

DE 12 SUPERFOODS VAN DE PROFEET

صَلَّى اللهُ
وَسَلَّمَ

EEN EBOOK VAN DE STICHTING QANTARA NEDERLAND



12 SUPERFOODS

Er zijn vele kruiden, fruit- en groentesoorten die genoemd worden in de Koran en overleveringen..



GERST

Soep gemaakt met gerst werkt goed tegen pijn bij koorts. In Noord-Afrika wordt dit niet voor niets een boersensoep genoemd. Gerst wordt ook aangeraden voor ontstekingsziekten. De gerst geweekt in water, helpt weer tegen een zere keel of verkoudheid. p. 4

DADELS

Het is wetenschappelijk bewezen dat vrouwen die vier weken voor de bevalling beginnen met dadels eten minder vaak complicaties hebben tijdens de bevalling en sneller ontsluiting krijgen. p. 6



OLIJFOLIE

Olijven worden het voedsel van de Profeten genoemd. Ze hebben verschillende voordelen voor de gezondheid. Hun hoge voedingswaarden helpt ziektes te bestrijden zoals kanker, artritis, constipatie en astma. p. 12



"ZEG: (TEGEN DE MENSHEID, O MOHAMMED) ALS JE ALLAH LIEF HEBT, VOLG MIJ DAN, EN ALLAH ZAL U LIEFHEBBEN EN UW ZONDEN VERGEVEN" (KORAN, 3: 31)

Als je gelovig bent, houd je van de dingen waar Allah van houdt en heb je een hekel aan de dingen waar Allah een hekel aan heeft. Datzelfde geldt voor onze geliefde Profeet Mohammed صلى الله عليه وسلم.

Volgens een overlevering uit de verzameling van At-Tirmidhi heeft hij gezegd: "De persoon die mijn soenna volgt is degene die echt van me houdt, en zal met mij in het Paradijs verblijven."

Zou je dan niet willen weten wat zijn favoriete voedsel was van den wat de voordelen voor de gezondheid zijn? Lees over de 12 superfoods van de Profeet in dit ebook van de stichting Qantara Nederland.

قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ



1. GERST

De Profeet ﷺ raadde Talbina (pap van gekookte gerst) aan: "Talbina verzacht het hart van een zieke persoon, en verlicht depressie." (Boechari en Moeslim).

Soep gemaakt met gerst werkt goed tegen pijn bij koorts. In Noord-Afrika wordt dit niet voor niets een boerensoep genoemd. Gerst wordt ook aangeraden voor ontstekingsziekten. De gerst, geweekt in water, helpt weer tegen een zere keel of verkoudheid. Er wordt gezegd dat de Profeet het op drie manieren nuttigde, namelijk als:

- Awiq, een bouillon bereid met gemalen tarwe en gerst. Voeg wat gerst toe aan de soep in de Ramadan om op kracht te komen.
- Tharid, gerstebrood met jus van vlees. Het brood bereid je door anderhalf kopje gerst met drie kopjes meel te mengen.
- Talbina, pap bereid met behulp van melk en gerst. Hiertoe kan je de gerst de nacht ervoor in de week zetten in gekookt water. De volgende dag kook je het met melk en zoet je het met honing.

Wetenschappelijke artikelen geven aan dat het beter is om graankorrels als gerst te nemen dan de gemalen versie. Gerst vermindert het risico op chronische ziekten zoals obesitas, diabetes, een hoge bloeddruk, hartaandoeningen en kanker. Daarnaast helpt het tegen ontstekingen en is het goed voor de spijsvertering.

2. VIJGEN

“Ik zweer bij de vijg en de olijf” (Koran, 95:1)

*De Profeet ﷺ heeft gezegd, dat als hij een fruitsoort zou moeten noemen die uit het Paradijs kwam, hij zou zeggen dat het de vijg is.
(Mukhtasar Tadhkirah al-Qurtubi, p. 313)*

Vijgen beschermen tegen verschillende ziekten en infecties vanwege de aanwezigheid van vitamines zoals vitamine A, E en K. Ze beschermen het lichaam tegen de DNA-schade volgens onderzoekers van de Universiteit van Calabria.

Van vijgen wordt gezegd dat ze aambeien en jicht te genezen. Vijgen bevatten weinig calorieën en zijn goed voor de botten, en ze helpen volgens onderzoekers van de Chombok Universiteit in Korea bij maag- en darmaandoeningen. Uit onderzoek van de Harvard Medical School blijkt dat potassium, dat volop in vijgen zit, helpt tegen een hoge bloeddruk.



3. Dadels



In de Koran lezen we het verhaal van Maryam (Maria) die voor en tijdens de bevalling dadels at. Allah de Almachtige zei:

“En schud de stam van de palmboom naar u toe, deze zal verse rijpe dadels op u doen neervallen.” (Koran 19:25)

Inmiddels is het wetenschappelijk bewezen dat vrouwen die vier weken voor de bevalling beginnen met dadels eten minder vaak complicaties hebben tijdens de bevalling en sneller ontsluiting krijgen. Eet daarom in navolging van Maryam dadels in het laatste deel van jouw zwangerschap en tijdens de bevalling.

Uit wetenschappelijk onderzoek blijken nog veel meer voordelen van dadels. Het werkt preventief tegen verschillende ziekten en aandoeningen, zoals kanker, hart- en vaatziekten en bloedarmoede. Dit is vooral te danken aan de magnesium, mineralen en vitamines in dadels.

Vanwege de rijkdom aan essentiële voedingsstoffen zei de Profeet ﷺ over dadels, dat een huis zonder dadels een huis is waar men honger zal lijden (Moeslim).



4. Druiven

Druiven - ook in gedroogde vorm - helpen het bloed te zuiveren, geven kracht en gezondheid, versterken de nieren en maken de darmen schoon. Ook zijn druiven goed tegen diarree want het duurt een tijdje voordat ze verteerd zijn.

In Amerika is er een studie uitgevoerd door dr Harold Bays van het Louisville Metabolic and Atherosclerosis Research Center naar het effect van rozijnen op de bloeddruk. De conclusie was dat als je de keuze hebt tussen rozijnen of een ander tussendoortje, je beter de rozijnen kiest om je bloeddruk te verlagen.

En druivenpitten moet je maar niet meer uitspugen. Het is bewezen dat een extract ervan ervoor zorgt dat tandbederf wordt voorkomen. Het zou net zo goed werken als fluoride.

krenten of rozijnen

Er is overgeleverd dat Tamim ad-Dari eens wat krenten of rozijnen aan de Profeet ﷺ gaf, die ze in zijn handen nam en hij zei vervolgens tegen zijn metgezellen: "Eet ze, ze zijn gezond, verdrijven je vermoeidheid, laten je afkoelen als je boos bent, geven je kracht, laten je voedsel lekker zoet geuren, lossen slijm op en verlichten het gezicht." (Abu Nu-aim, 371).



5. Honing

“Er komt voort uit de buik van de bijen, een drankje van verschillende kleuren, waarin een heling is voor de mensen”
(Koran, 16: 68-69).

Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken, dat honing als een antibioticum werkt. Het doodt bacteriën. Honingbijen blijken verschillende setjes van genen te gebruiken die gereguleerd worden door twee verschillende mechanismen die virussen, bacteriën en darmparasieten bestrijden. Nieuw onderzoek in het AMC in Amsterdam moet uitwijzen of dit gebruikt kan worden tegen brandwonden en huidinfecties en om nieuwe antibiotica te ontwikkelen.



Remedie voor elke ziekte van de geest

De Profeet ﷺ heeft gezegd: “Honing is een remedie voor elke ziekte, en de Koran is een remedie voor elke ziekte van de geest. Daarom raad ik jullie deze medicijnen aan: de Koran en honing” (Boecharie).

Honing is het beste voedsel, de beste drank en het beste medicijn dat er bestaat! Het wordt gebruikt om de eetlust op te wekken, de maag te versterken, slijm op te lossen; als conserveringsmiddel van vlees, haarconditioner, ooglotion (ter verkoeling) en mondspoeling.

6. Meloen

De Profeet ﷺ was gewend meloen samen te eten met dadels en zei daarover: "Het ene drijft de hitte weg, het andere de kou." (Aboe Dawoed, Tirmidhi)

Meloen tegen astma

Als meloen in een ooglotion wordt gebruikt, zorgt het ervoor dat de ogen gaan glimmen. Het bevordert het urineren en is snel verteerd.

Een smeersel van meloen helpt vlekken in het gezicht verwijderen en wel in het bijzonder als het smeersel van de zaden is gemaakt. Het helpt ook om nierstenen in de blaas kwijt te raken. Meloen wast namelijk de blaas.

Ook reinigt het de maag: het werkt als een laxeermiddel voor de lichaamssappen die in de maag zijn gekomen. Meloen ondersteunt ook de seksuele gemeenschap, verheldert de blik en stopt de kou.

Volgens o.a. de Florida State University helpt watermeloen tegen een hoge bloeddruk. En volgens de Lancaster University is het effectief tegen astma.



7. Melk



Allah heeft in de Koran gezegd:

“Pure melk, makkelijk en goed te slikken voor degenen die het drinken.” (Koran 16:66)

De Profeet ﷺ was dol op melk, maar dan wel de pure, rauwe melk zoals we die kennen van de biologische boer. Het sterkt de rug, verbetert het brein, vernieuwt het zicht en verdrijft vergeetachtigheid.

Melk (moedermelk) is het eerste wat we te drinken krijgen na onze geboorte. Het beste is dat je dit de eerste twee jaar van je leven krijgt. Dit staat ook vermeld staat in de Koran.

“En Wij bevelen de mens goedheid jegens zijn ouders. Zijn moeder droeg hem in zwakheid op zwakheid en het zogen van hem duurde twee jaren. Wees daarom Mij en jouw ouders dankbaar. Tot Mij is de terugkeer.” (Koran 31:14)

Tijdens de Miraaj (hemelreis) kon de Profeet ﷺ kiezen uit twee glazen: eentje met melk en de andere met wijn. Hij koos toen het glas met melk en er werd toen gezegd: “Jij hebt al fitra (de natuurlijke aanleg) gekozen.” (Moeslim)

8. Citroen

*Er wordt gezegd dat de Profeet ﷺ ervan hield om naar citrusfruit te staren. Hij zei: "Het citrusfruit is als een goede gelovige, met een goede smaak en een goede geur."
(Boechari)*

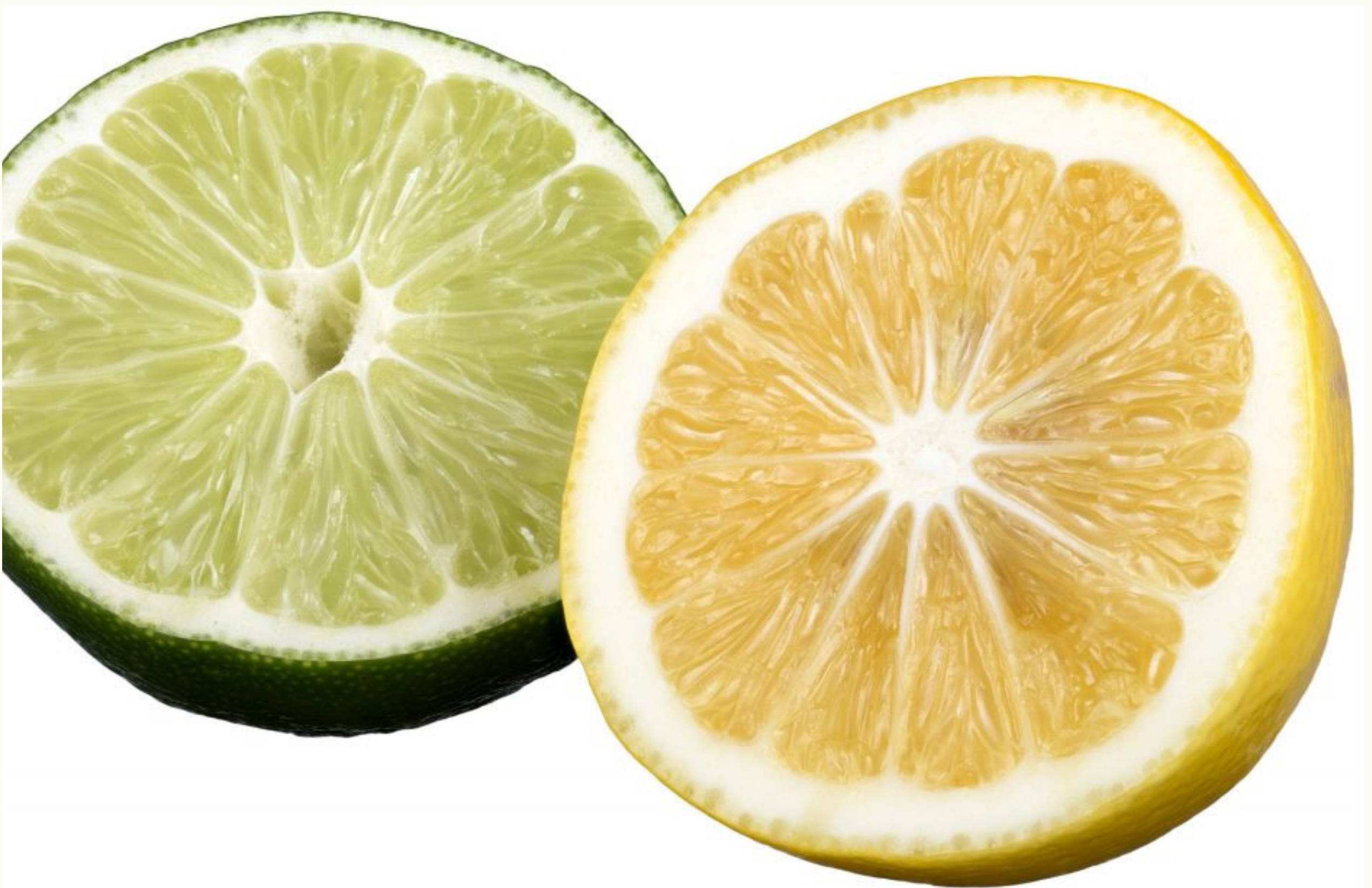
Citroensap

Citroensap is goed voor de hete maag. Het versterkt en vereffent ook het hart, stimuleert de eetlust, lest de dorst, stilt de honger, geneest diarree die van de galblaas komt en verdrijft hartkloppingen. Het doet verdriet en eenzaamheid verdwijnen. Het verwijdert inktvlekken uit kleding en sproeten uit het gezicht.

Citroenschil

Het wit en de velletjes van het citrusfruit zijn moeilijk te verteren. Ze zijn slecht voor de maag en buik. Als de pitjes van de citroen of limoen vermalen worden, helpt dit tegen alle soorten gif.

De gele schil wordt gebruikt om siroop te maken. Dit is nuttig in het geval van buikpijn en versterkt het seksueel verlangen en bevordert de eetlust. Het helpt ook bij het tegengaan van winderigheid, hoewel de bladeren hiervoor sterker en prettiger zijn.



9. Olijven

*Volgens Aboe Hoeraira zei de Profeet ﷺ: "Eet olijfolie en smeer je er (plaatselijk) mee in, want er zit genezing voor zeventig ziektes in, een ervan is lepra."
(Aboe Naim).*

Olijven worden het voedsel van de profeten genoemd. Ze hebben verschillende voordelen voor de gezondheid; ze zijn rijk aan vitamines (vooral vitamine E), mineralen, onverzadigde vetten en anti-oxidanten. Hun hoge voedingswaarden helpt ziektes te bestrijden zoals kanker, artritis, constipatie en astma. Olijfolie is verder goed voor huid en haar, vertraagt de ouderdom en is effectief tegen maag- en huidzweren en koortsuitslag.

De olijfboom wordt genoemd in een andere tot de verbeelding sprekende aya (vers) in de Koran:

“Allah is het Licht van de hemelen en de aarde. De gelijkenis van Zijn Licht is als een nis waarin een lamp staat. De lamp is door een glas omsloten; het glas is als een schitterende ster. Het wordt aangestoken met olie van een gezegende boom, een olijfboom, die van het Oosten noch van het Westen is, welke olie bijna zou lichten, zelfs al raakte vuur haar niet. Licht op Licht. Allah leidt tot Zijn Licht wie Hij wil...” (24:35)



10. Granaatappel



In de Koran wordt de granaatappel op twee plekken genoemd, waaronder de aya die we hieronder noemen. Als een vrucht in de Koran genoemd wordt, mogen we concluderen dat het zegeningen bevat.

En Hij is Degene Die tuinen heeft voortgebracht, gestutte en niet gestutte, en dadelpalmen en gewassen met verschillende vruchten, en olijfbomen en granaatappelbomen, gelijkend en niet gelijkend. Eet van hun vruchten wanneer zij vrucht geven, en geeft er het rechtmatige deel (de zakât) van op de dag van hun oogst. (Koran, 6:141)

Volgens Ibn Al Qayyim is de granaatappel goed voor de maag, de keel, de borst, de longen en tegen hoesten. Hij voegde er ook nog aan toe, dat het sap ervan de buik soepeler zou maken en het lichaam zou voeden.

Als wapen tegen kanker

Uit wetenschappelijk onderzoek van de Universiteit van Manchester en het Johns Hopkins Kimmel Cancer Center in Amerika is gebleken dat de granaatappel als wapen wordt ingezet tegen verschillende vormen van kanker. De liposomen van de granaatappel worden de bloedbaan ingebracht en zouden de kankercellen letterlijk doen ontploffen, terwijl gezonde cellen gespaard blijven.

11. Azijn



De Profeet ﷺ nuttigde graag azijn door het te mengen met olijfolie. Er is een overlevering van Djaabir ibn Abdullah dat de boodschapper en zijn familie vroeg om specerijen, waarna zij zeiden: "Wij hebben niets behalve azijn." Hij vroeg erom en begon te eten terwijl hij zei: "Wat is azijn een goede specerij, wat is azijn een goede specerij." (Moeslim)

Hij verklaarde ook: "Azijn is een troost voor de mens." (Moeslim) Hij heeft ook gezegd: "Allah heeft azijn gezegend, want waarlijk het is van de kruiden die worden gebruikt door de profeten voor mij" (Moeslim).

En hij zei: "Een huishouden met azijn zal nooit honger lijden" (Tirmidhi).

Goed voor hart en anderen

De kalium in appelazijn is gunstig voor het hart en de aderen. Vanwege de gelijkenis van azijn met de maagsappen zou azijn helpen bij de spijsvertering door het voedsel af te breken waardoor maagzuur en indigestie voorkomen worden.

Van het belangrijkste ingrediënt in azijn, azijnzuur, is bewezen dat het bacteriën kan doden of kan voorkomen dat ze zich voortplanten en schadelijk worden. Het werd in het verleden al gebruikt als desinfecterend middel en om voedsel te conserveren.

Azijn lijkt ook goed te zijn voor mensen met diabetes, zo blijkt uit een onderzoek van o.a. de Duke-NUS Graduate Medical School in Singapore.

12. Water



En Wij hebben alle levende dingen uit het water geschapen. Zullen zij dan niet geloven? (Koran 21:30)

De Profeet ﷺ heeft gezegd, dat van de drie personen die Allah niet zal aankijken er één is die water in overvloed heeft maar dit onthoudt aan de reizigers (Boechari).

Volgens een overlevering uit de Soenan Abu Dawoed wordt het bouwen van een waterput beschouwd als de beste sadaqa (liefdadigheid) die je kan geven.

De Profeet ﷺ heeft gezegd: "Koorts is van de hitte van de hel. Koel het daarom met water." (Boechari) Ook zei hij: "Eén van de eerste dingen waar een dienaar over ondervraagd zal worden op de Dag des Oordeels zal over de gunsten van Allah zijn. Er zal tegen hem gezegd worden: 'Hebben wij jou geen gezond lichaam gegeven en hebben wij jouw dorst niet gelest met koel water?' (Tirmidhi)

Water: het goedkoopste medicijn

De Iraanse arts Dr. Batmanghelidj onderzocht hoe water je gezond kan maken en hoe een gebrek aan water kan leiden tot ziektes. Hij baseert zijn kennis op meer dan twintig jaar wetenschappelijk en klinisch onderzoek en schreef er verschillende boeken over, waaronder 'Water: het goedkoopste medicijn'. Volgens hem ontstaan ziekten als obesitas, chronische pijn of vermoeidheid, hoofdpijnen, hoge bloeddruk doordat we onvoldoende water drinken en de afvalstoffen ons lichaam niet verlaten.