

Balans i strävan efter god hälsa

Publicerad: 27 January 2012

Profeten Muhammeds (över honom vare Guds frid och välsignelser) traditioner lär oss att vårda en god hälsa och inse dess verkliga värde som en av Guds otaliga gåvor. Islams helhetssyn på hälsa innebär att vi skall behandla våra kroppar på ett respektfullt sätt och nära dem inte bara med tro utan också med näringsrik mat.

En stor del av att leva enligt Skaparens instruktioner är att ha en sund diet. Att välja hälsosamma livsmedel och att undvika osunda är avgörande för en god hälsa. Koranen innehåller många verser som råder till sunda matvanor och sammankopplar fysisk och andlig hälsa. Gud säger i Koranen:

Och [minns att] er Herre tillkännagav [för er]: "Om ni visar tacksamhet skall Jag ge er en större [belöning], men om ni visar otacksamhet skall Jag sannerligen ge er ett strängt straff!" [1]Koranen 14:7

Troende! Ät av de goda ting som Vi skänker er. [2]Koranen 2:173

Människor! Ät av det som jorden ger och som är tillåtet och hälsosamt. [3]Koranen 2:168

Uppmuntran till att enbart äta god och ren mat kombineras ofta med varningar om att komma ihåg Gud och att undvika Djävulen. Hälsosam mat tillfredställer inte enbart hungern utan har också en inverkan på hur väl vi kan praktisera islam.

Människor! Ät av det som jorden ger och som är tillåtet och hälsosamt, och följ inte i Djävulens spår; han är sannerligen er svurne fiende. [4]Koranen 2:168

Om den övervägande delen av ens kost består av skräpmat eller annan onyttig mat är det lätt att bli fysiskt svag till den grad att man inte klarar av sitt huvudsakliga syfte i livet som är att tjäna Gud.

Och på samma sätt om man enbart hänger sig åt andlighet och inte har den fysiska hälsan i åtanke så kan man även då få en så pass nedsatt fysik att man inte klarar av livets religiösa åtaganden.

Den vägledning som finns i Koranen och profetens (över honom vare Guds frid och välsignelser) traditioner råder människan att upprätthålla en balans mellan dessa två ytterligheter. En hälsosam diet är en balanserad blandning av alla näringsämnen som Gud har skänkt Hans skapelse. En varierad kost uppfyller kroppens behov av kolhydrater, mineraler, vitaminer, proteiner, fetter och aminosyror. Många verser i Koranen nämner de födoämnen som Gud har försett oss med för att nära och underhålla våra kroppar. Det är inte en fullständigt uttömmande lista över den kost som vi behöver utan snarare en allmän uppfattning om vilken typ av mat som krävs för att bibehålla en frisk kropp och för att undvika sjukdom.

Och Han har skapat boskapen vars [ull] ger er värme och som är er till annan nytta och som också tjänar er till föda. [5]Koranen 16:5

Och det är Han som låter havet tjäna er, så att ni får äta färskt kött [som ni fångar] där och ur det kan hämta ting som ni pryder er med. [6]Koranen 16:4

Det är Han som låter regn falla från skyn; av detta får ni [vatten att] dricka och [det ger liv] åt träd och buskar där ni släpper ut era djur på bete. [7]Koranen 16:11

Och från boskapen kan ni hämta en [annan] lärdom: i deras buk, mellan det som kroppen stöter bort och blodet [som uppehåller livet], låter Vi ren mjölk [alstras] för er, en välsmakande [dryck]. [8]Koranen 16:66

Och en saft av skiftande färg sipprar fram ur dess [inre] i vilken det finns läkande ämnen [till nytta] för människorna. I allt detta ligger helt visst ett budskap till människor som tänker. [9]Koranen 16:69

Det är Han som har skapat fruktträd som stöder sig på gallerverk och andra som växer utan stöd, och dadelpalmen och brödsäd av olika slag och olivträdet och granatäppelträdet, [alla i grunden] lika varandra och ändå olika. Ät av deras frukter när de har mognat och, när ni skördar, ge [den behövande] det som han har rätt till! Men slösa inte [med Guds gåvor] – Han är inte slösarnas vän! [10]Koranen 6:141

...Ett tecken [på Guds allmakt] har de fått i den döda jorden, som Vi skänker nytt liv och där Vi låter brödsäd växa, som tjänar dem till föda. [11]Koranen 36:33

Gud har också gett oss en lista över förbjuden föda som utöver dem allting är tillåtet att äta:

Förbjudet att du (för mat) är: döda djur – nötkreatur, djur inte slaktas, blod, kött av svin och kött av den som har slaktas som ett offer för andra än Gud... [12]Koranen 5:03

...och berusningsmedel. [13]Koranen 5:91–92

Samtidigt som godis och skräpmat inte är direkt förbjudna måste de likväl ätas sparsamt som en del av en balanserad kost avsedd för att bibehålla optimal hälsa. Många kroniska sjukdomar kan idag härledas från ohälsosamma matvanor. Kranskärslssjukdom, högt blodtryck, diabetes, fetma och depression är alla kopplade till bristfällig kost. Profeten Muhammed (över honom vare Guds frid och välsignelser) lovordade måttfullhet som ett sätt för att bibehålla god hälsa och Koranen betonar behovet av att finna en balans mellan dessa båda ytterligheter.

De verkligt troende behöver friska kroppar och sinnen för att dyrka Gud på rätt sätt. För att hålla sinnet sunt, hjärtat rent och kroppen frisk måste man lägga särskild vikt vid hälsan. Hjärtat och sinnet får näring genom hågkomsten av Gud, och dyrkan som utförts på ett föreskrivet sätt, och kroppen får näring genom den tillåtna föda som Gud har gett oss.

Att lägga vikt vid en hälsosam diet är därför en naturlig del av islams holistiska världssyn.

Fotnoter:[+]

Fotnoter:

↑1 Koranen 14:7

↑2 Koranen 2:173

↑3 Koranen 2:168

↑4 Koranen 2:168

↑5 Koranen 16:5

↑6 Koranen 16:4

↑7 Koranen 16:11

↑8 Koranen 16:66

↑9 Koranen 16:69

↑10 Koranen 6:141

↑11 Koranen 36:33

↑12 Koranen 5:03

↑13 Koranen 5:91-92