

Sadržaj

Predgovor- - - - -	17
Biljke... i početak... - - - - -	21
Endokrine žlijezde - - - - -	21
Imunitet- - - - -	22

Prvo poglavlje - - - - - 25

Uravnotežena ishrana u islamu - - - - -	25
---	----

Upotpunjena ishrana - - - - - 29

Nutritivne potrebe- - - - - 36

Trudnice i dojilje - - - - -	36
Dojenčad - - - - -	38
Djeca - - - - -	42
Pubertetlije - - - - -	42
Starci - - - - -	43

Režim ishrane- - - - - 45

Namaski vaktovi - - - - -	46
Količina hrane - - - - -	47

Pravila islamskog ponašanja prilikom jela i pića- - - - - 52

Higijenska ispravnost i način pripreme hrane - - - - - 54

Ishrana u toku posta- - - - - 58

Bolest i post - - - - - 62

Drugo poglavlje - - - - - 63

Ishrana između islama i medicine - - - - - 63

Osam savjeta korisnih za zdravlje - - - - - 66

Stanja organizma i nauka - - - - - 68

Teoretski uzroci bolesti - - - - - 70

Praktični razlozi - - - - - 72

Očivanje zdravlja i liječenje bolesti - - - - - 72

Kako treba piti vodu? - - - - - 79

Pokretljivost ili mirovanje - - - - - 82

Sena (Cassia angustifolia) - - - - - 84

Javna kupatila - - - - - 85

Spolni odnos - - - - - 86

**Puštanje krvi (flebotomija), hidžama
(puštanje krvi kupicom), i akupunktura - - - - - 92**

Puštanje krvi (flebotomija) - - - - - 92

Hidžama - - - - - 92

Bolesti godišnjih doba - - - - - 96

Ne ljuti se! - - - - - 96

Navika - - - - - 99

Treće poglavlje - - - - - 101

Hrana u Kur'anu časnom i sunnetu Vjerovjesnika, s.a.v.s. - - - - - 101

Smokva - - - - - 102

Hemijski sastav smokve - - - - - 102

Hranjiva vrijednost smokve - - - - - 102

Ljekovita svojstva smokve - - - - - 102

Maslina - - - - - 104

Hemijski sastav ploda masline - - - - - 104

Maslinovo ulje - - - - - 104

Ljekovita svojstva maslinovog ulja - - - - - 105

Ljekovita svojstva ploda masline - - - - -	106
Ljekovita svojstva listova masline - - - - -	106
Nar (šipak)- - - - -	107
Sastav narovog ploda - - - - -	107
Hranjiva vrijednost narovog ploda - - - - -	107
Ljekovita svojstva narovog ploda - - - - -	107
Mlijeko i meso - - - - -	109
Mlijeko - - - - -	109
Hemijski sastav mlijeka - - - - -	110
Hranjiva vrijednost mlijeka - - - - -	111
Kako možemo prepoznati nečisto mlijeko? - - - - -	113
Načini koji se koriste u varanju prilikom prodaje mlijeka - - - - -	115
Kako se mlijeko može sterilizirati?- - - - -	115
Mliječni proizvodi - - - - -	117
Puter i maslo - - - - -	117
Sir 118	
Jogurt - - - - -	119
Meso - - - - -	121
Meso je glavni izvor proteina - - - - -	121
Najbolja vrsta mesa - - - - -	121
Pazi se od pretjeranog konzumiranja mesa! - - - - -	122
Hranjiva vrijednost mesa - - - - -	122
Jetra i hranjiva vrijednost jetre - - - - -	123
Bijelo meso - - - - -	123
Jaja - - - - -	123
Datule - - - - -	125
Hemijski sastav datula - - - - -	125
Hranjiva vrijednost datula - - - - -	125
Hrana za porodilje - - - - -	126
Prijatan iftar- - - - -	126
Ljekovita svojstva datula- - - - -	126
Grožđe - - - - -	128
Hemijski sastav grožđa- - - - -	128
Hranjiva vrijednost - - - - -	128
Ljekovita svojstva grožđa - - - - -	129
Način sušenja grožđa - - - - -	129

Banane - - - - - 131

Banana u životu ljudi - - - - - 131

Banana – hrana i lijek - - - - - 132

Kamfor i đumbir - - - - - 134**Med - - - - - 136**

Vitamini koji se nalaze u medu - - - - - 137

Enzimi koji se nalaze u medu - - - - - 138

Korištenje meda - - - - - 139

Med – lijek za ljude - - - - - 140

Med i kozmetika - - - - - 141

Matična mliječ - - - - - 142

Način korištenja matične mliječi - - - - - 142

Krastavci, bijeli luk, leća i crni luk - - - - - 144

Armenijski ili zmijoliki krastavac (Cucumis melo var. Flexuosus) - - - 144

Bijeli luk - - - - - 145

15 ljekovitih svojstava luka - - - - - 146

Kako se riješiti neugodnog mirisa bijelog luka? - - - - - 148

Crveni luk - - - - - 148

Hemijski sastav crvenog luka - - - - - 149

Upotreba crvenog luka u prošlosti - - - - - 149

Ljekovita svojstva crvenog luka - - - - - 150

15 ljekovitih svojstava luka - - - - - 150

Leća - - - - - 152

Hemijski sastav i hranjiva vrijednost leće: - - - - - 153

Leća u drevnoj medicini: - - - - - 153

Riba - - - - - 155

Hranjiva vrijednost ribe - - - - - 155

Ljekovita svojstva ribljeg ulja - - - - - 156

Svojstva svježe ribe - - - - - 156

Riba sprečava aterosklerozu - - - - - 159

Riba je hrana za mozak - - - - - 160

Četvrto poglavlje - - - - - 161

Hrana koja je po Kur'anu zabranjena - - - - - 161

Svinjsko meso	163
Praktični eksperiment	168
Religije koje zabranjuju konzumiranje svinjskog mesa	169
Judaizam	169
Kršćanstvo	169
Konfučionizam	169
Hinduizam	169
Mišljenje jednog kršćanskog misionara o svinjskom mesu:	170
Strv i krv	174
Vino i druga alkoholna pića	177
Postupnost zabrane alkohola	177
Alkohol s naučnog stanovišta	178
Kako alkohol utječe na čovjeka?	178
Utjecaj alkohola na ljudske organe	180
Nervni sistem	180
Srce i krvni sudovi	180
Krvne ćelije	180
Jetra	181
Koliko i kada trebamo jesti i piti?	182
Posljedice koje su rezultat pretjerivanja u jelu	182
Vrijeme obroka	182
Ne jedi kad si ljut!	183
Žvakanje hrane	184
Pijenje vode	185
Spremanje hrane	185
Konzumiranje manjih količina hrane ima mnogo koristi	186
Masnoće predstavljaju opasnost za srce	188
So – neprijatelj zdravlja	192
Vitamini i opasnost po zdravlje	193
I meso ubija	194
Pazi se konzervanasa i poboljšivača okusa!	194
Šta su to aditivi?	197
Konzervansi-	197
Antioksidansi	198
Emulgatori	198
Stabilizatori i zgušnjivači-	199
Arome i začini-	199

Pojačivači okusa - - - - -	199
Umjetne boje - - - - -	199
Umjetna sladila - - - - -	200

Peto poglavlje - - - - - 203

Liječenje hranom - - - - -	203
Program za stjecanje općeg zdravlja - - - - -	203
Program za stjecanje i očuvanje općeg zdravlja - - - - -	204
Uravnotežena ishrana - - - - -	204
So - - - - -	204
Šećer i proizvodi od šećera - - - - -	205
Mlijeko - - - - -	205
Piće - - - - -	205
Masti - - - - -	206
Meso - - - - -	206
Ribe - - - - -	206
Sir - - - - -	207
Žitarice - - - - -	207
Povrće - - - - -	207
Voće - - - - -	207

Liječenje hranom - - - - - 208

Oboljeli od bolesti jetre - - - - -	208
Oboljeli od crijevnih bolesti - - - - -	208
Oboljeli od reumatizma - - - - -	209

Liječenje biljem - - - - - 210

Ljekovita svojstva biljaka - - - - -	210
Biljke koje djeluju uz pomoć svojih hormona - - - - -	210
Biljke koje jačaju imunitet - - - - -	211

Liječenje bolesti biljem i masažom - - - - - 213

Nesanica - - - - -	213
Nervni slom - - - - -	213
Probavni poremećaji - - - - -	213
Jetra - - - - -	213
Žutica - - - - -	214
Nadutost želuca - - - - -	214

Dispepsija i gastritis	- 214
Ulcer-	- 215
Konstipacija (zatvor)	- 215
Dijareja i dizenterija	- 215
Dijabetes	- 215
Alergija	- 216
Astma	- 216
Kožne alergije-	- 216
Upala nosa i sinusa-	- 216
Migrena	- 217
Nervi glave	- 217
Bolovi u bedru	- 217
Bolovi vrata i ruke	- 218
Neredovan mjesečni ciklus	- 218
Bolan mjesečni ciklus	- 218
Akne-	- 219

Osam sedmica do zdravlja - 220

Prva sedmica	- 220
Jelo	- 220
Dodaci prehrani	- 221
Vježbe-	- 221
Napomene	- 221
Druga sedmica	- 222
Jelo	- 222
Dodaci prehrani	- 223
Vježbe-	- 223
Duhovna strana	- 223
Treća sedmica	- 223
Jelo	- 224
Dodaci hrani	- 224
Vježbe-	- 224
Duhovna strana	- 224
Povrće koje treba konzumirati u toku ove sedmice:	- 225
Voće	- 225
Četvrta sedmica	- 225
Plan	- 225
Jelo	- 226
Vježbe-	- 226
Duhovna strana	- 226

Peta sedmica - - - - -	- 226
Plan - - - - -	- 226
Jelo - - - - -	- 226
Vježbe- - - - -	- 227
Duhovna strana - - - - -	- 227
Šesta sedmica - - - - -	- 227
Plan - - - - -	- 227
Jelo - - - - -	- 227
Vježbe- - - - -	- 227
Duhovna strana - - - - -	- 227
Sedma sedmica- - - - -	- 228
Plan - - - - -	- 228
Jelo - - - - -	- 228
Vježbe- - - - -	- 228
Duhovna strana - - - - -	- 228
Osmu sedmica - - - - -	- 228
Plan - - - - -	- 228
Jelo - - - - -	- 228
Dodaci - - - - -	- 229
Vježbe- - - - -	- 229
Duhovna strana - - - - -	- 229

Šesto poglavlje - - - - - 231

Posebna ishrana - - - - -	- 231
Posebna ishrana za dijabetičare - - - - -	232
1- Mohunarke - - - - -	- 232
Naučno objašnjenje - - - - -	- 233
Kako mohunarke utječu na visok pritisak? - - - - -	- 233
Određene količine za liječenje - - - - -	- 234
2- Voće i povrće- - - - -	- 234
3- Jaja, mlijeko i mliječni proizvodi - - - - -	- 236
4- Meso - - - - -	- 236
5- Masti - - - - -	- 236
6- Kolači i jela koja sadrže šećer - - - - -	- 236
7- Riža - - - - -	- 237
8- Tjestenine i krompir (škrob)- - - - -	- 237

9- Hljeb - - - - -	237
10- Voda i pića - - - - -	237
11- Vitamini i minerali - - - - -	238
Napominjemo - - - - -	239

Hrana za zdravije srce - - - - - 241

Šta je to ateroskleroza? - - - - -	241
Arterije koje su najviše izložene aterosklerozi - - - - -	241
Postoje i masti koje su korisne! - - - - -	242
1- Izvori masti i od čega se sastoje - - - - -	242
2- Opasnost od holesterola - - - - -	243
3- Kako spriječiti povišen kolesterol? - - - - -	244
Biljna ulja - - - - -	244
Druge vrste masti - - - - -	245
Koja je to normalna razina masti u tijelu? - - - - -	245
Dozvoljene masnoće - - - - -	246
Gojaznost - - - - -	246
Ne pretjeruj s konzumiranjem šećera! - - - - -	247
Med za zdravije srce - - - - -	247
Opasni duet - - - - -	248
Neke napomene u vezi s vašom ishranom - - - - -	249
Riba i zdravlje srca - - - - -	251
Količina ribe koju je potrebno konzumirati - - - - -	252
Važna napomena - - - - -	252
Lubenica, dinja, kantalop - - - - -	252

Kancerogena oboljenja - - - - - 253

Šta je to karcinom? - - - - -	253
Kancerogene tvari - - - - -	253
Činilac okoline - - - - -	253
Karcinom u Americi i Japanu - - - - -	254
Nutritivni činilac - - - - -	254
Nedostatak vitamina C – rizik za obolijevanje od karcinoma - - - - -	255
Vitamin A liječi karcinom - - - - -	255
Dijetalna vlakna štite od karcinoma crijeva - - - - -	256
Ugljikohidrati i karcinom - - - - -	256
Konzervirana i pakirana hrana - - - - -	257
Konzervansi - - - - -	257
Umjetne boje - - - - -	258
Mišljenja i preporuke znanstvenika - - - - -	258

1- Izbjegavanje pržene hrane i hrane s roštilja	- 259
2- Prženo ulje!	- 259
3-Izbjegavaj podgrijavanje skuhanе hrane	- 260
4- Počni s konzumiranjem kupusa i karfiola	- 260
5- Sarma-	- 261
6- Bijeli luk	- 261
Bijeli luk štiti od karcinoma debelog crijeva	- 261
Grožđe štiti od karcinoma!	- 262
Konzumiranje jogurta štiti ženu od karcinoma dojke!	- 263
Popis namirnica koje štite od karcinoma:	- 264
Ishrana za prevenciju od karcinoma:	- 264

Idealna ishrana za ženu - 266

1. Ishrana trudnice	- 266
Mlijeko	- 267
Voće i povrće	- 267
Meso	- 267
Mohunarke i žitarice	- 268
Jaja	- 268
Vitamin D i jod	- 268
Soljenje hrane	- 269
Tekućine	- 269
Posebne vrste hrane za trudnicu	- 269
Cvekla	- 269
Napitak od piskavice	- 270
Peršun-	- 270
Crni dud-	- 270
2. Ishrana dojilje	- 270
Supa od leće	- 271
Čajevi od piskavice i mente	- 271
Čaj od kopra	- 272
3-Ishrana u toku mjesečnog ciklusa-	- 272
Napitak od susama-	- 272
Banana sa sirom	- 273
Čaj od piskavice, peršuna i mente-	- 273
Kikiriki za obilan mjesečni ciklus	- 273
Povrće je diuretik za tegobe PMS-a	- 273
4- Ishrana žene u klimaksu (menopauzi)	- 274
Mohunarke, kao što su soja i slanetak	- 274
Čajevi koje treba konzumirati jesu čajevi od sljedećih biljki:	- 275

Vitamin E - - - - -	275
---------------------	-----

Kvalitetna ishrana jeste lijek za probleme - - - - - 276

Liječenje kože, kose i noktiju - - - - -	276
Ishrana i zdravlje kože - - - - -	276
Imaš li problema s noktima?- - - - -	278
Ishrana za opadanje kose i lomljenje vrhova kose - - - - -	278

Ishrana za mršavljenje - - - - - 280

Uzroci gojaznosti - - - - -	280
Nutritivni savjeti za mršavljenje - - - - -	281
Različite vrste dijeta - - - - -	281
Mršanje uz pomoć biljaka - - - - -	283
Dijeta od gljiva - - - - -	283
Primjer dijete za mršavljenje- - - - -	284
Primjer dijete za gojazne osobe - - - - -	285
Kako postići što bolje rezultate?- - - - -	286

Opći savjeti - - - - - 287