

Autore: Khan, Muhammad Salim

Norme sanitarie della comunità

Testo tratto da "La medicina islamica", RED Edizioni, anno 1992, ISBN 88-7031-443-X, pp. 96. Si ringrazia la casa editrice per la gentile concessione dei diritti a pubblicare il testo sul nostro sito.

Finora abbiamo parlato delle esigenze spirituali e igieniche di un individuo. Ma fa parte del carattere equilibrato dello stile di vita islamico tener conto anche della dimensione collettiva, relativa alla comunità. L'accento sulla vita comunitaria, infatti, è un approccio tipicamente islamico.

L'individuo si può evolvere solo all'interno di una comunità ben integrata, armoniosa, unita. Fin dalla nascita della comunità di Medina, il Profeta prestò un'attenzione speciale alla salute e all'igiene. In particolare si occupò dei problemi del contagio e delle infezioni. A proposito della peste affermò: «Se venite a sapere che è stata infettata una determinata area, statene lontani. Ma se è infetta l'area dove vi trovate, non spostatevi nel tentativo di sfuggire al morbo».

Questo e molti altri principi compaiono nella formulazione delle politiche sanitarie comunitarie e nell'organizzazione della salute ambientale. I testi medici classici trattano della salute della comunità in studi denominati *Hifz-al-sihhah* (La conservazione della salute). Le questioni sanitarie e igieniche, la qualità delle fonti d'acqua, la sepoltura dei morti e gli altri aspetti collettivi della salute vengono trattati in considerevoli dettagli. Vi è perfino il consiglio per gli individui che partecipano alle preghiere in comune di astenersi dal mangiare cipolle e aglio e all'usare profumi per non disturbare gli altri fedeli.

Fu proprio questa attenzione prettamente islamica a permettere, là dove le sue regole vennero messe in pratica, lo sviluppo di comunità sane e di un ambiente ecologicamente sicuro.

Il digiuno

Il digiuno volontario è una scelta prettamente personale, ma nell'ambito della tradizione islamica diventa una pratica collettiva.

L'antica regolamentazione coranica, infatti, stabilisce che bisogna digiunare per un certo numero di giorni del *Ramadan*, e cioè del mese in cui il *Corano* fu rivelato a Maometto.

Il fatto che la comunità islamica usi il calendario lunare, ed essendo l'anno lunare più corto di un trentatreesimo dell'anno solare, succede che in trentatré anni il mese di *Ramadan* compia tutto il periplo dell'anno solare, cadendo in tutte e quattro le stagioni. Così l'individuo gode dei benefici del digiuno ogni anno in un periodo differente.

Il digiuno segue queste regole di base:

- dura dall'aurora al tramonto
- richiede l'astinenza dalle seguenti attività: mangiare, bere, fumare, avere rapporti sessuali e ogni tipo di comportamento negativo come litigare, combattere, maledire, calunniare o simili
- proibisce la deliberata emissione di sperma, e il vomito provocato
- termina dopo il tramonto, con un bicchiere d'acqua e un pasto leggero

Sono esentate dal digiuno le donne gravide o in periodo di allattamento, gli ammalati, gli anziani e i malati di mente. Inoltre sono esentati i bambini sotto i dodici anni, sebbene possano digiunare metà giornata. Se una donna ha iniziato il digiuno deve interromperlo quando le arrivano le mestruazioni; ma una volta finito il ciclo può riprendere e recuperare i giorni di digiuno anche dopo che è finito il *Ramadan*.

Sebbene il digiuno venga fatto a scopo essenzialmente devozionale, sono innegabili i benefici effetti che ha sull'organismo umano. Molte malattie, infatti, sono dovute all'incompleta digestione di alcuni cibi o dal blocco di una delle fasi della digestione. Durante il digiuno, il lavoro normale che fa lo stomaco per digerire i

cibi è ridotto, e quindi permette al corpo di eliminare la materia superflua e di riparare i danni causati da precedenti abusi dietetici.

Si può dire quindi che il digiuno è un modo naturale per disintossicare l'organismo e permettergli di curarsi da solo.