

A L M E N A R A

A IMPORTÂNCIA DA HIGIENE PARA A SAÚDE

Por: Sheikh Aminuddin Mohamad

06.01.2004

Um dos grandes problemas que o Isslam enfrenta nos nossos dias, relaciona-se com gente que quer falar da religião, quando dela apenas tem conhecimentos superficiais, insignificantes, confusos, e citam hadices fracos ou de autenticidade duvidosa, ou mesmo nalguns casos, sendo autênticos, são aplicados em situações inadaptáveis, desviando-se assim a si mesmos e aos outros, num meio social em que a maioria nem sequer sabe distinguir entre a verdade e a falsidade nesta matéria.

A importância que o Isslam dispensa à saúde e à prevenção, não tem paralelo noutras religiões, pois considera a higiene um acto de adoração e uma obrigação de entre outras obrigações.

Todos os livros de jurisprudência isslâmica começam com o capítulo “At-Tahara” (A Higiene, a Pureza). Portanto, essa é a primeira lição que um estudante isslâmico aprende, isso porque a higiene é a chave do Salat (Oração) e o Salat é a chave do Paraíso, não sendo permitido a um crente muçulmano passar um único dia sem cumprir com as suas orações. E de entre as condições para a validade do Salat constam a pureza do vestuário, do corpo e do local, da sujidade e imundície de todo o tipo. Deus diz no Alcorão que Ele gosta dos que se arrependem e se purificam, e elogia os que se mantêm puros e limpos. O Profeta Muhammad S.A.W. diz que a higiene é uma metade da fé. E diz: “Limpai-vos, pois o Isslam é limpo”.

O Profeta ordenou a todos os muçulmanos a tomarem banho regularmente em circunstâncias normais e em ocasiões específicas.

Recomendou-nos também a limparmos os dentes cinco vezes por dia durante a ablução, a cuidarmos bem dos cabelos, para quem os tem, e a remover os pêlos púbicos e das axilas, e a cortarmos regularmente as unhas. Ordenou-nos a limpar as nossas casas e as nossas varandas. Ele diz: “Deus é bonito e gosta de beleza. É bom e gosta de boas coisas. É limpo e gosta de limpeza. Portanto, limpai as vossas casas e varandas”.

Ele ordenou-nos a limparmos os caminhos e proibiu-nos de deitar lixo na rua, bem como tudo o que possa causar mau estar nas pessoas.

Proibiu terminantemente os actos que alguns ignorantes praticam sem medir as suas consequências, e que constituem as piores fontes de contágio de doenças, para além de serem repugnantes para todo aquele que tem uma mentalidade sã e qualidades de um homem civilizado. Um dos actos é o hábito detestável de urinar na água, em particular a estagnada, na casa de banho de construção precária sem sistema de esgoto. Defecar sob as copas das árvores, ou a céu aberto, ou ainda em fontes de água, também é detestável. O Profeta chamou a isso de

“As três acções malditas”, pois provocam a maldição de Deus, dos Anjos e das pessoas justas para o seu autor.

Para além disso, para se criar um homem saudável o Isslam encoraja o trabalho, o movimento e o madrugar, o desporto na forma de natação, hipismo e tiro ao alvo (com arco e flexa), etc., condenando a preguiça e a lentidão.

De entre os cuidados que o Isslam tomar para a boa saúde, constam a proibição do consumo de bebidas tóxicas, das drogas, qualquer que seja o seu nome e instituiu penas severas para os infractores e para os que de uma ou de outra forma colaboram na transgressão.

Mas quem não sabe que tudo isso é prejudicial à saúde? O Isslam proibiu tudo o que prejudica a saúde, sendo por isso que não permite por exemplo que alguém se mantenha acordado toda noite, ainda que seja na adoração, ou jejue todos os dias, ou opte pelo celibato, pois tudo isso é prejudicial à saúde. O Profeta S.A.W. disse que o nosso corpo tem direitos sobre nós e por isso não podemos maltratá-lo. Devemos alimentá-lo, dar-lhe descanso, limpá-lo, curá-lo quando ele assim o exigir.

Além de o Isslam dar importância à saúde, deu também grande ênfase à cura e à medicina.

O Profeta ordena-nos a procurarmos cura quando estamos doentes. E diz que para todas as doenças que Deus criou, também criou a respectiva cura.

Reconheceu a existência da contaminação, tendo-nos ordenado a precavermo-nos e a prevenirmo-nos de modo a nos afastarmos das epidemias gerais tais como a cólera, a malária, a pneumonia atípica e outras. Ampliou o círculo de prevenção ao incluir os animais também. Disse que caso exista alguma epidemia contagiosa em determinada zona, ninguém deve lá ir, e os que lá estão não devem sair.

O Isslam abriu as portas de esperança para os médicos e para os doentes na cura de todas as doenças, por mais longas que sejam e eliminou o desespero.

Não só combateu as doenças físicas, mas também as espirituais, quando o Isslam diz por exemplo: “A inveja devora as boas acções como o fogo devora a lenha”.

A verdade é que a inveja não só devora as boas acções, mas devora mais coisas, até a saúde, os nervos, etc.

A inveja é uma doença social e psicológica.

A psicologia tem uma grande importância no Isslam, pois a pessoa é contada pela sua psicologia e não pelo físico. Há uma correspondência entre os dois. Um afecta outro na força e na fraqueza, na saúde e na doença. Por isso os sábios dizem: “O corpo são transporta a mente são, e a mente são transporta o corpo são”.

O Isslam deu todas as orientações, como adquirirmos uma saúde física e espiritual sãs. Pois há doenças espirituais e outras carnis. O cuidado de saúde é um dos factores importantes de entre as necessidades fundamentais do Ser Humano. Só um homem saudável pode contribuir com toda a sua energia nas actividades de construção da nação.