

Ramadan: maand van Spiritualiteit en Gezondheid

Ramadan is niet alleen een maand om uw geestelijk gezondheid te verbeteren maar ook uw lichamelijke gezondheid. Drie maaltijden en zes tussendoortjes worden vervangen door Sehri en Iftar in Ramadan. Het doel van vasten is niet dat men na Sehri zit te wachten op Iftar, het is vooral de bedoeling dat men gewoon bezighoud met de dagelijkse taken die men normaal gesproken ook uitvoert. En het vertrouwen op Allah dat men voor Zijn zegeningen het eten heeft gelaten en dat Hij door deze opoffering de band tussen Allah en u zou sterken en ook uw lichamelijke gezondheid zou verbeteren.

Als u tijdens het Sehri en Iftar goed oplet van wat u allemaal eet, kan het enorme impact hebben om fit te blijven tijdens Ramadan. Als u 's ochtends wakker wordt voor Sehri, dan denk niet meteen aan het eten maar dat u eerst Wudu doet en Nawafil doet en daarna richt u zich op Sehri. Probeer tijdens Sehri iets te eten waar veel vezels in zitten, door vezels heeft u minder trek en gevoel van honger. Bijv. bruine brood, groenten, vlees en eieren. 2 tot 3 glazen water en yoghurt zijn ook erg belangrijk. Gedroogde fruit zijn ook erg aangeraden. Probeer om zo weinig mogelijk zout te gebruiken in het eten. Door weinig zout heeft u weinig last van dorst. Zorg ervoor dat u niet elke dag zelfde soort voedsel eet, probeer elke keer wat anders te koken. Sommige mensen gebruiken ontbijtgranen, honing en melk in Sehri, dat is ook heel goed. Luister goed naar uw lichaam, kijk wat uw lichaam nodig heeft.

Na Sehri gaat u Fajar gebed doen, probeer daarna Koran te reciteren en dan na een dutje begint u met uw dag. Probeer gewoon uw dagelijkse activiteiten uit te voeren. Geestelijke voeding is veel belangrijker dan lichamelijke voeding. Het is natuurlijk zo dat u honger en dorst gaat ervaren, maar houdt uw vertrouwen op Allah sterk. Hij zal u niet alleen laten. Allah heeft onze lichamen zo mooi gemaakt dat we heel makkelijk tegen dorst en honger kunnen, door zichzelf snel af te leiden, vergeet uw het gevoel van honger en dorst. Uw vetten gaan uw dorst verminderen en later als u wat eet worden de vetten weer opgebouwd, zo blijft u op gewicht.

U kan zelfs voor Ramadan al beginnen met het trainen van uw lichaam. Zoals Huzoor^{aba} heeft geadviseerd om wekelijks te vasten is het belangrijk dat uw lichaam beetje gewend is aan vasten. Breek uw vasten altijd met een dadel en water. U kan ook limonade, milkshake en karnemelk 2 of 3 keer in de week drinken. Thee is ook goed voor Sehri en Iftar. Zo houdt uw bloedsuiker goed onder controle.

Als uw tijdens Iftar meteen veel eet, wordt u kort na Iftar suf en zwak. Dat komt omdat u hele dag niks hebt gegeten en u eet dan veel op lege maag. Waardoor uw lichaam minder snel de vetten opneemt en daardoor wordt u suf en heeft u het gevoel van zwakte. Probeer zo simpel en weinig mogelijk te eten dat uw maag en darmen geen last ondervinden.

Probeer ook goed te bewegen in Ramadan, 5 keer dagelijks gebed is ook al genoeg maar als u gewend bent om dagelijks te wandelen en sporten is ook goed. Maar doe wel rustig aan want u zweet veel als u beweegt, u kan dan ook meer dorst ervaren en in ernstige gevallen kunt u ook uitdrogen. In een Khutba van 2 juni heeft Huzoor^{aba} gezegd dat het onze leer is om tijdens het reizen en ziekte niet te vasten, er is nergens gezegd over hoe lang mag de reis zijn of hoe erg u ziek bent. Als het eenmaal gezegd is, dan moeten we deze regel aanhouden. Als u een ziekte hebt waarvoor u medicijnen gebruikt en niet zonder medicijnen kan, moet u niet vasten bijv. suikerziekte, bloeddruk enzo. Vraag altijd naar uw arts voor advies. Het is ook wetenschappelijk bewezen dat vasten heel gezond is voor je lichaam, vooral voor de darmen en maag. Het is onze taak om goed op onze gezondheid te letten en een hechte band te creëren met Allah. Moge Allah ons allemaal zegenen. Ameen

Bron: Ahmadiyya Muslim Medical Association and Ladjna Health and Fitness department UK