

OSAM MEDICINSKIH SAVJETA

<"xml encoding="UTF-8?">

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