita di Malaysia dengan pasar Ramadhan di mana-mana menyumbang kepada masalah makan berlebih-lebihan semasa berbuka. Ini adalah kerana kita akan membeli makanan di pasar Ramadhan semasa perut sedang lapar dan kita cenderung untuk membeli makanan secara berlebih-lebihan. Apabila berbuka kita selalunya tidak habis dan akan membazir makanan.

Budaya ini perlu kita kawal dengan masak sendiri di rumah. Berhemah dan berkira-kira semasa membeli makanan di pasar Ramadhan dan janganlah membazir. Sepatutnya berat badan kita akan menurun semasa bulan Ramadhan tetapi malangnya ramai yang mengalami masalah berat badan bertambah.

Oleh itu dalam kita mencari taqwa sepanjang bulan Ramadhan ini tinggalkanlah tabiat-tabiat buruk yang menjejaskan kesihatan dan ambillah peluang sepenuhnya menambahkan taqwa kita kepada Allah dengan beramal ibadah sebaik yang mungkin di samping menjaga pemakanan dan meninggalkan tabiat merokok dalam Ramadhan ini.

Ambillah peluang dengan kedatangan Ramadhan ini kita menumpukan kepada ibadah dan secara tidak langsung kita mendapat kesihatan yang baik dengan berpuasa. InsyaAllah.