

О ПОЛЬЗЕ ВОДЫ, ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И ГИГИЕНЫ ТЕЛА

Одно из упоминаний Корана повествует об откровении, которое Аллах ниспослал пророку Айюбу (в Библ. традиции - Иову):

И вспомни раба Нашего Айюба. Воззвал он к своему Господу: "Поразил меня сатана унижительным страданием и болью". И внушили Мы ему: "Потряси ногой. Вот для тебя прохладная и свежая вода для омовений и питья". (Сура "Сад", 38:41-42)

Повествование Корана упоминает, что сатана вверг пророка Айюба в болезни и физические муки, и когда пророк обратился с мольбой к Господу, прося о помощи, Аллах внушил ему, где следует искать излечения. Одно из повелений Аллаха пророку Айюбу было повеление двигаться. Можно предположить, что это выражение аята может указывать на пользу движения и активного образа жизни, которые Господь рекомендует людям. (Однако Истина известна лишь Аллаху) Так, например, указанное в данном аяте выражение слово "уркуд" можно перевести как "трясти, шевелить ногой, ударить оземь". Примечательно, что это же слово приводится также в 12-ом и 13-ом аятах Суры "Пророки" уже в значении повеления "бегать" или "быстро ходить".

Во время занятий спортом, особенно во время тренировки длинных мышц, таких, как мышцы ног (изометрические движения), во всем организме ускоряется процесс кровообращения, увеличивается количество кислорода, поступающего к клеткам всех органов. В результате этого человек ощущает прилив энергии, исчезает ощущение слабости и усталости, усиление кровообращения способствует активизации выведения шлаков и токсинов из организма, что укрепляет и придает бодрости всему организму.¹⁴⁰ В то же время организм человека, постоянно занимающегося спортом, укрепляет иммунитет и сопротивляемость к различного рода инфекционным и вирусным заболеваниям. Общеизвестно, что у людей, регулярно занимающихся оздоровительным спортом, сосуды здоровы, чисты от холестериновых отложений и не имеют очагов сужения или закупорки. Таким образом, спорт является отличной профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний. ¹⁴¹ Кроме того, регулярные умеренные физические нагрузки нормализуют уровень сахара в крови и предотвращают возникновение сахарного диабета. Великая польза занятий спортом состоит и в том, что физические нагрузки способствуют снижению уровня "плохого" холестерина в крови и, наоборот, повышают уровень "хорошего" холестерина высокой плотности.¹⁴²

Кроме того, установлено, что ходьба босиком очень полезна для нашего организма, ибо таким образом мы высвобождаемся от накопившего статического электричества. Эта процедура является своего рода функцией заземления электричества, скопившегося в организме.

***Он - Тот, Кто низводит вам воду с неба, вам от нее – питье,
и от нее - произрастание деревьев и лугов, где
вы стада свои пасете.
(Сура "Пчелы", 16:10)***

Наряду с этим, вода, упоминаемая в аяте, и принятие душа также являются самыми эффективными способами избавления организма от статического электричества. Установлено, что во время принятия душа, кроме физического очищения тела, происходит еще и очищения духа, избавление от стресса, напряжения и усталости. Поэтому вода и частые водные процедуры чрезвычайно полезны для оздоровления тела и духа, предупреждения развития многих психосоматических заболеваний.

Кроме того, аят содержит ясное указание и на необходимость потребления обильного количества воды. Польза воды для всего организма и каждого органа нашего организма столь велика, что невозможно даже перечислить все ее жизненно важные функции. Здоровье всех органов нашего тела напрямую зависит от достаточного потребления нами воды: потовые железы, желудок, кишечник, почки, кожа и многие другие органы. И излечение любого из этих органов в случае болезни также возможно через восполнение необходимого уровня воды в организме. Средством от усталости, вялости, сонливости и пониженного давления также является обильное потребление чистой воды, которая наполняет жизнью наши сосуды и клетки, стимулирует выведение токсических веществ и шлаков, тем самым очищая наш организм.

Каждое из этих наставлений Корана имеет жизненно важный смысл для обеспечения нашего физического и духовного здоровья. И воплощение их в жизнь даст свои блестящие результаты. Истинно верующим следует всегда помнить, что каждое из наставлений Корана является повелением Всевышнего Творца и подлежит несомненному исполнению: **"И низводим Мы из Корана то, что есть исцеление и милость для уверовавших ..."** (Сура "Ночной перенос", 82)

140. Prof. Fehmi Tuncel, Bilim Teknik Dergisi (Journal of Science and Technology), January 1993. [↑](#)

141. Barbara A. Brehm, "Your Health and Fitness," Fitness Management Magazine, 1990. [↑](#)

142. Kathleen Mullen, Some Benefits of Exercise (Medical Times C. Brown Publishers: 1986). [↑](#)

<https://www.harunyahya.info/ru/stati/o-polyze-vodi-fizicheskoy-aktivnosti-i-gigieni-tela>