

SADRŽAJ

- Uvod
- Bilje i početak
- Endokrine žlijezde
- Jačanje organizma i otpornosti
- Uravnotežena ishrana u islamu
- Uravnotežena ishrana u islamu
- Potpuna ishrana
- Potreba za hranom
- Skupine ljudi kojima je potrebna posebna ishrana
- Trudnice i dojilje
- Dojenče
- Ishrana djece, osoba u pubertetu i starijih osoba
- Redovna ishrana
- Namaska vremena
- Količina hrane
- Šta je cilj nekih islamskih lijepih manira u vezi sa uzimanjem hrane i pića?
- Zdrava hrana i način njenog uzimanja
- Ishrana u toku ramazana
- Olakšica u pogledu posta za starije osobe
- II. Ishrana između medicine i islama
- Ishrana između medicine i islama
- Osam medicinskih savjeta
- Stanja tijela i uma
- Zdravlje
- Bolest
- Uzroci koji dovode do stanja zdravlja ili bolesti
- Vidljivi uzroci

- Uzroci vezani za rad
- Voda
- Aktivnost ili mirovanje
- Euforija i kajsija
- Kuće nearapa
- Brojne strane seksualnog odnosa
- Flebotomija, hidžama i akupunktura
- Bolesti pojedinih godišnjih doba
- Ne ljuti se!
- Čuvanje običaja (navika)
- Kako liječiti bolesnike?
- Ishrana u Kur'anu i sunnetu
- Ishrana u Kur'anu i sunnetu - hrana i lijek
- Smokva
- Analiza sastava ploda smokve
- Hranjiva vrijednost smokve
- Ljekovita svojstvaploda smokve
- Maslina
- Analiza sastava masline
- Maslinovo ulje
- Ljekovita svojstva maslinovog ulja
- Ljekovita svojstva maslinovog ploda
- Ljekovita svojstva maslinovog lišća
- Nar
- Analiza sastojaka nara
- Hranjiva vrijednost nara
- Ljekovita svojstva ploda nara
- Mlijeko i meso
- Mlijeko
- Analiza sastava mlijeka

- Hranjive osobine mlijeka
- Mliječni proizvodi
- Meso
- Meso je glavni izvor proteina
- Najbolje meso
- Upozorenje da se ne odričemo konzumiranja mesa
- Hranjiva vrijednost mesa
- Jaja
- Datule
- Analiza sastava suhih datula
- Hranjiva vrijednost suhih datula Ishrana porodilja
- Lagahan iftar (večera)
- Ljekovita svojstva oprasene nedozrele datule (belah) i svježih datula (rutab)
- Sušenje nedozrelih datula
- Vinova loza (gro'žde)
- Analiza sastava grožđa
- Hranjiva vrijednost grožđa
- Upotreba grožđa u medicinske svrhe
- Sušenje grožđa (groždice)
- Banana
- Banana u životu naroda
- Banana je hrana i lijek
- Kamfor i inbir
- Pčelinji med
- Upotreba pčelinjeg meda
- Pčelinji med je lijek ljudima
- Pčelinji med i uljepšavanje
- Kraljevska hrana
- Načini upotrebe kraljevske hrane

- Krastavac, bijeli luk, leća i crveni luk
- Krastavac
- Bijeli luk
- Ljekovita svojstva bijelog luka
- Kako se moguće oslobođiti mirisa bijelog luka?
- Crveni luk
- Analiza sastava crvenog luka
- Luk kroz historiju
- Ljekovita svojstva crvenog luka
- Leća
- Analiza sastava i hranjiva vrijednost leće
- Leća u drevnoj medicini
- Riba
- Hranjiva vrijednost ribe
- Korištenje sastojaka ribe u ljekovite svrhe
- Osobine svježe ribe
- Metode skrivanja znakova kvarenja ribe pri prodaji
- Riblje meso sprečava zakrećenje arterija (arteriosklerozu)
- Riba je hrana za um
- Hrana koju je Kur'an zabranio
- Hrana koju je Kur'an zabranio
- Svinjsko meso
- Svinja je najpodložnija napadima nametnika i štetnih bakterija
- Eksperimentalna proba
- Vjere koje zabranjuju konzumiranje svinjskog mesa
- Stavovi nekih istraživača o svinjskom mesu
- Strv i krv
- Ostale vrste mesa koje je Kur'an zabranio
- Vino i alkoholna pića
- Postepenost u zabranjivanju vina

- Vino sa naučne strane
- Kako vino utječe na čovjeka?
- Utjecaj alkohola na organe u organizmu
- Kako i kada jedeš i piješ?
- Štetna dejstva uzrokovana pretjerivanjem u jelu
- Kako i kada jedeš?
- Vremena obroka
- Ne jedi dok si ljut
- Žvakanje hrane
- Pijenje vode
- Kuhanje hrane
- „Jedite i pijte, ali nepretjerujte”
- Opasnosti od masti za srce
- So je neprijatelj zdravlja
- Vitamin i opasnost koju oni predstavljaju po zdravlje
- Meso koje ubija
- Čuvaj se aditiva i aromata
- Šta su to aditivi?
- Aromati
- Program čuvanja zdravlja masa
- Program Čuvanja Zdravlja masa
- Uravnoteženost ishrane
- Liječenje hranom
- Liječenje ljekovitim biljem
- Djelovanje ljekovitog bilja
- Bilje koje djeluju putem hormona koje sadrže
- Biljke koje jačaju imunološki sistem u organizmu
- Liječenje bolesti biljem i masažom kostiju
- Nesanica
- Slom živaca

- Probavne smetnje
- Povrede
- Zatvor
- Proljev
- Dijabetes (šećer)
- Osjetljivost
- Nervi glave
- Bolovi u kukovima i bedrima
- Bolovi u nervima vrata i nadlaktice
- Neredovna menstruacija
- Menstrualne tegobe
- Boranje kože
- Osam sedmica za postizanje zdravlja
- Prva sedmica
- Plan
- Obroci
- Dodaci
- Bavljenje sportom
- Duševna i mentalna dimenzija
- Zapažanja
- Druga sedmica
- Obroci
- Dodaci
- Trening
- Duševna dimenzija
- Treća sedmica
- Obroci
- Dodaci
- Vježbanje
- Duševna dimenzija

- Povrće tokom sedmice
- Voće
- Dodaci
- Četvrta sedmica
- Plan
- Obroci
- Vježbanje
- Duševna dimenzija
- Peta sedmica
- Plan
- Obroci
- Vježbanje
- Duševna strana
- Šesta sedmica
- Plan
- Obroci
- Vježbanje
- Duševna dimenzija
- Sedma sedmica
- Plan
- Obroci
- Vježbanje
- Duševna dimenzija
- Osma sedmica
- Plan
- Obroci
- Dodaci
- Vježbanje
- Duševna dimenzija
- VI. Posebna ishrana

- Hrana za dijabetičare
- Žitarice
- Povrće i voće
- Jaja, mlijeko i mliječni proizvodi
- Meso
- Masna jela
- Kolači i slatkiši
- Riža
- Makaroni i krompir
- Kruh
- Voda i pića
- Vitamini i minerali
- Hrana za zdravlje srca
- Šta je arterioskleroza?
- Neke masnoće su korisne
- Izvori masnoća i njeni sastojci
- Opasnost od kolesterola
- Nivo kolesterola u bilju
- Druga vrsta masnoća
- Koji je normalni nivo masnoća u organizmu?
- Količina masnoće
- Povećanje tjelesne mase
- Nepretjeruj u konzumiranju šećera
- Pčelinji med i zdravlje srca
- Druge važne tvari
- Crveni i bijeli luk
- Korištenje crvenog i bijelog luka
- Riba i zdravlje srca
- Koliko ribe treba da jedeš
- Važne napomene

- Karcinom (rak)
- Šta je to karcinom?
- Uzročnici karcinoma
- Faktor sredine
- Faktor ishrane
- Otkrivanje činjenica putem eksperimenata
- Vitamin A liječi karcinom
- Vlakna sprečavaju rak crijeva
- Šećeri i karcinom
- Konzumiranje uskladištene i konzervirane hrane
- Konzervansi
- Tvari za promjenu boje hrane
- Savjeti i stavovi istraživača
- Izbjegavanjejela koja su pocrvenjela ili izgorjela (na vatri)
- Vrlo ulje
- Baci hranu koja je kuhanja na previsokoj temperaturi
- Počni sa kupusom i karfiolom!
- Nadjeveni (punjeni) kupus!
- Bijeli luk - jako djelovanje
- Grožđe sprečava obolijevanje od raka
- Konzumiranje grožđica preventira pojavu raka dojke kod žena
- Hrana koja odgovara ženi
- Ishrana trudnica
- Mlijeko
- Povrće i voće
- Meso
- Mahunarke i kruh
- Jaja
- Vitamin D i jod
- Slana hrana

- Napici (tečnost)
- Posebne vrste hrane za trudnice
- Ishrana dojilje
- Napitak od leće
- Napitak od kopra
- Ishrana žene za vrijeme menstruacije - osvrt na menstrualne tegobe
- Napitak od sezama
- Banane sa sirom za menstrualne tegobe
- Toplo mlijeko sa datulama, peršunom i nanom
- Kikiriki za sprečavanje obilnog istjecanja krvi kod menstruacije
- Povrće poboljšava izlučivanje urina prije samog menstrualnog ciklusa
- Ishrana žene u klimakteriju
- Žitarice poput graha, soje i helja
- Pića
- Druge vrste bilja (hormonskog)
- Vitamin H
- Pravilna ishrana je lijek za zdravstvene probleme
- Liječenje (njegovanje) tena, kose i noktiju
- Ishrana i zdravlje kože
- Vitamin A
- Vitamin B2
- Vitamin B6
- Nijasin ipontosinska kiselina Vitamin H
- Boriš li se protiv problema sa noktima?
- Ishrana u slučaju opadanja kose ili pucanja njenih vrhova
- Dijetalna ishrana
- Uzroci gojaznosti (pretilosti)
- Savjeti u pogledu prehrane za smanjivanje tjelesne mase

- Vrste dijeta
- Program ishrane za smanjenje tjelesne mase
- Za postizanje najboljih rezultata
- Opći savjeti
- autoru