ಆದಮರ ಮಗನು (ಮನುಷ್ಯನು) ಹೊಟ್ಟೆಗಿಂತ ಕೆಟ್ಟ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ತುಂಬಲಿಲ್ಲ. ಆದಮರ ಮಗನಿಗೆ ಅವನ ಬೆನ್ನು ನೇರವಾಗಿಡಲು ಕೆಲವು ತುತ್ತುಗಳು ಸಾಕಾಗುತ್ತವೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ (ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವುದು) ಅನಿವಾರ್ಯವಾದರೆ, (ಅವನ ಹೊಟ್ಟೆಯ) ಮೂರನೇ ಒಂದು ಭಾಗವು ಅವನ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ, ಮೂರನೇ ಒಂದು ಭಾಗವು ಅವನ ಪಾನೀಯಕ್ಕಾಗಿ, ಮತ್ತು ಮೂರನೇ ಒಂದು ಭಾಗವು ಅವನ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕಾಗಿ (ಇರಲಿ)

ಅಲ್-ಮಿಖ್ದಾಮ್ ಇಬ್ನ್ ಮಅದೀ ಕರಿಬ್ (ಅಲ್ಲಾಹು ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪ್ರೀತನಾಗಲಿ) ರಿಂದ ವರದಿ: ಅವರು ಹೇಳಿದರು: ಅಲ್ಲಾಹನ ಸಂದೇಶವಾಹಕರು (ಅವರ ಮೇಲೆ ಅಲ್ಲಾಹನ ಕೃಪೆ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯಿರಲಿ) ಹೀಗೆ ಹೇಳುವುದನ್ನು ನಾನು ಕೇಳಿದ್ದೇನೆ: "ಆದಮರ ಮಗನು (ಮನುಷ್ಯನು) ಹೊಟ್ಟೆಗಿಂತ ಕೆಟ್ಟ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ತುಂಬಲಿಲ್ಲ. ಆದಮರ ಮಗನಿಗೆ ಅವನ ಬೆನ್ನು ನೇರವಾಗಿಡಲು ಕೆಲವು ತುತ್ತುಗಳು ಸಾಕಾಗುತ್ತವೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ (ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವುದು) ಅನಿವಾರ್ಯವಾದರೆ, (ಅವನ ಹೊಟ್ಟೆಯ) ಮೂರನೇ ಒಂದು ಭಾಗವು ಅವನ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ, ಮೂರನೇ ಒಂದು ಭಾಗವು ಅವನ ಪಾನೀಯಕ್ಕಾಗಿ, ಮತ್ತು ಮೂರನೇ ಒಂದು ಭಾಗವು ಅವನ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕಾಗಿ (ಇರಲಿ)". [صحيح] [رواه الإمام أحمد والترمذي والنسائي وابن ماجه]

ಗೌರವಾನ್ವಿತ ಪ್ರವಾದಿಯವರು (ಅವರ ಮೇಲೆ ಅಲ್ಲಾಹನ ಕೃಪೆ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯಿರಲಿ) ಇಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ಮೂಲಭೂತ ತತ್ವಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅದೇನೆಂದರೆ, ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನ. ಅಂದರೆ, ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನುವುದು. ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಹಸಿವನ್ನು ನೀಗಿಸಲು ಮತ್ತು ತನ್ನ ಅಗತ್ಯ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗಾಗಿ ತನಗೆ ಶಕ್ತಿ ನೀಡಲು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ, ತುಂಬಿಸಲಾಗುವ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಹೊಟ್ಟೆಯಾಗಿದೆ. ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಮಾರಣಾಂತಿಕ ರೋಗಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಅವು ತಕ್ಷಣವೇ ಆಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ವಿಳಂಬವಾಗಿ ಬರಬಹುದು. ಅವು ಆಂತರಿಕವಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಬಾಹ್ಯವಾಗಿರಬಹುದು. ನಂತರ ಅಲ್ಲಾಹನ ಸಂದೇಶವಾಹಕರು (ಅವರ ಮೇಲೆ ಅಲ್ಲಾಹನ ಕೃಪೆ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯಿರಲಿ) ಹೇಳಿದರು: ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬ ತಿನ್ನುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾದರೆ, ಅವನು ತನ್ನ ಆಹಾರವನ್ನು (ಹೊಟ್ಟೆಯ) ಮೂರನೇ ಒಂದು ಭಾಗದಷ್ಟು, ಇನ್ನೊಂದು ಮೂರನೇ ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನು ಪಾನೀಯಕ್ಕಾಗಿ, ಮತ್ತು (ಕೊನೆಯ) ಮೂರನೇ ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನು ಉಸಿರಾಟಕ್ಕಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲಿ. ಇದರಿಂದ ಅವನಿಗೆ ಇಕ್ಕಟ್ಟು ಮತ್ತು ಹಾನಿಯುಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ, ಅಲ್ಲಾಹು ಅವನಿಗೆ ಕಡ್ಡಾಯಗೊಳಿಸಿದ ಧಾರ್ಮಿಕ ಮತ್ತು ಲೌಕಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅವನಿಗೆ ಸೋಮಾರಿತನ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

http://www.sunnah.global/hadeeth/kn/show/4723