

Rahsia pemakanan genius-genius Islam ..

Formula pemakanan genius-genius Islam silam yang menjadi rahsia keajaiban daya intelek mereka. Formula ini terpendam di dalam kitab-kitab tradisional dalam bahasa Arab. Tersembunyi dari pengetahuan orang Arab dan umat Islam sendiri. Namun akhir-akhir ini ada usaha-usaha untuk mengetengahkan kembali kepada umum. Sekarang semacam ada kecenderungan di kalangan ilmuan Islam dan bukan Islam untuk mengkaji dan menguji keabsahan formula ini. Ini didorong oleh penemuan - penemuan saintifik yang membuktikan kebenarannya, khususnya terhadap susu, madu dan telur. Berikut adalah formula pemakanan genius - genius Islam yang telah terbukti berupaya meningkatkan kepintaran dan kekuatan daya ingatan :

1) MADU

Madu adalah makanan yang sangat berkhasiat. Al-Quran mengiktirafkannya sebagai "shifa" iaitu penyembuh penyakit. Manisan madu digelar "Raja Ubat", dapat menyembuh kebanyakan penyakit. Ia adalah makanan untuk kesihatan keseluruhannya. Ia mengandungi pelbagai jenis vitamin, mineral, protein, antiseptik dan enzim yang meningkatkan ingatan dan kecerdasan mental individu. Madu juga mengandungi pelbagai zat galian yang penting seperti kalsium, sulfur, fosforus, zat besi, karbon, magnesium, potassium (kalium), kuprum, silika, klorin, manganese dan belerang untuk memupuk tenaga dan kesihatan fizikal-mental. Rasullullah s.a.w bersabda, "Siapa ingin hafal, hendaklah ia minum manisan madu". Madu didapati berkesan untuk merawat penyakit - penyakit mental di mana ia boleh menghindarkan kepenatan kerja otak seperti berfikir, membaca, merancang dan bermesyuarat.

CARA MINUM : 2 sudu teh pada waktu pagi dan malam.

PANTANG : Jangan makan tembikai semasa menggunakan madu. Sangat merbahaya !

2) KISMIS

Mengandungi zat besi yang amat diperlukan untuk membina darah bagi memastikan bekalan oksigen yang mencukupi untuk disalurkan ke otak. Kekurangan oksigen menyebabkan seseorang mudah mengantuk, pelupa, lembab dan mengalami kelemahan dalam berfikir.

CARA MAKAN :

i)Menghadap Kiblat

ii)Baca "Bismillah" dan selawat ke atas nabi (3 kali)

iii)Baca doa penerang hati

iv)Makan secara kemam seperti makan gula-gula. Tidak berkesan jika dikunyah seperti makan kacang.

v)Makan sebiji-biji sebanyak 21 biji setiap hari.

3) SUSU SEGAR

Susu berguna untk kesihatan otak, mempertajamkan ingatan, membekalkan tenaga mental dan fizikal. Susu mengandungi tiga unsur semulajadi iaitu keju, lemak dan air yang amat diperlukan untuk pertumbuhan badan dan otak. Susu adalah makanan yang

paling lengkap dan berkhasiat. Ia mengandungi enam kelas makanan yang amat diperlukan oleh tubuh iaitu karbohidrat, lemak, protein, semua jenis vitamin, mineral dan air. Ia berkhasiat untuk merawati kesihatan umum dan merupakan penawar kelupaan yang berkesan. Rasullullah s.a.w menerangkan susu boleh menguatkan belakang, menambah akal, memperbaiki penglihatan dan menghindari penyakit lupa. Susu yang terbaik untuk ketajaman minda ialah susu kambing, biri - biri dan lembu yang segar. Susu hidup lebih berkhasiat dari susu debu.

CARA MINUM :

- i) Sekurang-kurangnya segelas pada sebelah pagi dan malam
- ii) Baca "Bismillah" dan doa minum susu seperti yang dibaca oleh Rasullullah s.a.w

4) TELUR

Bermanfaat untuk menambah kekuatan otak, badan dan menjaga kesihatan keseluruhannya. Ahli - ahli kesihatan mengakui ia merupakan makanan yang lengkap dan berkhasiat. Ia mengandungi protein, mineral, vitamin, kalsium, kuprum, magnesium, fosforus, kalium, sulfur, natrium, klorin, zat besi, air, choline dan bahan ekstrakatif. Sabda Nabi s.a.w, "Sesungguhnya seorang nabi a.s mengadu kepada Allah (kerana dia) lemah badan. Maka Allah s.w.t memerintahkannya supaya memakan telur". Telur terutama telur kuning, berupaya mengatasi masalah kelemahan tenaga fizikal dan minda sekaligus. Telur yang terbaik ialah telur ayam kampung dan yang masih baru.

5) HALIA

Ianya sangat mujarab untuk gejala kelupaan. Ia boleh dimakan mentah atau dibuat halua. Halua ialah halia yang dijadikan manis - manisan dengan merebus dan mencampurkannya dengan gula.

CARA MAKAN : Dimakan sedikit sahaja pada waktu pagi.

6) LIMAU OREN

Berkhasiat untuk mengemaskan urat-urat jantung dan menambah kekuatan fikiran menurut hadis Nabi s.a.w. Limau - limau jenis lain juga elok untuk diamalkan.

7) BUAH DELIMA

Untuk penerang hati. Sabda Nabi s.a.w, "Barangsiapa yang memakan buah delima keseluruhannya, sesungguhnya Allah menerangkan hatinya selama 40 hari."

8) DAGING BURUNG MERPATI

Ianya banyak digunakan oleh bijak pandai Islam dan Melayu dahulukala. Ia mengandungi protein, lemak, kalsium, fosforus dan kalori. Sangat efektif untuk meningkatkan kecerdasan terutama kanak - kanak. Kaedah ini sangat popular dan berkesan. Kanak - kanak yang diberi telur burung merpati didapati dapat bercakap lebih awal dari kebiasaannya.

9) OTAK AYAM

Boleh dibuat sup dan dicampur dengan halia. Otak ayam yang segar juga boleh dibuat penawar sementara bagi gigitan ular. Perlu diamalkan memakannya.

10) DAGING AYAM

Berbanding dengan semua jenis daging, ayam dianggap mengandungi kadar zat pemakanan yang paling tinggi. Daging ayam betina dara terutamanya berkhasiat meningkatkan prestasi otak dan membaiki darah. Abu Musa r.a meriawayatkan bahawa Nabi s.a.w memakan daging ayam betina.

11) DAGING BIRI-BIRI

Menambah darah, sesuai untuk orang aktif dan bekerja berat serta dapat meningkatkan kekuatan hafazan.

12) HATI

Terutamanya hati ayam dan lembu. Mengandungi pelbagai jenis vitamin dan bermanfaat untuk kesihatan mental dan fizikal.

13) KEKACANG

Beberapa jenis kacang seperti gajus, berangan, kacang soya, pistachio dan lain-lain. Kacang pistachio dipercayai sangat efektif untuk meningkatkan kecerdasan terutamanya kanak-kanak. Memakan kacang pistachio merupakan amalan pemakanan seorang pelajar genius berbangsa Melayu yang tinggal di Melaka. Kekacang mengandungi nilai protein yang tinggi.

14) BUAH BADAM

Untuk meningkatkan kecerdasan.

15) ZA'FARAN : KOMKOMA (CROCOS SATIVUS)

Sejenis bahan beraroma merah. Dimakan sedikit sahaja. Dijual di kedai-kedai runcit India dan sesetengah kedai runcit Melayu.

16) KEMENYAN PUTIH (kemenyan serani/luban/kundar)

Ditumbuk halus-halus dan dimakan dengan gula.

17) BUNGA KOBIS

Terdapat sejenis asid amino untuk tenaga mental.

18) BUNGA CENGKEH

Ditumbuk sehingga halus lalu diamakan sedikit sahaja.

19) LABU

Berfaedah menambahkan keupayaan fikiran dan akal. Sabda Nabi s.a.w., "Makanlah labu kerana ia mencerdaskan akal". Baginda juga berkata, "Jika kamu membuat sup (atau kuah), dianjurkan memasukkan labu ke dalamnya kerana ia menambahkan kemampuan fikiran dan akal.

20) BUAH KEDEKAI (MAJALAWI)

Menguatkan hafalan dan menguatkan kekuatan badan.

21) MINYAK SAPI

Dimakan terus atau dicampurkan dengan masakan dalam kuantiti yang kecil.

22) SAYUR-SAYURAN DAN BUAH-BUAHAN SEGAR

Juga membantu meningkatkan akal dan memori