OSAM MEDICINSKIH SAVJETA

Zdravlje

Prvi: Ne možemo za svaku osobu odrediti količinu hrane koju treba pojesti, jer se ljudi razlikuju u pogledu svoga zdravlja, uzimanja hrane i sposobnosti varenja hrane. Što se tiče vrste hrane, nju je moguće odrediti, jer ona treba sadržavati bjelančevine, masti, škrob, minerale, vitamine itd. Što se tiče bjelančevina, one se nalaze u mesu, ribi, jajima, mlijeku i drugim namirnicama. Masnoće daju snagu organizmu i omogućavaju mu razvoj, sposobnost za rad i kretanje. Nalazimo ih u vrhnju, kajmaku, žumancetu, ribljem ulju i sl. Škrob pomaže održavanju tjelesne temperature. Nalazimo ga u hljebu, brašnu, kolačima, šećeru, medu i sokovima. Organizam ima potrebe i za različitim vrstama minerala, kao što su željezo, kalcij i drugi. Vitamini su neophodne tvari, njihov nedostatak u ishrani dovodi do pojave više bolesti. Nalazimo ih u svježem povrću i voću.

Drugi: kada dode vrijeme jela, a osoba ne osjeća želju za jelom ili ima tegobe u predjelu želuca, nipošto ne treba jesti.

Treći: tokom uzimanja jela treba osjećati zadovoljstvo u grudima i imati čiste misli.

Četvrti: Allahov Poslanik, s.a.v.a, je zabranjivao unošenje hrane na hranu. To znači da nakon redovnog obroka ne treba jesti voće dok ne prođu dva sata poslije tog obroka.

Peti: Ne uzimati hranu između obroka, izuzev ako se radi o voću koje se uzima kada prođu najmanje dva sata po obroku.

Šesti: Uzimanje kašike meda rastopljenog u mlakoj vodi, jer je tako savjetovao Muhammed, s.a.v.a,: "Pijte med." Potvrđeno je da rastapanje meda u vodi dovodi do toga da i voda poprima osobine meda od njegovih rastopljenih sastojaka.

Sedmi: stvaranje navike uzimanja kašike maslinovog ulja pomiješanog s dvije kapi sirćeta i vodom.

Osmi: Oni koji čuvaju liniju mogu zamijeniti obrok čašom mlijeka i sedam presovanih datula.