

SADRŽAJ

- Predgovor
- Biljke... i početak...
- Endokrine žlijezde
- Imunitet
- Prvo poglavlje
- Uravnotežena ishrana u islamu
- U potpunosti ishrana
- Nutritivne potrebe
- Trudnice i dojilje
- Dojenčad
- Djeca
- Pubertetlije
- Starci
- Režim ishrane
- Namaski vaktovi
- Količina hrane
- Pravila islamskog ponašanja prilikom jela i pića
- Higijenska ispravnost i način pripreme hrane
- Ishrana u toku posta
- Bolest i post
- Drugo poglavlje
- Ishrana između islama i medicine
- Osm savjeta korisnih za zdravlje
- Stanja organizma i nauka
- Teoretski uzroci bolesti
- Praktični razlozi
- Očuvanje zdravlja i liječenje bolesti
- Kako treba piti vodu?
- Pokretljivost ili mirovanje
- Sena (*Cassia angustifolia*)
- Javna kupatila
- Spolni odnos

- Puštanje krvi (flebotomija), hidžama
- (puštanje krvi kupicom), i akupunktura
- Puštanje krvi (flebotomija)
- Hidžama
- Bolesti godišnjih doba
- Ne ljuti se!
- Navika
- Treće poglavlje
- Hrana u Kur'anu časnom i sunnetu Vjerovjesnika, s.a.v.s.
- Smokva
- Hemijski sastav smokve
- Hranjiva vrijednost smokve
- Ljekovita svojstva smokve
- Maslina
- Hemijski sastav ploda masline
- Maslinovo ulje
- Ljekovita svojstva maslinovog ulja
- Ljekovita svojstva ploda masline
- Ljekovita svojstva listova masline
- Nar (šipak)
- Sastav narovog ploda
- Hranjiva vrijednost narovog ploda
- Ljekovita svojstva narovog ploda
- Mlijeko i meso
- Mlijeko
- Hemijski sastav mlijeka
- Hranjiva vrijednost mlijeka
- Kako možemo prepoznati nečisto mlijeko?
- Načini koji se koriste u varanju prilikom prodaje mlijeka
- Kako se mlijeko može sterilizirati?
- Mliječni proizvodi
- Puter i maslo
- Sir
- Jogurt

- Meso
- Meso je glavni izvor proteina
- Najbolja vrsta mesa
- Pazi se od pretjeranog konzumiranja mesa!
- Hranjiva vrijednost mesa
- Jetra i hranjiva vrijednost jetre
- Bijelo meso
- Jaja
- Datule
- Hemijski sastav datula
- Hranjiva vrijednost datula
- Hrana za porodilje
- Prijatan iftar
- Ljekovita svojstva datula
- Grožđe
- Hemijski sastav grožđa
- Hranjiva vrijednost
- Ljekovita svojstva grožđa
- Način sušenja grožđa
- Banane
- Banana u životu ljudi
- Banana hrana i lijek
- Kamfor i đumbir
- Med
- Vitamini koji se nalaze u medu
- Enzimi koji se nalaze u medu
- Korištenje meda
- Med – lijek za ljude
- Med i kozmetika
- Matična mliječ
- Način korištenja matične mliječi
- Krastavci, bijeli luk, leća i crni luk
- Armenijski ili zmijoliki krastavac (Cucumis melo var. Flexuosus)
- Bijeli luk

- 15 ljekovitih svojstava luka
- Kako se riješiti neugodnog mirisa bijelog luka?
- Crveni luk
- Hemijski sastav crvenog luka
- Upotreba crvenog luka u prošlosti
- Ljekovita svojstva crvenog luka
- 15 ljekovitih svojstava luka
- Leća
- Hemijski sastav i hranjiva vrijednost leće: leća u drevnoj medicini
- Riba
- Hranjiva
- Ljekovita
- Svojstva
- Riba sprečava Riba je
- Četvrto poglavlje
- Hrana koja je po Kur'anu zabranjena
- Svinjsko meso
- Praktični eksperiment
- Religije koje zabranjuju konzumiranje svinjskog mesa
- Judaizam
- Kršćanstvo
- Konfučionizam
- Hinduizam
- Mišljenje jednog kršćanskog misionara o svinjskom mesu Strvi krv
- Vino i druga alkoholna pića
- Postupnost zabrane alkohola
- Alkohol s naučnog stanovišta
- Kako alkohol utječe na čovjeka?
- Utjecaj alkohola na ljudske organe
- Nervni sistem
- Srce i krvni sudovi
- Krvne ćelije

- Jetra
- Koliko i kada trebamo jesti i piti?
- Posljedice koje su rezultat pretjerivanja u jelu
- Vrijeme obroka
- Ne jedi kad si ljut!
- Žvakanje hrane
- Pijenje vode
- Spremanje hrane
- Konzumiranje manjih količina hrane ima mnogo koristi
- Masnoće predstavljaju opasnost za srce
- So neprijatelj zdravlja
- Vitamini i opasnost po zdravlje
- I meso ubija
- Pazi se konzervanasa i poboljšivača okusa!
- Šta su to aditivi?
- Konzervansi
- Antioksidansi
- Emulgatori
- Stabilizatori i zgušnjivači
- Arome i začini
- Pojačivači okusa
- Umjetne boje
- Umjetna sladila
- Peto poglavlje
- Liječenje hranom
- Program za stjecanje općeg zdravlja
- Program za stjecanje i očuvanje općeg zdravlja
- Uravnotežena ishrana
- SO
- Šećer i proizvodi od šećera
- Mlijeko
- Piće
- Masti
- Meso

- Ribe
- Sir
- Žitarice
- Povrće
- Voće
- Liječenje hranom
- Oboljeli od bolesti jetre
- Oboljeli od crijevnih bolesti
- Oboljeli od reumatizma
- Liječenje biljem
- Ljekovita svojstva biljaka
- Biljke koje djeluju uz pomoć svojih hormona
- Biljke koje jačaju imunitet
- Liječenje bolesti biljem i masažom
- Nesanica
- Nervni slom
- Probavni poremećaji
- Jetra
- Žutica
- Nadutost želuca
- Dispepsija i gastritis
- Ulcer
- Konstipacija (zatvor)
- Dijareja i dizenterija
- Dijabetes
- Alergija
- Astma
- Kožne alergije
- Upala nosa i sinusa
- Migrena
- Nervi glave
- Bolovi u bedru
- Bolovi vrata i ruke
- Neredovan mjesečni ciklus

- Bolan mjesečni ciklus
- Akne
- Osam sedmica do zdravlja
- Prva sedmica
- Jelo
- Dodaci prehrani
- Vježbe
- Napomene
- Druga sedmica
- Jelo
- Dodaci prehrani
- Vježbe
- Duhovna strana
- Treća sedmica
- Jelo
- Dodaci hrani
- Vježbe
- Duhovna strana
- Povrće koje treba konzumirati u toku ove sedmice
- Voće
- Četvrta sedmica
- Plan
- Jelo
- Vježbe
- Duhovna strana
- Peta sedmica
- Plan
- Jelo
- Vježbe
- Duhovna strana
- Šesta sedmica
- Plan
- Jelo
- Vježbe

- Duhovna strana
- Sedma sedmica
- Plan
- Jelo
- Vježbe
- Duhovna strana
- Osma sedmica
- Plan
- Jelo
- Dodaci
- Vježbe
- Duhovna strana
- Šesto poglavlje
- Posebna ishrana
- Posebna ishrana za dijabetičare
- Mohunarke
- Naučno objašnjenje
- Kako mohunarke utječu na visok pritisak?
- Određene količine za liječenje
- Voće i povrće
- Jaja, mlijeko i mliječni proizvodi
- Meso
- Masti
- Kolači i jela koja sadrže šećer
- Riža
- Tjestenine i krompir (škrob)
- Hljeb
- Voda i pića
- Vitamini i minerali
- Napominjemo
- Hrana za zdravije srce
- Šta je to ateroskleroza?
- Arterije koje su najviše izložene aterosklerozi
- Postoje i masti koje su korisne!

- Izvori masti i od čega se sastoje
- Opasnost od holesterola
- Kako spriječiti povišen holesterol?
- Biljna ulja
- Druge vrste masti
- Koja je to normalna razina masti u tijelu?
- Dozvoljene masnoće
- Gojaznost
- Ne pretjeruj s konzumiranjem šećera!
- Med za zdravije srce
- Opasni duet
- Neke napomene u vezi s vašom ishranom
- Riba i zdravlje srca
- Količina ribe koju je potrebno konzumirati
- Važna napomena
- Lubenica, dinja, kantalop
- Kancerogena oboljenja
- Sta je to karcinom?
- Kancerogene tvari
- Činilac okoline
- Karcinom u Americi i Japanu
- Nutritivni činilac
- Nedostatak vitamina C - rizik za obolijevanje od karcinoma
- Vitamin A liječi karcinom
- Dijetalna vlakna štite od karcinoma crijeva
- Ugljikohidrati i karcinom
- Konzervirana i pakirana hrana
- Konzervansi
- Umjetne boje
- Mišljenja i preporuke znanstvenika
- Izbjegavanje pržene hrane i hrane s roštilja
- Prženo ulje!
- Izbjegavaj podgrijavanje skuhanе hrane
- Počni s konzumiranjem kupusa i karfiola

- Sarma
- Bijeli luk
- Bijeli luk štiti od karcinoma debelog crijeva
- Grožđe štiti od karcinoma!
- Konzumiranje jogurta štiti ženu od karcinoma dojke!
- Popis namirnica koje štite od karcinoma:
- Ishrana za prevenciju od karcinoma
- Idealna ishrana za ženu
- Ishrana trudnice
- Mlijeko
- Voće i povrće
- Meso
- Mohunarke i žitarice
- Jaja
- Vitamin D i jod
- Soljenje hrane
- Tekućine
- Posebne vrste hrane za trudnicu
- Cvekla
- Napitak od piskavice
- Peršun
- Crni dud
- Ishrana dojilje
- Supa od leće
- Čajevi od piskavice i mente
- Čaj od kopra
- Ishrana u toku mjesečnog ciklusa
- Napitak od susama
- Banana sa sirom
- Čaj od piskavice, peršuna i mente
- Kikiriki za obilan mjesečni ciklus
- Povrće je diuretik za tegobe PMS-a
- Ishrana žene u klimaksu (menopauzi)
- Mohunarke, kao što su soja i slanutak

- Čajevi koje treba konzumirati jesu čajevi od sljedećih biljki
- Vitamin E
- Kvalitetna ishrana jeste lijek za probleme
- Liječenje kože, kose i noktiju
- Ishrana i zdravlje kože
- Imaš li problema s noktima?
- Ishrana za opadanje kose i lomljenje vrhova kose
- Ishrana za mršavljenje
- Uzroci gojaznosti
- Nutritivni savjeti za mršavljenje
- Različite vrste dijeta
- Mršanje uz pomoć biljaka
- Dijeta od gljiva
- Primjer dijete za mršavljenje
- Primjer dijete za gojazne osobe
- Kako postići što bolje rezultate?
- Opći savjeti