

Dodatna snaga za naš mozak

, poslao admin

Monday, 01 February 2010

Zadnji put obnovljeno Thursday, 08 July 2010

Mozak je kontrolni centar koji se brine za očuvanje našeg tijela, uma i duše i za njihovo optimalno funkcioniranje. Allah (SWT) nam je zapovjedio da trebamo učiti: "Ėitaj!" (Kur'an 96:1), u prvom redu. Učenjem gradimo i naše sinaptičkih veza; to povećava naše mentalne sposobnosti i njihov potencijal. Učenjem novih stvari, posebno onih koje za nas predstavljaju izazov, i učenjem nepoznatih pojmova, povećavamo performanse našeg mozga i pojačavamo njegovu pažnju i istrajnost. (Winston, Ljudski um, 2004)

Spavajte dobro! Spavanje odmara, puni i obnavlja mozak i tijelo. Redoviti san je naročito važan za djecu i mladež, jer hormon rasta se luči za vrijeme dubokog sna. Poslanik sallallahu alejhi ve sellem nije volio spavanje prije jacie, kao i da se poslije noćnog namaza iko upušta u razgovor i raznođu. (Buhari) Dopamin je odgovoran za količinu energije, motivacije, povećanog interesa i mentalnog fokusa i isporučuje se u najvećim količinama tijekom dva sata prije ponoći. Ako odemo spavati kasno, mi smo izgubili rezerve dopamina potrebne za sljedeći dan. Izbjegavajte teške obroke u većnjim satima, jedite laganu hranu za večeru i pijte mlijeko ili mliječnicu kao što je radio Poslanik sallallahu alejhi ve sellem. Poslanik saws je također rekao: "Kada idete spavati, uzmite abdest kao za namaz." (Buhari) Dobro je odrijemati za vrijeme podnevne vrućine kao što je spomenuto u Kur'anu (24:58). Tako se oporavljamo o stresova toga dana i poboljšavamo i potičemo dobro raspoloženje. Krećite se! Hodanje oko 20 minuta dnevno bistri um i oslobađa endorfine odgovorne za dobar osjećaj. Poslanik sallallahu alejhi ve sellem je rekao: "Snažan musliman je bolji od slabog muslimana." (Muslimanke) Jedite zdravo! Svježe je najbolje! Uravnotežena dijeta prikazana u modelu piramide ishrane će nas snabdjeti sa dovoljno nutrijenata, a trebamo da se prisjećamo istovremeno da je Poslanik sallallahu alejhi ve sellem rekao da je najgora posuda koju možemo napuniti našim želudac. Allah (SWT) kaže "... I jedite i pijte, ali ne pretjerujte, Allah ne voli one koji pretjeruju" (Kur'an 7:31) U "Brain food" spadaju cjelovite žitarice i pahuljice, omega-6 masti (uglavnom iz biljnih ulja) i omega-3 masti (prisutni u orasima, sjemenkama i ribljem ulju) One su bitne za performanse mozga, pamćenja i inteligencije. Maslinovo ulje; titi naš krvožilni sustav i efikasno opskrbljuju naš mozak s potrebnim kisikom i hranjivim tvarima. Poslanik saws je rekao: "Trošite (maslinovo) ulje i koristite ga kao mast, jer ono dolazi iz blagoslovljena stabla." (Ibn Majah) Jedite proteine iz orašastih, graha i cjelovitih žitarica poput pšenice, ječma i zobi. Poslanik saws nas upozorava da ne jedemo previše crvenog mesa govoreći: "Ėuvajte se mesa, jer u njemu je žestina kao ona kod vina." (Imam Malik) Potrebni su nam vitamini i minerali (mikronutrijenti) u malim količinama za obavljanje metaboličkih funkcija. Kako bi naša stanica mozga moramo uzeti antioksidanse kao što su: Vitamin E (oras, sjemenke, cjelovite žitarice), vitamin C (agrumi, brokule, paprike, kivi, bobice, rajčica, tamno zeleno lišće i sve vrste kupusa), selen (orašasti plodovi, sjemenke, plodovi mora, jaja, gljive i melasa.) Beta-caroteni (mrkva, slatki krompir, kajsije, breskve, brokula i zeleno lisnato povrće) Jedite više voća i povrća. Banane podižu raspoloženje i daju mozgu energiju; Grožđice su iznimno bogate antioksidansima, kao i lubenica. (crveni plodovi). Jaja igraju važnu ulogu u funkciji pamćenja, raspoloženja i opće intelektualne sposobnosti. (Holford) Cijela pšenica, sardina, kikiriki, karfiol i zelje su bitni za memorijske performanse. Poslanik sallallahu alejhi ve sellem je rekao: "Ja ne znam za potpuniju hranu ili piće od mlijeka." (Ebu Davud) Mlijeko i mliječni proizvodi daju nam kalcij koji igra ključnu ulogu u formiranju memorije. Izbjegavajte opojna sredstva. Allah kaže: "Ne bacajte se svojim rukama u propast." (Kur'an 2:195) Pšenice stvaramo teške metale u našem tijelu koji uništavaju druge minerale bitne za funkciju mozga. Alkohol uništava u našem tijelu vitamine i esencijalne masne kiseline koje utječu u memoriju i opće performanse mozga. (Holford) Stimulansi u kafi, coli i čokoladi, podižu razinu hormona stresa: adrenalin i kortizol. Što ih više konzumiramo, više naše tijelo postaje ovisno o njima, i sve više su nam potrebni za ublažavanje stresa i da bi nas "pokrenuli". Mislite pozitivno! Kur'an je: "...Za ljude koji razmišljaju!" (Kur'an 10:24) "U stvaranju nebesa i Zemlje i u izmjeni noći i dana su, zaista, znamenja za razumom obdarene, za one koje i stojeći i sjedeći i ležeći Allaha spominju i o stvaranju nebesa i Zemlje razmišljaju." "Gospodaru naš, Ti nisi ovo uzalud stvorio; hvaljen Ti budi i sačuvaj nas patnje u vatri!" (Kur'an 190-191) Pozitivan stav stvara više energije i entuzijazma i vodi do više produktivnosti i osobnog zadovoljstva. Ako razmišljamo pozitivno, mi ćemo dobiti i pozitivne rezultate. Ako mislimo negativno dobijamo negativne rezultate od samih sebe i onih oko nas. Poslanik sallallahu alejhi ve sellem bio je pozitivan i uvijek pun nade. Društvo! Mi smo socijalna bića i trebali bi biti u stanju stalne komunikacije. I sa novorođenčetom se mora komunicirati da bi se njegov mozak optimalno razvijao. Stariji ljudi također moraju komunicirati da bi održali nivo pamćenja i kognitivne sposobnosti. "Vjernici su uistinu braća! Zato pomirite vaš dva brata i bojte se Allaha, da bi vam se milost ukazala!" (Kur'an 49:10) Bliski porodični odnosi i zajedništvo grade mirno, sretno i prosperitetno društvo, što dalje vodi do lične sreće, zadovoljstva i mira.. Smanjite stres! Stres podiže nivo kortikosteroida i adrenalina u krvi, što može nepovoljno utjecati na neuronske veze, smanjujući snagu prijenosa informacija. (Holford, Optimum Nutrition for the mind, 2005) Naš imunološki sustav je također osjetljiv na visoke razine stresa. Allah (SWT) nas podsjeća: "Nema nevolje koja zadesi Zemlju i vas, a koja nije, prije nego što je damo, zapisana u Knjizi - to je Allahu, uistinu, lahko - da ne biste tugovali za onim što vam je promaklo, a i da se ne biste previše radovali onome što vam On daje. Allah ne voli nikakve razmetljivce, hvalisavce." (Kur'an 57:22-23) Na japanskom jeziku, riječ "problem" znači "prilika". "Onaj koji je dao smrt i život da bi iskušao koji od vas će bolje postupiti; - On je Silni, Onaj koji pravi" (Kur'an 67:2) Ėitati, učiti, spavati i jesti zdravo, kretati se, družiti se, misliti pozitivno i smanjiti stres i

opterećenja za aktivan, zdrav mozak. Mi smo odgovorni za ono čime hranimo naš mozak, bilo korisno ili štetno. Allah zna svoja stvorenja i On nam je dao sve što je potrebno da bi naš mozak optimalno funkcionisao. Upustvo je počelo sa: "Āitaj!" (96:1) i završilo sa ... " I bojte se Dana kada ćete se svi Allahu vratiti, kada će se svakome ono što je zaslužio isplatiti – nikome krivo neće uinjeno biti." (Kur'an 2:281)
Molimo Allaha da koristimo Njegove blagodati – naše tijelo, razum i dušu – samo onako kako će On biti zadovoljan. Izvor: Islamunveiled.orgPrijevod: djani