

Sadržaj

Uvod	5
Ishrana u ovom stoljeću – za i protiv	9
Nekoliko hurmi izjutra	17
Započni dan kašikom meda.....	21
Činjenice oko ćurekota (الحبة السوداء - Nigella Sativa)	27
“Unosite ulje (u organizam) i mažite se njime”	33
Čaša jogurta u zdravlju i bolesti.....	39
Češanj bijelog luka smanjuje kolesterol u krvi.....	45
Jedite ribu umjesto mesa.....	49
Ne pretjeruj s kahvom i čajem	53
Vlaknaste tvari iz hrane	61
Nova obzorja nekih vitamina	65
S jabukom ti ne treba doktor.....	71
Šargarepa-dvije na dan	73
Ne jedi dok ne ogladniš, a kada jedeš, nemoj se prezasiti	77
Oslobodi se gojaznosti	81
Kloni se masnoća	91
Bavite se nekom vrstom fizičke aktivnosti	95

Nikada ne puši.....	99
Čuvaj se alkohola!	103
Oslobodi se nedostatka gvožđa u krvi.....	109
Voda zemzem – hrana za gladne i lijek za bolesne.....	115
Rano ustaj i rano liježi	121
Liječenje nesanice između medicine i religije.....	127
Dvadeset savjeta o duševnom miru	137
Bori se protiv stresova na Poslanikov ﷺ način	145
Polovina aspirina za ljude iznad 50 godina	153
Savjeti za ljude koji pate od visokog krvnog pritiska.....	157
Savjeti za dijabetičare.....	163
Savjeti za oboljele od začepljenja.....	169
Grčevi debelog crijeva	173
Kako se boriti protiv gripa?	175
Majčino mlijeko ili flašica?	177
Savjeti onima koji se dvoume oko obrezivanja.....	185
Kako savladati starost i ostati mlad	193
Trideset savjeta za uspjeh u životu	197
Zdravstveni problemi na hadžu	209
Trideset savjeta kako ćeš obradovati svoju suprugu.....	215
Trideset savjeta kako ćeš usrećiti svoga muža	223
Minuta za pokudu... ili pohvalu.....	231
Moj sin je neposlušan... šta da radim?.....	235
Odgoj djece - umijeće i znanje	239
Iman – izvor sreće	247
Kratki savjeti	257
Biografija autora	261