



Air Nabeez

Ternyata Rasul minum air nabeez..

Minumlah air rendaman kurma, inilah yang akan terjadi pada tubuh anda

Air nabeez adalah air rendaman (*infused water*) kurma/kismis (*raisins*). Kurma atau kismis direndam dalam air masak semalaman (dalam keadaan yang bertutup) dan diminum keesokkan paginya. Air nabeez ini merupakan kegemaran Rasulullah saw. Nabi merendam beberapa biji kurma atau kismis (salah satunya) didalam air masak dalam keadaan tertutup selama 12 jam. Airnya diminum dan buah kurma yang sudah lembut ditelan sekali.

Ada beberapa hadis yang menyebutkan tentang cara membuat air nabeez ini, salah satunya riwayat dari Imam Muslim sebagai berikut :

Dari Aisyah dia berkata, "Kami biasa membuat perasa untuk Rasulullah di dalam air minum yang bertali diatasnya, kami membuat rendaman di pagi hari dan meminumnya di petang hari atau membuat rendaman di petang hari lalu meminumnya di pagi hari." (H.R.Muslim)

Berbicara mengenai *infused water* . Orang barat baru sekarang faham dan baru mempopularkan khasiat *infused water* ini. Tetapi Nabi Muhammad SA W telah lama melakukan hal ini.

Dari segi kesihatan tubuh, buah kurma telah terbukti sebagai :

1. Pemberi & pemulih tenaga (inilah sebab mengapa kita disunahkan untuk memakan buah kurma pada saat berbuka puasa).
2. Tinggi kandungan *fiber*- menghilangkan kolestrol jahat yang terkumpul di dalam tubuh. Sangat bagus dalam menghilangkan sembelit (atau meredakan dan memulihkan diri dari sembelit).
3. Pemberi zat besi yang sangat bagus.
4. Kaya akan *pottassium* - penting dalam menjaga jantung dan menstabilkan tekanan darah.

Khasiat air nabeez

- Air nabeez adalah minuman beralkali, yang mampu menolong membuang kelebihan asid pada perut dan memulihkan sistem pencernaan tubuh. Juga membantu badan untuk menyingkirkan toksin yang berbahaya didalam tubuh dalam kata lain berguna sebagai detox.

- Disebabkan air nabeez tinggi akan kadar *fiber*, ia mampu membantu proses pencernaan yang baik dan meningkatkan/menajamkan fikiran agar kita tidak mudah lupa.
- Menurunkan berat badan secara alami.

Cara membuat air nabeez :

Rendamlah beberapa butir kurma (sebagusnya dalam bilangan ganjil) ke dalam air masak didalam segelas air. Alangkah baiknya dibuat pada waktu petang menjelang malam dan pastikan gelas rendaman kurma tersebut tertutup rapat. Keesokan paginya (8 hingga 12 jam setelah perendaman), air rendaman baru boleh diminum & buah kurma hasil rendaman yang telah lembut boleh dimakan.

Kurma yang baik digunakan untuk membuat air nabeez adalah kurma ajwa. Tapi kalau tidak ada kurma ajwa boleh menggunakan buah kurma yang lain. Kalau ingin membuat air nabeez dengan menggunakan buah kismis pun boleh. Caranya ambil segenggam kismis, kemudian direndam dalam segelas air. Dan dibiarkan semalaman seperti membuat air rendaman kurma.

Kalau ingin meminum air nabeez di waktu pagi hari, siapkan rendaman kurma/kismis pada petang menjelang malam. Dan kalau ingin meminum air nabeez di waktu malam, buatlah rendaman kurma /kismis di waktu pagi hari (8 hingga 12 jam perendaman).

Sebaiknya,

Hanya menggunakan satu jenis buah saja kurma atau kismis - Jangan dicampur . Air nabeez bila tersimpan didalam peti ais boleh bertahan 1 hingga 2 hari. Tetapi dilarang meminum air rendaman kurma/kismis yang sudah memasuki lebih dari 3 hari, kerana akan terjadi proses *fermentasi*, yang menjadikan air rendaman kismis/kurma tersebut menjadi arak dan hukumnya haram untuk diminum.

Mudah-mudahan bermanfaat. Aamiin.

Oleh:

Dr. Aisyah Syukriah Binti Mohd Shaha,
Perubatan Universiti Al-Azhar