



**El hijo de Adán (ser humano) no llenará ningún cuenco peor que su estomago. Le es suficiente con comer algunos bocados para mantenerse vivo. Si quisiera de todos modos comer más que eso, entonces que una tercera parte de su estómago sea para comer, otra tercera parte para beber y una última tercera parte para respirar.**

De Al Miqdád Ibn Ma'di, Al-lah esté complacido con él, que oyó decir al Mensajero de Al-lah, Él le bendiga y le dé paz: “El hijo de Adán (ser humano) no llenará ningún cuenco peor que su estomago. Le es suficiente con comer algunos bocados para mantenerse vivo y mantener recta la espina dorsal. Si quisiera de todos modos comer más que eso, entonces que una tercera parte de su estómago sea para comer, otra tercera parte para beber y una última tercera parte para respirar”.

[Hadiz auténtico (sahih)] [Registrado por Ibn Mayah - Registrado por Al-Tirmidhi - Registrado por Ahmad]

El Mensajero de Al-lah, Él le bendiga y le dé paz, nos orienta hacia uno de los principios fundamentales de la medicina: la medida de prevención que toda persona debe tomar para proteger su salud. Esta no es otra que reducir la comida. De este modo, debe comer solamente la cantidad que cubre su necesidad y le permita ejercer sus obligaciones laborales. Nos indica que el peor cuenco que se puede llenar es el estómago, debido a la cantidad de enfermedades que causa el saciar el apetito, unas enfermedades incontables que pueden ocurrir a corto o a largo plazo, de forma aparente u oculta. Luego, el Mensajero de Al-lah, Él le bendiga y le dé paz, dijo: “si quisiera de todos modos comer más que eso, entonces que una tercera parte de su estómago sea para comer, otra tercera parte para beber y una última tercera parte para respirar”, para que así no le sienta mal ni le cause vaguedad y le impida cumplir con las obligaciones que Al-lah le ha impuesto en su religión (Din) y en su vida de acá.

النجاة الخيرية  
ALNAJAT CHARITY

