

# De gunst van de lucht

[ nederlands - dutch - الهولندية ]

Yamina Amfra

revisie: Abo Abdillah

2013 - 1434

IslamHouse.com

Islam voor iedereen

# نعمة الهواء

« باللغة الهولندية »

يمنة أمفرة

المراجعة: أبو عبد الله

2013 - 1434

IslamHouse.com

## بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Volgens de Islam is het hele universum door Allah geschapen. Wij zijn een onderdeel van dit universum, zo ook de lucht om ons heen.

*'En er is geen beest dat op de aarde kruipt, noch een vogel die op zijn vleugels vliegt, of zij vormen gemeenschappen zoals gij'. (Koran6:38)*

Lucht is het element van het universum waar we het slechtste buiten kunnen. Ook al staan we er meestal niet bij stil, maar we kunnen weken zonder voedsel, dagen zonder water, maar slechts een paar minuten zonder zuurstof. Ongeveer 21% van de lucht om ons heen bestaat uit zuurstof. De voor ons zo belangrijke zuurstof krijgen we binnen via onze ademhaling. De zuurstof komt in onze longen waar ongeveer een miljard kleine luchtzakjes ervoor zorgen dat ons bloed wordt gezuiverd en weer wordt voorzien van zuurstof en dit verder ons lichaam voorziet van deze zuurstof. Bij uitademing blazen we kooldioxide en een heleboel andere afvalstoffen weer uit. Kooldioxide is juist voor de planten en bomen van levensbelang. Planten en bomen nemen kooldioxide op en geven zuurstof af.

Zoals je ziet, het afvalproduct van de een is nood zaak voor de ander. Staan we hier geregeld bij stil? Waarschijnlijk niet. Maar als je er even nu bij stil staat is het te groots voor woorden. Als we nu alleen naar lucht kijken voorziet het plant en dier voortdurend in hun levensbehoefte.

Het is de Goddelijke wil die dit wenst.

*'Hij heeft alles geschapen en het de juiste maat gegeven.'* (Koran25:2)

We hebben het gezag en de morele verantwoordelijkheid gekregen om in harmonie met de natuurlijke omgeving te werken. Dit is het rentmeesterschap of amaanah dat Allah aan de mens gegeven heeft. Echter, gaan we nu niet al te vriendelijk met deze kostbare gift van Allah om. Met onze moderne en snelle leefwijze in grote delen van de wereld, zorgen we met zijn allen ervoor dat onze lucht vuiler en vuiler wordt. De mens haalt als het ware het evenwicht uit onze schepping. Koolmonoxide, zwavelzuur, zoutzuur, salpeterzuur, ammoniak, etc. etc. zijn nu de dagelijkse ingrediënten van de lucht die wij inademen als we buiten zijn. Ook hier heeft Allah een soort verdedigingsmechanisme voor ontwikkeld. In de vorm van regen wordt de lucht schoon gemaakt. Planten zetten kooldioxide om in zuurstof. En de oceanen zuiveren de lucht voortdurend en brengen hem over de hele planeet weer in circulatie. Maar zal dit een onuitputtelijke situatie zijn? Zal door onze mensenhanden gemaakte middelen de lucht oneindig kunnen blijven vervuilen zonder gevolgen? De balans wreed verstoord? Er zijn inderdaad al veel gevallen bekend van mensen die overlijden ten gevolge van zware luchtverontreiniging. Per jaar sterven alleen al in Nederland 5000 mensen aan de gevolgen van onze vervuilde lucht. Vooral in de randstad is dit een groot probleem. Er zijn metingen verricht bij woningen welke zeer dicht bij een autosnelweg liggen. De invloed van de samenstelling van de lucht komt daar overeen met het roken van 17 sigaretten per 24 uur. Met andere woorden de bewoners van de huizen rondom een snelweg 'roken' gemiddeld 17 sigaretten per dag! Ook al raken ze zelf geen sigaret aan.

Met deze wetenschap in ons achterhoofd, wat voelt dan beter? Een half uur lopen in de drukke stad vol auto's, of een half uur in de vrije natuur?

Eigenlijk een overbodige vraag van mij. Het feit dat frisse zuurstofrijke lucht een positieve invloed op ons heeft weten we allemaal.

Bijvoorbeeld een regelmatige wandeling in de frisse lucht heeft positieve uitwerking op diverse mentale en lichamelijke klachten. Het bloed wordt op deze manier voorzien van 'goede' zuurstof. Deze zuurstof wordt via ons bloed afgegeven aan elke cel in ons lichaam. Zuurstofrijk bloed heeft een genezende en preventieve werking op ons gehele lichaam.

Maar ook dagelijks je huis 'vullen' met frisse buitenlucht heeft een gunstige uitwerking op onze lichamelijke gesteldheid.

Wil je nog meer profijt halen uit zuurstofrijke buitenlucht?

Slaap dan s'nachts met het raam een klein stukje open en ga dan s'morgens bij het opstaan even voor het open raam staan en haal een aantal keer diep adem.hier.

Rek en strek je even uit en voel hoe je lichaam hier op reageert. Diep ademhalen is hierbij van essentieel belang. Normaal gesproken moeten we met de buik adem halen. Echter, velen onder ons gebruiken niet het volledige ademhaling mechanisme. De ademhaling is rechtstreeks van invloed op je geest. Als je namelijk snel en oppervlakkig adem haalt, draait je geest ook op volle toeren. Haal je rustig en diep adem, dan ben je zelf ook rustig en ontspannen.

Hoe ziet een juiste ademhaling er eigenlijk uit?

Het ademen op zich begint in de buik. Dwars door het midden van je lichaam, in de borstkas, vlak onder de longen, loopt het middenrif, een sterke koepelvormige spier.

Wanneer je inademt, moet het middenrif naar beneden uitwijken. Om dat te kunnen, moeten de maag en darmen uit de weg. De buikspieren moeten naar buiten bewegen om plaats te maken voor de darmen en de maag die naar beneden moeten. Wanneer je dus inademt, zet de buik uit, de maag zakt naar beneden en het middenrif duwt naar beneden om een zuiging in de borstholte tot stand te brengen. Die zuiging creëert een vacuüm. Dit vacuüm dwingt de longen, die geen spierweefsel hebben, zich met lucht vol te zuigen. Dit vindt in principe in de onderste helft van de long plaats, die ongeveer 80% van de zuurstof absorbeert. De bovenste helft, die ongeveer 20% absorbeert, wordt alleen gebruikt bij extra inspanning, bij stress of in een noodsituatie.

De buikademhaling zorgt ervoor dat onze geest helder en rustig wordt. Ook worden we door de buikademhaling actiever, doelgerichter en nauwkeuriger. Kortom het brengt ons in goed evenwicht.

Zoals ik al eerder aangaf, ademen veel mensen verkeerd. Ze halen adem met hun borstkas. Dit betekent dat we sneller adem moeten halen om voldoende lucht binnen te krijgen. Op die manier creëer je dus spanning en ben je vatbaarder voor ziekte en pijn. Om jezelf te trainen in goed ademen, kun je de volgende twee kleine oefeningen toepassen.

## **OEFENING 1:**

Ga in een stoel zitten met een rechte leuning en met je benen naast elkaar of op de grond in kleermakerszit met je rug tegen een muur.

Leg je handen op je buik, één boven de navel en één op de navel, terwijl je inademt.

Je voelt dan hoe je navel naar voren gaat en hoe dan de ademhaling langzaam naar boven gaat, de borstkas in.

Wanneer je uitademt, gaat je hand boven je navel naar 'binnen', gevolgd door je hand daaronder. Blijf minstens twee minuten zo door ademen en breidt dit uit tot vijf minuten per dag.

## **OEFENING 2:**

Neem dezelfde uitgangspositie als in oefening 1.

Adem in zes tellen door het linker neusgat in en houd met je vinger het rechterneusgat dicht.

Houdt de adem drietellen in.

Laat nu het rechterneusgat los en blaas in zes tellen uit waarbij je het linkerneusgat dichthoudt. Vervolgens in zes tellen inademen door het rechterneusgat,

Drietellen adem in houden, Linker neusgat loslaten en in zes tellen uitademen waarbij je het rechterneusgat dichthoudt. Deze oefening kun je zo vaak doen als je wilt. Zolang het prettig blijft

aanvoelen. Vooral voor een stressvolle gebeurtenis werkt het ontspannend en rustgevend.

Naast een goede ademhaling om o.a. onze afvalstoffen uit ons lichaam via onze bloedcirculatie af te voeren, wil ik hierbij toch een andere manier nog even bekijken om onze afvalstoffen kwijt te raken.

Door het borstelen van de huid bevorderen we de drainage via onze lymfatisch stelsel.

Door het borstelen van je droge huid met een droge handschoen of borstel gemaakt van hennep of een ander natuur product, verwijder je dode huidcellen. Begin bij je voetzolen en vandaar uit met krachtige beweging naar boven. Borstel je aan de voorkant voorzichtig en de buik behandel je met cirkelvormig bewegingen met de klok mee. Vermijdt je gezicht. Neem daarna een warme douche en vervolgens een halve minuut een koude of iets lauwe douche en droog je daarna goed af.

In combinatie met een actief oefenprogramma en een gezond voeding patroon bestaande uit rauwe groenten en fruit, noten zaden en kiemen, heeft deze methode een zeer stimulerende en reinigende werking op de onderhuidse weefsels.

Het voeding en oefenprogramma zullen Insha Allah nog uitgebreid bij Moslima.nl behandeld worden.

Wil je de positieve uitwerking van een goede ademhaling al dan niet ondersteund met het borstelen van je huid ondervinden, is het van groot belang dat je ademhalingsoefeningen dagelijks oefent en het borstelen van de huid 1 a 2 maal per week herhaalt. Dan alleen kun je een goede ademhaling 'eigen' maken en



optimaal profiteren van wat Allah ons geschonken heeft.

Moge Allah mij vergeven wanneer ik fouten heb gemaakt en Allah weet het beste.

---

**Geraadpleegde bronnen:**

De Edele Koran

Leef Gezond, Een Leven Lang Fit deel 2 - H. en M. Diamond

Natuurlijke immuniteit - Dr. C. Shreeve

De Kleine Dokter - Dr. A. Vogel