Hindi pumuno ang isang tao ng isang sisidlang higit na masama kaysa sa isang tiyan. Kasapatan sa anak ni Adan na may mga makakaing magtatayo sa likod niya; saka kung naging hindi posible, isang sangkatlo ay para sa pagkain niya, isang sangkatlo ay para sa inumin niya, at isang sangkatlo ay para sa paghinga niya."}

Ayon kay Al-Miqdād bin Ma`dī Karib (malugod si Allāh sa kanya) na nagsabi: {Nakarinig ako sa Sugo ni Allāh (basbasan siya ni Allāh at pangalagaan) na nagsasabi: "Hindi pumuno ang isang tao ng isang sisidlang higit na masama kaysa sa isang tiyan. Kasapatan sa anak ni Adan na may mga makakaing magtatayo sa likod niya; saka kung naging hindi posible, isang sangkatlo ay para sa pagkain niya, isang sangkatlo ay para sa inumin niya, at isang sangkatlo ay para sa paghinga niya."}
[Tumpak] [Nagsalaysay nito sina Imām Aḥmad, Imām At-Tirmidhīy, Imām An-Nasā'īy, at Imām Ibnu Mājah]

Gumagabay sa atin ang Marangal na Propeta (basbasan siya ni Allāh at pangalagaan) tungo sa isang batayan kabilang sa mga batayan ng medisina. Ito ay ang pag-iingat na nakapag-iingat sa pamamagitan nito ang tao ng kalusugan niya. Ito ay ang pagpapakaunti sa pagkain; bagkus kakain siya ayon sa sukat ng nakapagpapanatili sa buhay niya at nakapagpapalakas sa kanya para sa mga gawain niyang kinakailangan. Tunay na ang pinakamasamang lalagyang pinuno ay ang tiyan dahil sa inireresulta, dulot ng pagkabusog, na mga sakit na nakamamatay na hindi nabibilang nang madalian o nang matagalan, nang pakubli o nang hayagan. Pagkatapos, tunay na ang Sugo (basbasan siya ni Allāh at pangalagaan) ay nagsabi: "Kapag ang tao ay hindi makaiiwas sa pagkabusog, gawin niya na ang pagkain ay may sukat na isang sangkatlo [ng tiyan], ang isa pang sangkatlo ay para sa inumin, at ang [natitirang] sangkatlo ay para sa paghinga nang sa gayon walang mangyari sa kanya na paninikip, pinsala, at katamaran sa pagsasagawa ng inobliga ni Allāh sa kanya sa nauukol sa buhay panrelihiyon niya o buhay pangmundo niya."

النجاة الخيرية
ALNAJAT CHARITY

لجنة الدعوة الإلكترونية
EDC
E-Da'wah Committee