

Hadis Nabi, Ingin Badan Sehat Bugar, Sarapanlah dengan Kurma

written by Ahmad Khalwani, M.Hum



Harakatuna.com - Sekarang ini banyak sekali suplemen untuk menjaga kesehatan tubuh. Ditambah lagi sekarang ini banyak orang yang suka makan makanan instan sehingga menyebabkan tubuhnya kurang fit. Dalam ajaran [Islam](#), siapa saja yang ingin badannya sehat bugar maka sering-seringlah sarapan dengan menggunakan kurma.

Nabi Muhammad dalam hadisnya sangat menganjurkan untuk sarapan dengan kurma. Karena dengan mengonsumsi kurma dapat menghindarkan dari berbagai bahaya yang ada dalam makanan dan tubuh. Nabi Muhammad bersabda

سَمِعْتُ سَعْدًا رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ يَقُولُ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ مَنْ تَصَبَّحَ سَبْعَ تَمَرَاتٍ عَجْوَةً لَمْ يَضُرَّهُ ذَلِكَ الْيَوْمَ سُومٌ وَلَا سِحْرٌ

Artinya: Saya mendengar dari Sa'd bin Abi Waqqas, ia berkata, saya mendengar Rasulullah bersabda. "Siapa saja yang sarapan kurma Ajwah tujuh buah, maka dia akan terhindar dari racun dan sihir". (HR. Abi Dawud)

Selain akan terhindar dari bahaya makanan, ternyata kurma bisa digunakan untuk mengobati berbagai macam [penyakit](#). Rasulullah dalam hadisnya juga pernah menganjurkan sahabat untuk berobat dengan mengonsumsi kurma

عَنْ مُجَاهِدٍ عَنْ سَعْدٍ قَالَ مَرَضْتُ مَرَضًا أَتَانِي رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَعُودُنِي فَوَضَعَ يَدَهُ بَيْنَ ثَدْيَيْ حَتَّى وَجَدْتُ بَرْدَهَا عَلَى فُؤَادِي فَقَالَ إِنَّكَ رَجُلٌ مَفْتُودٌ أَنْتَ الْحَارِثُ بْنُ كَلْدَةَ أَخَا ثَقِيفٍ فَإِنَّهُ رَجُلٌ يَتَطَبَّبُ فَلْيَأْخُذْ سَبْعَ تَمَرَاتٍ مِنْ عَجْوَةِ الْمَدِينَةِ فَلْيَجَاهُنَّ بَنَوَاهُنَّ ثُمَّ لِيَلِدْكَ بِهِنَّ

Artinya: Diriwayatkan dari Mujahid dari Sa'd bin Abi Waqas, ia berkata, aku pernah menderita sakit (parah ketika penaklukan kota Makkah), lalu Nabi Muhammad menjengukku dan meletakkan tangannya di atas kedua dadaku sehingga aku merasakan dinginnya tangan Nabi di dadaku. Kemudian beliau berkata: Datangilah Harits bin Kaldah saudara Tsaqif, karena ia adalah pakar pengobatan, suruhlah ia untuk mengambil tujuh buah kurma Ajwah Madinah dan ditumbuk dengan bijinya lalu minumkan kepadamu. (Sunan Abi Dawud bab fi tamratil ajwah dan Thibun Nabawi, 1/403)

Dari keterangan ini, mari kita amalkan sunah nabi dengan sarapan menggunakan kurma. Semoga dengan ikhtiar ini badan kita akan sehat bugar. Amin