

## TIBB-I NEBEVİ VE KORUYUCU HEKİMLİK

<https://www.youtube.com/watch?v=SfwxW6zNikA>  
<https://www.youtube.com/watch?v=xyVQPi25as>

Sorular:

- 1.Koruyucu hekimlik nedir? Efendimizin (SAV) bu konudaki hadislerini soyleyiniz.
2. Misvak ne demektir?
3. Hacamat ne demektir?

Prof. Dr. İrfan YILMAZ

“O, kendi arzusuna göre konuşmaz, o (söylediği veya tebliğ ettiği) kendisine vahy edilen Allah sözüdür” (Necm: 53/4 ) mealindeki âyetin de işaret ettiği gibi, Efendimiz’in kendisine vahyedilen Kur’an-ı Kerim’in dışında da bütün davranışlarının hikmetli ve ilâhî kaynaklı olacağına dikkat çekilmiştir.

İslam dini sağlığa çok önem vermiştir.

1-Sahih Buhari’de İbni Abbas’dan rivayet ettiğine göre Resulallah (sas): “İki nimet vardır ki, insanların çoğu bu nimetleri kullanmakta aldanmıştır. Sağlık ve boş vakit” buyurmuştur

2. Bir kimse vücudu sağ olarak sabahlar, yolculuğunda güven içinde olur ve beraberinde o günkü yiyeceği bulunursa adeta dünya onun olmuştur. (Tirmizi, Abdullah İbn-i Mihsani Ensari)

3. Kıyamet gününde kulun nimetlerden ilk sorulacağı şey ona şöyle denilmesidir. Senin vücuduna sağlık vermedik mi? ve sana kanıncaya kadar soğuk sudan içirmedik mi? (Tirmizi, Ebu Hüreyre)

4. Ey Abbas, Ey Resulullah’ın amcası Allah’tan dünya ve ahirette sağlık iste. (İmam Ahmed’in Müsnedi)

5. Yüce Allah’ın kendisinden istenenler arasında en çok hoşlandığı şey sağlıktır. (Tirmizi)

6. Bir bedevi peygamberimize (sas) gelerek ona; beş vakit namazdan sonra Allah’tan ne isteyeyim diye sordu. Peygamber Efendimiz de (sas) cevabında “Allahtan sağlık iste” dediler. Adam aynı soruyu üç defa tekrar etti. Efendimiz de (sas) aynı cevabı verdi. (İbn-i Abbas)

7. Sağlıklı olup da şükretmen, hasta olup da sabretmenden elbette daha iyidir (Abdurrahman İbn-i Leyla, Ebu’d Derda’dan)

Peygamber Efendimiz (sas) sağlığı korumada da ümmetine yol göstermiş, geçmiş ve geleceğin en büyük koruyucu hekimi olmuştur.

1-Hasta olan kişilere tedavi yollarını göstermiştir. Fakat asıl önemle üzerinde durduğu konu “koruyucu hekimliktir.” Yani hastalığa yakalanmadan önce tedbirleri almaktır.

Dünya Sağlık Teşkilatı (WHO) sağlığı şöyle tarif etmiştir: Yalnızca hasta yahut sakat olmama durumu değil, bedence, ruhça ve sosyal yönden tam iyilik halidir.

Peygamber Efendimiz (sas) kişi sağlığını, kendinin alacağı tedbirlerle koruyacağını burada en büyük mesuliyetin kendine düştüğünü hadislerde belirtmiştir. Toplum sağlığını ele alırken kişi sağlığı ile beraber vre sağlığını da ele almış ve her ikisini bir bütün olarak kabul etmiştir.

Hz. Peygamber (sav)'in tıbbı dairesindeki hadislerinin bir bölümünün genel tıp konularına, fakat pek çoğunun koruyucu hekimliğe, bir kısmının da tedavi edici hekimliğe ait ilaç tariflerinden ibaret olduğu görülür. Bunlar tıbbi tavsiye, oğt ve reçeteler de olarak özetlenebilir.

### KORUYUCU HEKİMLİK İLE İLGİLİ OLANLAR

1-"Kim bilgisi olmadığı halde hekimlik yapmaya kalkışırsa, sebep olacağı zararı der."  
(Ebu Davud, Diyat 23; Nesai, Kasame 41; İbni Mace, Tıb 16).

**1. Bugün modern tıp etiğine, insan haklarına ve mevcut kanunlara tamamen uyum içinde olan bir hkmdr.**

2- Sad İbn Vakkas hastalanmış Hz. Peygamber (sav) ziyaretine gitmiş. Sad'ı evinde hasta yatar görünce Haris bin Keld'e'yi ağırın, O iyi bir hekimdir, sizi tedavi etsin"  
buyurmuştur. (Ebu Davud, Tıb 12).

**2. İşi ehline vermek, bir işten kim anlıyorsa ona gitmek, acemi kişilere işi vermemek şeklinde özetlenebilecek bu düstur, bilhassa sağlık mevzuunda çok mühimdir. Diğer işlerde yapılan hataların telafisi mümkündür, ama tıp mevzuunda yapılan hatanın neticesi ölüm veya kalıcı sakatlık olursa, telafisi yoktur ve vebali ağırdır.**

3-"Allah derdi de çareyi de verdiği gibi her dert için bir ilaç yaratmıştır. Bu sebeble tedaviye devam ediniz. (Ebu Davud, Tıb 11).

**3. Bilhassa bu hadis-i şerif, ilim adamlarını teşvik edip, onların çalışmalarına destek veren ve ümitsizliğe düşmemelerini tavsiye etmektedir.**

4- "İki nimet vardır ki, insanların çoğu bunda aldanmıştır: Sıhhat ve boş vakit."  
(Buhari, Rikak 1; Tirmizi, Zühd 1; İbn Mace, Zühd 15)

**4. Sıhhatin kıymetinin kaybedilmeden bilinmediğine dikkati çekerek, bu çok önemli nimeti kaybetmemek için koruyucu hekimliğe hazırlıyor.**

5-"Size ne oluyor ki, dişleriniz sararmış olduğu halde yanıma geliyorsunuz. Misvak kullanınız." (A. b. Hanbel, Müsned 1/214).

6- "Misvak hakkında tavsiyelerimi size çok tekrarladım." (Buhari, cuma 8; Nesai, Taharet 5; A.b. Hanbel, Müsned 3/143; Darimi, Vudu 18)

7-Cebrail (a.s.), misvak kullanmayı bana o kadar çok tavsiye etti ki, misvak hakkında âyet inecek ve misvak kullanmak farz kılınacak zannettim." Bana misvak kullanmak o derece emredildi ki, bu konuda bana bir vahiy gönderileceğini sandım. (İbni Mâce)

## **7. Modern tıbbın diş sağlığı ile ilgili görüşleri. Çürük dişler birçok hastalığa vesile oluyor. Romatizmadan, böbrek ve kalb hastalıklarına kadar.**

8- "Allah temizdir, temizi sever. Etrafınızı temizleyiniz." (Tirmizi, Edeb 41).

9- "Temizlik imanın yarısıdır." (Müslim, Taharet, 1; Tirmizi, Daavat 86; A.b. Hanbel Müsned 4/260, 5/342, 343, 344, 363, 370, 372; Darimi, vudu 2).

10- "Her müslümanın yedi günde bir yıkanması Allah'ın onun üzerinde hakkıdır." (Müslim, Cuma 9).

**10. Hastalıkların büyük ekseriyetinin temizliğin ihmalinden çıktığına dikkat çekilmiş, hijyen kaideleri nazara verilmiştir. Hem beden, hem yaşanan yer hem de yenip-içilen gıdaların temizliği hakkında çok sayıda hadis-i şerif mevcuttur. Henüz mikrop kavramının bilinmediği bir dönemde, birçok hastalığın mikroplarının pislikten dolayı üreyip hastalığa sebep olduğunu anlatmak için, temizliğe büyük önem verilmiştir.**

## **ÇEVRE TEMİZLİĞİ VE SAĞLIK MÜNASEBETİ**

11- "Rasûlullah (a.s) "İki lânetliden sakının!" buyurdu. Ashab "İki lânetli de nedir?" diye sorunca, şöyle açıkladı: "İnsanların yollarında ve gölgeliklerinde tuvalet ihtiyacı giderenlerdir!" (Müslim, Taharet 68; Ebu Davud, Taharet 15; Ahmet bin Hanbel, Müsned 2/372).

12- "Sizden biriniz durgun suya bevl etmesin." (Buhari, Vudu 68; Müslim, Taharet 94; 96; Ebu Davud, Taharet 36).

13-Bana ümmetimin, hayır ve şer, bütün amelleri arz edildi. İyi amelleri arasında, rahatsızlık veren bir şeyin yoldan atılması da vardı. Kötü amelleri arasında ise yere gömülmeksizin mescitte bırakılmış olan tükürük de vardı." (Müslim)

14-"Mescitte tükürmek bir hatadır. Kefareti ise o tükürüğü toprağa gömmektir." (Buhârî)

**14.Güneş almayan, serin ve nemli yerler, sayısız bakterinin, parazit yumurta ve larvalarının gelişip yetişmesi için en uygun ortamlardandır. Çünkü bu tür yerler, bakteri sporları ve parazit yumurtalarının öldüren morötesi ışınların tesirinden uzaktırlar. Ayrıca idrar ve dışkı da, virüs, bakteri ve parazitlerin en çok buldukları kaynaklardan biridir. Hatta bir gram kadar dışkıda bile 100 milyardan fazla bakteri bulunmaktadır. İşte bu sebeptir ki Hz. Peygamber (a.s) bu tür yerlerin tuvalet ihtiyacı için kullanılmasını yasaklamıştır.**

## **BULAŞICI HASTALIKLAR VE KARANTİNA ANLAYIŞI**

15- "Hastayı üç gün geçmeden yoklamayınız." Hastalıklı kişi, sağlıklı olanın yanına girmesin!" buyurmuştur. (Ramuz'el-Ehadis 2/489).

- 16- "Bir yerde veba olduğunu iştirseniz oraya girmeyiniz. Bulduğunuz yerde veba vukua gelirse oradan ayrılmayınız." (Buhari, Tıb 30; Müslim, Selam 92, 93, 94, 98, 100)
- 17- Cüzzamlıdan aslandan kaçır gibi kaçınız." (Buhari, Merda 19; A. Bin Hanbel, Müsned, 2/443).
- 18- "Cüzzamlıyla aranızda bir mızrak boyu mesafe olduğu halde konuşunuz." (Ramuz el-Ehadis 2/471).
- 19- "Hayvanlardan hasta olanlar, sahipleri tarafından sakın sağlıklı olanların yanına yaklaştırılmasın"
- 20- "Köpek bir kabı yalarsa onu yedi defa yıkayın. O yedinin birinde toprakla temizleyin." (Buhari, Vudu 33; Davud, Taharet 37; Tirmizi, Taharet 68)
- 21- "Melekler, içinde köpek bulunan bir eve girmezler." (İmam Müslim, Ebu Dâvûd, ve Beyhakî)
- 22- "Sürü veya av veya ziraat köpeği dışında bir köpek besleyen kimsenin sevabından her gün bir miktar eksilir." (Buhârî ve Müslim)

**22. Köpeklerin kuduz hastalığı başta , çok çeşitli ve sayıda bakteri, virüs ve çok hücreli parazitler için yayılma noktası olduğu vurgulanmıştır. Köpeğin kirlittiği herhangi bir yemek veya su aracılığıyla insana geçen bu yumurtalar, insanda kistlerin meydana gelmesine sebep olur. "Echinococcus granulosus" adlı şerit kurtçuğunun sebep olduğu Kist hidatik hastalığı bunların en önemlisidir. Bütün bu ve benzeri sebepleri göz önünde tuttuğumuzda, Hz. Peygamber'in (a.s), bir zaruretin bulunması dışında, köpek beslemeyi yasaklamasındaki sırrı idrak edebiliyoruz**

### **YİYECEK, HAVA ve SULARI TEMİZ TUTMA ANLAYIŞI**

**23. Bulaşıcı hastalıklara ve salgınlara sebep olan mikroplar, temelde yemek, su ve hava vasıtasıyla yayılırlar. Bu yüzden Hz. Peygamber (a.s.), bunları kirlilikten korumayı hedefleyen birtakım prensipler belirlemiştir:**

**23- Hz. Âişe (r.a.) şöyle diyor: "Rasûlullah'ın (a.s) sağ eli temiz işler ve yemek yemek içindi. Sol eli ise tuvalet ihtiyacı ve kirli şeyleri tutmak içindi." (Ebu Dâvûd)**

**24- "Ey genç! Allah'ın adını anarak başla; sağ elinle ye ve önünden ye!" (Buhârî ve Müslim)**

**24. Kirlenmiş olan şeyleri yemek, tifo, dizanteri, çocuk felci, ve karaciğer iltihabı gibi hastalıkların insana bulaşmasının en başta gelen sebeplerindendir. Hastalığı taşıyan mikroplar, o hastalığa yakalanmış olan veya o mikrobu bünyesinde taşıyan insanın dışkısı aracılığıyla bir başka insana bulaşmakta, bu da genelde mikropların bulaştığı el ya da kap aracılığıyla olmaktadır. Müslümanlar arasında sağlık şuurunu yaymış; onlara, bir eli yemek yemeye ve tokalaşmaya hasretmelerini, diğer eli ise kirlenmiş olan şeyleri tutmaya ve tuvalet temizliğine hasretmelerini emretmiştir. (Yiyeceklerin Temizliği için)**

**25- İbn Abbas (r.a.) şöyle rivayet ediyor: "Rasûlullah (a.s) kabın içine soluk alıp verilmesini veya üflenmesini yasakladı." (Ebu Dâvûd)**

**26- "Rasûlullah (a.s) kişinin içeceği suya üflemesini yasaklayınca bir adam "Peki, ya suyun üstünde toz varsa (onu uzaklaştırmak için de mi üflemezlim?)" diye sordu.**

Rasûlullah (a.s) “O zaman o suyu dök!” dedi. Adam “Ben suyu nefes alıp vermeden, bir tek solukta içemiyorum, (ne yapayım?)” diye sorunca da o şöyle buyurdu: “Kabi ağzından ayır, öyle nefes alıp ver (sonra içmeye devam et)!” (Tirmizî)

27-Ebu Hureyre (r.a.) şöyle demiştir: “Rasûlullah (a.s) hapşıracağı zaman eliyle veya elbisesiyle yüzünü kapatır ve sesini kısmağa çalışırdı.” (Tirmizî)

28-Ebu Said el-Hudrî (r.a.) ise Hz. Peygamber'in (a.s) şöyle dediğini bildirmiştir: “Herhangi biriniz esnediği vakit ağzını eliyle örtsün!” (Buhârî)

28. Peygamber Efendimizin yiyecek veya içecek kabına üflemeği ashabına yasaklaması, hapşırma veya esneme sırasında ağzın kapatılmasını emretmesinin hikmeti çok önemlidir. Soluk alıp verme, birçok bulaşıcı hastalığın intikaline sebep olabilir. Grip, çocuk felci, kabakulak, kızamık, nezle, boğaz iltihabı, çiçek hastalığı, verem ve bilhassa virütik hastalıklar bu yolla bulaşır. (Havanın Temizliği)

29-“Kaplarnın ağızlarını örtün, tulumların ağızını bağlayın. Zira yılda bir gece vardır ki onda veba yağar. Şayet ağız açık kaba veya bağlanmamış bir tulumu rastlarsa bu vebadan ona mutlaka iner.” (Müslim)

30-“Uykudan uyanınca, hiçbiriniz üç defa yıkamadıkça ellerini bir kaba sokmasın. Çünkü o, ellerinin geceyi (vücudunun neresinde) geçirdiğini bilemez.” (Buhârî ve Müslim)

31-İbn Abbas'ın rivayetine göre ise: “Rasûlullah (a.s) tulumun ağzından su içilmesini yasakladı.” (Buhari)

**31. İnsanın, bir mililitrelik salyası bile milyonlarca bakteri içerebilmektedir. Büyük bir kaptan su içen bir insanın salyasından suya bulaşan milyonlarca bakteri, uzun süre suda kalıp çoğalma imkânı bulmakta ve suyu kirlettiği için de oradan su içen herkes için tehlike kaynağı olmaktadır. Bu yüzden su kaplarının üzerinin örtülmesini ve su kırıbalarının ağızlarının bağlanmasını tenbih etmiş, uykudan uyanan kişinin elini iyice yıkayıp da temizlemeden önce herhangi bir kapa sokmasını yasaklamıştır. Çünkü kişi, uykudayken avret yerine dokunmuş veya bedenindeki iltihaplı bir yarayı kaşımış olabilir. Aynı maksatla su tulumunu ağza dayayarak su içmeyi de yasaklamıştır. (Suyun Temizliği)**

## **UYKU DÜZENİ**

32-Hz. Âişe (ra)'den rivayet edilen bir hadîste Resûl-i Ekrem Efendimiz (sas) geceleyin on iki rekât namaz kılardı. Sabah olunca kısaca iki rekât namaz kılar, sonra müezzin gelip ezan okuyuncaya kadar sağ yanı üzerine bir parça uzanırdı. (Buhari, Müslim)

33-Efendimiz (SAV) gündüz orucu için sahur yemeğinden ve gece ibadetine kalkmak için kaylûleden yararlanın buyurmuştur (İbni Mâce). Sehî'den nakledilmiştir. Bizler Peygamber (s.a.s)'le birlikte cuma namazı kılardık, kaylûle ondan sonra olurdu (Buhari). Yine Efendimiz (s.a.s) “Öğleyin kaylûle yapınız muhakkak şeytanlar öğle vaktinde kaylûle yapmazlar.” buyurdu. (Müslim)

### 33. Öğle uykusu uyuyanların daha az kalb krizi geçirdikleri tesbit edilmiştir.

İmsakle güneş arasındaki 1,5 saatlik zaman içerisinde güneş doğana kadar uyumazdı, öğle arasında 30 dakika derin dalga uykusu ve 5 dakika REM uykusu olarak asgaride toplam 35 dakikalık bir uykuyla iktifa etmesi, yemek yerken en azı tercih ettiği gibi uykuda da en azı tercih ettiğini göstermektedir. Efendimiz (sas)'in öğle uykusunun da bu kadar kısa sürdüğünü hadislerden öğreniyoruz.

İki türlü uyku fazı vardır.

**Yavaş dalga uykusu fazı:** Uzun süre uyanık kaldıktan sonra uykuya dalındığında, ilk 30–60 dakika içindeki uykudur ve son derece dinlendiricidir. Bu fazda uyku derin olur ve tatmin noktası yakalanırsa kişi, uyku ihtiyacını karşılamış olarak dinç uyanır.

Bu uykuda rüyalar görülür, fakat hatırlanmaz. Rüyaları hafızaya yerleştirme işlemi yoktur. Sinir merkezleri arasında dengeyi sağlamak ve sinir sisteminin dinlenmesi için asgaride yetecek uyku miktarıdır.<sup>1</sup>

**REM (*Rapid Eye Movement* hızlı göz hareketleri) uykusu fazı:** Yavaş dalga uykusundan sonra, yani uykuya daldıktan yaklaşık 80–100 dakika sonra başlar. REM fazı 5 dakika ile 30 dakika arası sürer. Bu zaman zarfında gözkapakları kıpırdar, rüyalar görülür ve hafızaya kaydedilir. REM uykusu periyotları kısadır ve beynin aktif olduğu uykudur. Kişiye bağlı olarak her 5 ile 30 dakikada bir REM periyodunu tekrar ederek kişi uykusuna devam eder. REM uykusuna girmeden uyandırılan kişilerde korkaklık ve sinirlik görülür. Yavaş dalga uykusundan sonra oluşacak ilk REM fazı asgaride yetecek uyku miktarıdır. Asgaride uyku süresi; REM fazına 80 dakikada girenler için 85–110 dakika, geç girenler için 105–130 dakikadır. Ortalama birbuçuk ile ikibuçuk saat arasındaki uyku, normal bir insanda sinir sistemi merkezleri arasında yeniden dengenin kurulması için yeterli uykudur. Kişinin kilosuna, çok yemesi, uyku alışkanlığı, hastalık hâli, gibi durumlar uyku süresini uzatabilir. Halsizliğe, çabuk yorulmaya yolaçan hastalığı olan kişiler daha çok uyurlar. Bu değerler fizyolojik yapısı sıhhatli olanlar için geçerlidir.

Peygamber Efendimiz (sas)'in hadislerinden ders alan İslam âlimleri “Az yiyiniz, az uyuyunuz, az konuşunuz” diye buyururken az uyumadaki kasıt az yemekle beraber gelen yavaş dalga uykusu+REM uyku fazıdır ki, bu da 1,5 ila 2,5 saat arasındaki uykuya tekabül eder.

Bazen şahsî hayatımızda da öğle vaktinde şöyle yarım saatlik bir uyku sonucu nasıl dinç olarak kalktığımıza çoğumuz şahit olmuşuzdur.

Bu hadîsten anlıyoruz ki, Efendimiz (sas)'in uykuları 1 derin dalga uykusu+1 REM fazı uykusu ile sağa yatış pozisyonunda cereyan etmektedir. Sağa yatış pozisyonu süresi uykuda 8–10 defa dönen insan için 40–60 dakikadır ki, bu da Efendimiz (sas)'in uyku sürelerine denk gelmektedir. Aç yatan insan için de yarım saat, enzimlerin salınımı için yeterli süredir ki, sağ pozisyonda yatış da salınımına yardımcı olur.

Yavaş dalga uykusu çok derin olduğu için yattığımız pozisyonu değiştirmeden uyuruz. Derideki sinir alıcıları uyarılmadığından, 40–60 dk pozisyon değiştirmeden yavaş dalga uykusu fazında kalırız. Onun için, yatarken uygun pozisyonu seçmeliyiz. Bu pozisyon da insan anatomisine ve fizyolojisine en uygun olan sağ tarafa dönük ve ayaklar çekilmiş olarak yatış pozisyonudur.

Uyku, yorulan sinir sistemini dinlendirmektir. Dinlenme uykusunda tatmin noktasını yakaladığımız zaman kısa süreli uyku yeterli olmaktadır. Az yemeye ve kısa süreli uykuya alışmak için yapılacak uyku antrenmanı, yavaş dalga uyku fazında sinir sisteminin dinlenmesi sağlar. Bundan dolayıdır ki, az yiyen ve kendisini kısa süreli uykuya alıştıran insanlar, vücutları alıştıktan sonra hep kısa süreli uyku uyumaktadırlar. Öğle vaktinde 35-40 dakikalık bir uyku bir gece 8 saat uyumuş gibi zindelik verir. Şartlar ve mesai ayarlanması ile öğle vaktinde uyumak tercih edilmelidir.

Dinlenmeyi sağlayan yavaş dalga uykusu fazı ile cilt reflekslerinin uyarılma süresi asgaride aynı zamana tekabül etmektedir. Bu da ortalama 35-40 dk'dır. Bu takdirde kişiye göre bu süre 2,5 saate kadar uzayabilir ki, insana yetecek uyku ortalama 35 dk. ile 130 dk. arasındadır, diyebiliriz.

PET denilen görüntüleme tekniği ile uyku halindeki beynin, hangi bölgesinin ne derecede faaliyette olduğu tespit edilebilir.

33-Efendimiz (s.a.v.) istirahat ederken sağ yanları üzerine döner, sağ elini yanağının altına koyar ve dizlerini kırarak bacaklarını karnına doğru çekerdi.

33. Bu yatış şeklinin insan embriyosunun anne karnında geliştiği esnadaki duruş pozisyonu olduğu gösterilmiştir. Kemik ve kaslar bu duruş pozisyonunda yaratıldığından, hayatın ileri dönemlerinde uyurken de bu şekilde yatılırsa kasların en gevşek ve rahat olduğu biçim olduğundan insan uykuda çok kolay dinlenebilir.

Kalbin daha az kan atabilmesi için toplardamarlarda, karaciğerde, portal vena da (sindirilmiş besinleri karaciğere getiren toplardamarlar) fazla kan depolanır." Depolama olayına yardımcı olmak için sağa yatmak gereklidir. Çünkü yer çekimi etkisiyle depolanma daha kolay olacaktır.

Gece uykuda parasempatik sistemin hakim olmasından dolayı kalb atım sayısı ve debisi düşer. Uykuda, dokuların kan ihtiyacı az olduğundan dolayı parasempatik aktivite, toplardamar sisteminde kanın depolanması gerekliliğini doğurur.

Kanın depolanması için toplardamarların açık kalması şarttır. Akciğerlerin negatif basıncı bu görevi görür. Negatif basınç olmasa kalbin emme kuvveti ile kalbe dönen ana venler kapanırdı. Sağa yatış negatif basınca yardım eder. Yer çekimi kuvvetiyle venlerde göllenen kan ana atar damarların açık kalmasını sağlar.

Basınç artımı toplardamarlardaki kapasitenin sınırına kadar zorlanarak kalbin sağ kulakçığına dönen kan miktarı azaltılmış olur ki, uykuda dokuların istediği de budur.

Portal ven dediğimiz sindirilmiş besinleri karaciğere taşıyan venin anatomisine baktığımız zaman, yönü orta hattın sağa doğru bir yol takip eder. Mide ve dalak toplardamarlarını da alarak sağda bulunan karaciğere girer. Sağa yatan bir insan, portal venin akım yönündeki kan akışını destekler durumda yatmış olur. Alt ana toplardamarın karaciğerden çıkış yönü de bu istikamette olduğundan, kalbe doğru giden toplardamar yolunda kan depolanmış olur. Mide ve dalak toplardamarları da bu yöne akış gösterdiğinden sağa doğru yatıldığında akış kolaylaşır.

Özellikle dalak toplardamarı, karaciğere gelen portal vene genellikle kanı göndermez. Dolaşım sistemiyle ilgili organ olduğu için dalakta sinüsoid dediğimiz genişçe damarlarda küçük kapaklar vardır Bu küçük kapakların kapanıp açılmasıyla portal venin

kan ihtiyacı ayarlanır. Portal ven basıncı düştüğü zaman akımın karaciğere olması için yine uygun yatış sağa yatıştır.

**Akciğerler:** Sağ ve sol akciğer arasında anatomik farklılıklar vardır. Sağ akciğer bronşu, sola nazaran daha kısa, daha geniş ve düz çizgiye daha yakındır. Sol bronş ise, daha uzun ve daha dardır. Sağ bronşun daha geniş olması sağ akciğerin daha büyük olmasından ileri gelmektedir. Sol bronş akciğere giriş yerine uzanırken, ana atardamarın altından geçer ve sağ bronşa nazaran daha uzun bir yol geçmek zorunda kalır.

Soluk borusuna yabancı bir cisim kaçtığı zaman, büyük çoğunlukla sağ akciğere gider. Bu da gösteriyor ki anatomik yapı olarak sol akciğere göre sağ akciğerin havayı alabilme kabiliyeti daha üstündür. Sağ bronşun geniş olması, sağ havalanmanın sola göre daha kapasiteli olduğunu göstermektedir.

Dinlenme uykusu olan yavaş dalga uykusunda parasempatik hakimiyet olduğu için akciğer bronşları daralır. Vücudun bazal metabolizması düştüğü için dokuların oksijen ihtiyacı azalır. Sağa yattığımız zaman, sağ akciğerin nefes alma sırasında açılması kısmen kısıtlanacağından fazla hava girmez. Hem bronşların daralması hem de sağ kaburga kemiğinin fazla esnememesi sonucu vücuda yetecek kadar az oksijeni alır. Sağ akciğere havanın giriş kolaylığının olması, bronş daralması ile az oksijen ihtiyacını karşılaması, hem de parasempatik aktiviteyi desteklemesi açısından akciğerler için uygun pozisyon sağa yatıştır.

**Kalb:** Sağ ve sol akciğerler arasındaki perikard denilen zar torba içinde bulunan kalb, kendi eksenini etrafında öne ve sola dönmüş durumdadır. Bundan dolayı sağ karıncık daha fazla önde, sol karıncık ise daha fazla arkada yer almıştır.

Sağ kulakçıktan karıncığa gelen kirli kanın giriş ve çıkış yollarındaki açı 60°'dir. Sol karıncığın giriş ve çıkış yollarındaki açı ise takriben 10–15°'dir.<sup>5</sup>

Sağ yana yattığımız zaman kalbin gevşeme döneminde (diastol) daha az kan gelecek kan üst ve alt ana toplardamarlarda göllenecektir. Daha az kan gelince tam dolması için diastol (kalbin gevşemesi) uzayacaktır. Bir miktar kanı akciğerlere pompalayıp bir kısmını sağ karıncıkta bırakacaktır. Daha önceki dolaşım prensibine göre kalp sağ kulakçığa gelen kana göre kan pompalar. Sağ kulakçığa az kan gelmesi sonucu uykuda kalbin düşük atımda çalışmasına ve organlara az kan gönderilmesine ve kalp üzerinde etkili olan parasempatik aktiviteye uygundur. Bu yüzden sağa yatma kalbin anatomisine ve fizyolojisine uygun yatıştır.

Parasempatik aktivite kalp damarlarında genişleme yapar ve bu aktivitenin devamı ile kalp damarları genişleyerek daha iyi beslenir. Parasempatik aktivitenin devamı için en uygun yatış da sağa yatıştır. Üst solunum yolu patolojilerinde oluşan obstruktif uyku apneli (uyurken tıkanarak nefes durması) hastalarda noradrenalin ve sempatik aktivite artmakta, neticede uykuda kalp krizleri görülebilmektedir. Uykuda iken parasempatik aktiviteden, sempatik aktiviteye geçmek risk taşımaktadır.

**Karaciğer ve Safra Akımı:** Karaciğerin büyük bir kısmı sağda bulunur. Sağ tarafın alt kısmında ise safra kesesi vardır. Karaciğer sağ akciğer ile diaphragma vasıtasıyla komşudur.<sup>6</sup> Karaciğeri yerinde tutan mezenter dediğimiz bağlara yardımcı olan, akciğerlerin yapmış olduğu negatif basınçtır. Uykuda bronşların daralması negatif basıncı azaltır. Sağa yattığımız zaman yer çekimi ile karaciğeri anatomik yerine yerleştirerek negatif kuvvetin çekici gücüne yardım etmiş oluruz. Uykuda parasempatik aktivite safra kesesinin ve safra yollarının kasılmasını artırır. Kesede olan safra, safra yoluna geçer. Safra yolu sağa doğru yumuşak bir eğim yaparak 12 parmak bağırsağına açılır. Sağa yatan bir



kişide yer çekimi tesiri parasempatik aktiviteye ve safra kanalının sfinkterinin (büzücü kasın) açılmasıyla da safranın daha kolay boşalmasına yardım eder.

Kese safra kanalının ve ana safra kanalının 12 parmak bağırsağına sağa meyilli boşalması sağa yatmayı faydalı kılar. Her ne kadar safra yollarının peristaltik (ard arda gelen dalgalı kasılması) hareketleri safrayı varacak yere vardırırsa da sağa yatım bu varışa destekleyici bir kuvvet olacaktır. Yemekten hemen sonra değil de mide boş iken yatmak sünnettir, işte bu yatış saati safranın en fazla boşaldığı zamana rast gelir ki, bu dönemde sağa yatış safra akım yönünü kolaylaştırıcı pozisyon olduğundan mevcut safranın boşalmasına yardımcı olur.

**Pankreas:** Uyurken parasempatik aktivite salgıyı artırır. Bikarbonatlı salgının fazlalığı ve 12 parmak bağırsağına boşalımı, ülseri önleyici bir tesir gösterir. Pankreas anatomisine baktığımız zaman salgı kanalı soldan sağa doğru akış yönü takip eder. Sağa yattığımız zaman yer çekimi etkisiyle akış yönüne destekleyici bir pozisyon vermiş oluruz.

**Mide:** Dolu mide ile sırt üstü yattığımız zaman, mide yukarı çıkar. Fundus dediğimiz tepe kısmı genişler ve sola kayar. Yüzükoyun yatış da sırt üstü yatışa benzer. Mide içindikiler midenin tepesine kayar. Midenin büyük dış kenarına kadar gelir ve midenin sola bakan büyük dış kenarı ortaya gelir. Sağa yatışta dolu mide orta çizginin sağına kayar, bir bağırsak halini alır ve mide içindeki muhteva mide çıkışı üzerindedir. Midenin alt çizgisi mide çıkışını geçmez. Midenin fırlatıcı fonksiyonlarını yaptığı yerde toplanır.

Boş mide orta çizginin solunda bulunur, yalnız mide çıkışı sağdadır. Şekil bakımından bağırsağı andırır. Boş iken ön ve arka duvarlar birbiri ile temas halindedir. Geniş olan yukarı kısım genişliğini devam ettirir. Negatif basınç, duvarların birbirine yapışmasına mani olur. Boş midede vücudun aldığı duruma göre pek değişme olmaz. En ideal mide, bağırsak şeklindeki midedir. Bu durum aç ve sağa yatışla sağlanır.

**İnce Bağırsaklar:** İnce bağırsak anatomisine dikkat ettiğimiz zaman içinde muhtevayı kalın bağırsağa boşaltmış olduğu yer olan ilio–çekal sfinkter orta çizginin sağında yer alır. Yemekten ortalama dört saat sonra yenilen yemeğin artık kısmı buraya gelir. Akşam saat 18–19 gibi yemek yiyen bir kimsenin besinleri 12 parmak bağırsağında parçalanıp ince bağırsaktan emildikten sonra artan posası saat 22–23 arasında kalın bağırsağa geçiş yerine gelir. İlio–çekal kapak normalde kapalıdır. Bağırsak içindikilerini ileriye iten peristaltik dalgaların oluşturduğu refleksle her seferinde kısa bir süre açılır ve ince bağırsaktan gelen muhtevanın kalın bağırsağa geçişi sağlanır.4.5

Sağa yatmış olan bir kişide bağırsak muhtevası ince bağırsaktan kalın bağırsağa yer çekimi etkisiyle daha kolay boşalır. Ayrıca sağa yatışta muhtevanın ağırlığı artarak refleks uyarı ile kapağın açılmasına sebep olur.

**Refleksler:** İnsanda birçok refleks vardır. Yatış pozisyonunu ilgilendiren reflekslerden biri de tonik labirent refleksi dediğimiz merkezi omurilikte olan bir reflekstir. Kafa yana döndüğü zaman boyun derin duyu reseptörleri uyarılır, döndüğü taraftaki bacaklar gerilir, karşı taraf bu gerilmeyi önlemek için kol ve bacak eklemlerini bükerek cevap verir.

Yüz üstü yatışta boynumuzu mecburen yana döndürürüz. Bu yatışta tonik labirent reflex uyarılır; fakat reflex kasların cevabı olan eklemleri bükme pozisyonu meydana gelmediği için, reflex daima kaslara uyarı gönderir, kas esnemek için kasılır. Oysaki uykuda kaslar gevşemektedir. Yüzükoyun boynunu yana döndürerek yatanlarda kas kasılmaları devam edeceğinden kas dinlenmesi olmaz.

Efendimiz sanki bu refleksi uyarmamak için sağ yanına yatmış, ayrıca omuzu, dirseği esnetmek için elini yüzüne koyarak yatmıştır. Kalça ve dizi bükülü vaziyette yatarak en idealini yapmıştır. Ayrıca elimizi yüzümüzün altına koymadığımız zaman omuzla baş aynı

hizada olmadığından baş omuza doğru eğilecek, anatomik pozisyon bozulacak, boyun kemiklerinde skolyoz (eğrilik) olacak, o taraftaki kas kasılacak, boyun tutulmaları olacaktır. Efendimiz (sas) omurganın eğilmemesi için sağ avucunu yüzüne koyarak yatmıştır. Organların fonksiyonları ve anatomik yapılarına bakıldığı zaman, uykuya başlangıcın sağa yatışla olması gerektiği, insan uyurken basınç reseptörlerinin uyarılması ile bir pozisyonda devamlı uyunamayacağından pozisyon değiştirirken geçilecek en uygun ikinci pozisyonun sırt üstü yatma olduğu görülmektedir.

#### **SAĞLIKLI BESLENME ANLAYIŞI**

34-“Ademoğlu karnından daha kötü bir kap doldurmamıştır. Ademoğluna belini doğrultacak bir kaç lokma yeter. Bundan fazlasını yemesi icap ederse, midesini üçe bölsün:  
Üçte birini yemek için, Üçte birini su için, Üçte birini de nefesi için ayırsın.” (Tirmizi)

**34. Midemizin hacmi 1000-1500 cc.**

**Modern tıbbın beslenme konusundaki tavsiyesi: bir öğünde 500 cc. kadar yemek.**

35-“Mü'min tek bağırsağını doyurmak için içer. Kafir ise yedi bağırsağını doldurmak için içer.” (Buhari, Müslim)

**“Acıkmadan sofraya oturmayınız. Sofradan tam doymadan kalkınız.”**

**Duedonum'un hacmi 500-700 cc**

**Ileum, Jejunum, Çıkan Colon, Enine Colon, İnen Colon, Rectum = toplam 4200-5600 cc.**

36-“Allah'ı zikrederek ve namaz kılarak yediklerinizi eritiniz. Yemeği yedikten sonra uyumayınız. Zira kalbiniz kararır. Yemekten sonra ise çok hareket etmeyiniz, bunun zararını görürsünüz.”

**36.Kan mideye göllendiği için kalbe ve beyine az kan gider, adalelere gönderilen kan azaltılır. Yenilenlerin yağa dönüşerek birikmesi artar.**

#### **TEDAVİ HUSUSUNDA TAVSİYELER**

37- "İsmid (sürme taşı) çekin. O gözü açar ve kirpikleri besler."

Resulullah (sav) buyurdular ki: "İsmid'i kullanmaya devam edin. Zira o, sürmelerinizin en hayırlısıdır. Görmeyi parlatır, saçı bitirir." Resulullah (sav) sürme çekince önce üç kere sağ gözüne çekerdi, onunla başlar, onunla bitirirdi. Sol gözüne de iki kere çekerdi. *Tirmizi, Libas 23, (1757), Tıbb 9, (2049); Nesai, Zinet 28, (8, 150); Ahmet bin Hanbel, Müsned 3/476). İbnu Mace, Tıbb 25, (3497);*

Göz için sürme olarak sürülen ismid taşının içinde bulunan maddeler; antimuan, sülfür (kükürt) ve çinkodur. Kükürdün ağır metallerle birleşerek yaptığı tesir genellikle daha önemlidir. Özellikle gözdeki müzmin hastalıklarda kullanıldığı zaman daha faydalı olmaktadır. Gözde sebore dediğimiz yağ ihtiva eden salgının veya musin dediğimiz protopolisakkarit salgının yapmış olduğu allerjik konjuktivit, seboreik egzema, fronkült, follikült vb. kirpik köklerinde ve gözün beyaz tabakasında oluşacak akut ve kronik (müzmin) hastalıkları önlemede kullanılan en iyi bileşiklerden birisi metal+kükürt bileşimidir.

İçinde çinko bulunan ismid taşıdaki çinko DNA ve RNA sentezinde yer aldığından bütün hücrelerde bulunur. Vücutta en yoğun olarak bulunduğu organ ise gözdür. Özellikle görme keskinliğini sağlayan melanosit pigmenti taşıyan hücrelerde daha yoğun olarak bulunur. Çinko eksikliğinde gözün fonksiyonlarında ve keskinliğinde bozukluklar olduğu görülmüştür. Ayrıca gözün koroid denilen kısmında da pigment bulunmaktadır. İşte göz küresinin iç yüzünü karanlık oda haline getiren bu siyah melanosit pigmenti, gelen ışığın yansımalarını önleyerek görme keskinliğini artırır. Yani tıpkı fotoğraf makinelerinin içindeki siyah boya gibi görev yapar ve gelen ışığın yansımalarını önler. Görüldüğü gibi, görme keskinliğinde melanosit pigmenti çok önemlidir. Pigment tabakası çinko ile birlikte A vitamini depo eder.

A vitamini ışık duyarlılığının ayarlanmasında çok önemlidir. Görme keskinliğindeki melanosit pigmentinin yapımı için A vitamini gereklidir. Çinko, A vitaminini canlandırarak fotosensitif pigmentin oluşmasını sağlar.

### A vitamini=Retinol

Aydınlıkta görmemiz için rodopsin=opsin+retinol'e Karanlıkta görmemiz için opsin+retinol=rodopsin'e dönüşür.

A vitaminin sentezi için gerekli olan alkol dehidrogenaz enziminin yapısında Zn (çinko) bulunmaktadır. Bugün çinkonun 70 in üzerinde enzimin iş gören önemli bölümünü oluşturduğu bilinmektedir. Katalaz, aldolaz, peptidase, fosfataz, isomeraz, fosfalipaz, karbonik anhidraz, laktik dehidrogenaz vb. enzimlerin etkilerini uygun bir şekilde gösterebilmesi için çinko gereklidir.

Çinko, gözün retina ve koroid tabakasına kan yoluyla gitmektedir. Sürme ise dıştan uygulanır. Acaba bu uygulama ile çinko, retina ve koroid tabakasına kadar gidebilmekte midir? Sürmede bulunan çinkonun göze sürüldükten sonra hücreden geçerek gerekli tesiri yaptığı görüşü laboratuvar şartlarında, deneysel çalışmalarla doğrulanmaktadır.

### Çinkonun Kirpiklere Tesiri

Vücutta çinko yetersizliği olan hastalarda saç dökülmesi, saçların zayıf kalması (sağlıksız

ince tüy gibi saçların olması) dikkati çekmektedir. Akdeniz anemisi olanlarda, sporla aşırı terleyenlerde, PİKA (toprak yeme) da, çinkosuz diyetle beslenenlerde RNA ve DNA sentezi bozulmakta, kıllar ince ve sağlıklı olmamaktadır. İşte lokal uygulamalarda emilen ve kıl kökü hücrelerinde biriken çinko, RNA ve DNA sentezini artırır, saçların parlak, sağlıklı ve gür olmasını sağlar.

38-Çörek otu ölümden başka her derde devadır. Bu siyah tanecik ölüm hâriç bütün hastalıkların şifâsıdır.

Resulullah (sav) buyurdular ki: "ölüm dışında hiçbir hastalık yoktur ki çörek otunda onun için bir deva bulunmasın."

*Buhari, Tıbb 7; Müslim, Selam 89, (2215); Tirmizi, Tıbb 5, (2042), 22, (2071)*

38. Çörek otu tohumları, uçucu yağ (% 0,38-0,49), sabit yağ (% 30-40), protein (% 20-30), saponin, melantin, nigellin ve tanen ihtiva eder. Çörek otu tohumunun kimyevî muhteviyatı, bitkinin hasat mevsimine, çeşidine ve yetiştirildiği iklime göre farklılık arz eder. Kahire yakınlarında yetiştirilen çörek otu tohumlarından elde edilen uçucu yağın, 67 bileşik ihtiva ettiği ve bu bileşenlerin miktarca en önemlilerinin p-simen, timokinon, a-pinen ve β-pinen olduğu belirlenmiştir. Bir araştırmada, çörek otu tohumlarında % 6,4 su, % 4 kül, % 32 yağ, % 20,2 ham protein, % 6,6 ham lif ve % 37,4 karbonhidrat bulunduğu; sabit yağın % 1,2 miristik, % 8,4 palmatik, % 2,9 stearik, % 17,9 oleik, % 60,8 linoleik, az miktarda araşidik ve % 1,7 eikosadienoik asitlerden oluştuğu bildirilmiştir. Çörek otu tohumunda ayrıca az miktarda B1, B2 ve B6 vitamini; proteinlerin yapı taşı olan aminoasitler; iz elementler olarak bilinen ve organizmada pek çok önemli metabolik faaliyette rol alan, besin ve su ile dışarıdan alınması gereken demir, kalsiyum, magnezyum, çinko ve selenyum gibi mineraller de vardır. Çörek otu tohumlarındaki müessir madde (kristal hâlinde) nigellon, ancak 1959'da izole edilebilmiştir.

#### Çörek otunun kullanıldığı yerler

Bir araştırmada, çörek otunun çeşitli kanser hücrelerini öldürücü ve tümöre özel antikoların üretimini uyarıcı hususiyetlere sahip kılındığı tespit edilmiştir. Ayrıca, çörek otunun normal hücrelere zehir tesiri yapmadığına dâir araştırmalar da vardır. Çörek otu tohumunda bulunan β-sitosterol; salgı aktivitesini artırma, kandaki kolesterol seviyesini düşürme gibi hususiyetlerle donatılmış bir molekül olup, prostat büyümesinde tedavi edici ilaç olarak kullanılır.

Çörek otu tohumları; idrar söktürücü, tansiyon düşürücü, 12 süt artırıcı, iştah açıcı, adet söktürücü gibi çok yönlü tesirlere vesile olabilecek şekilde yaratılmıştır. Yağı ise kepeğe ve saç dökülmesine karşı başa sürülerek kullanılır.

Çörek otunun uçucu yağ asitlerinin; bakterilere, mantarlara, tenyaya ve halk arasında şerit olarak bilinen sestodlara (bir tür bağırsak kurdu) karşı tesirli olduğu tespit edilmiştir. Çörek otu tohumunun hastalığa yol açan mikroorganizmalara karşı tesirinin araştırılmasına yönelik çalışmalarda, bu bitkinin farklı yoğunluklardaki (100, 200, 400 ug/disk) ekstraktları (usare); *Klebsiella pneumoniae*, *Salmonella typhimurium*, *Staphylococcus aureus*, *Bacillus cereus*, *E. Coli* ve *Candida albicans* gibi hastalık amili mikroorganizmalar üzerinde denenmiş ve çörek otunun *Staphylococcus aureus*'un gelişimini durdurduğu, ancak diğer mikroorganizmalar üzerinde tesirli olmadığı tespit edilmiştir. Bunların yanında Çörek otu

(*Nigella sativa*) ekstraktının (usare) kanser hücrelerini öldürdüğü bildirilmiştir. Kemik iliğinin, *Nigella sativa* ekstraktı ile muamelesinden sonra bağışıklık sistemi ile ilgili hücrelerin sayılarında artışa rastlanmıştır. Ayrıca, myelopoezisi (kan ve ilik oluşumu) uyardığı gösterilmiştir.

Kanserli hastaların kanları, bu bitkiye mâruz bırakıldığında tümöre özgü antikörlerin (kazanılmış bağışıklık elemanları) üretiminde artış olduğu kadar makrofaj (dokuya yerleşmiş ve dokulardaki enfeksiyonlara karşı savaşan dev lenfosit hücreleri) hücrelerinin sayısı ve aktivasyonunda da artış gözlenmiştir.

Hastalıklara yakalanma sebeplerinin başında bağışıklık sisteminin zayıf olması gelmektedir. vücudun bağışıklık sistemini koruyan ve kuvvetlendiren maddeler ihtiva edecek donanımda yaratılmış ve insanlığın faydasına sunulmuştur.

39-Zeytin yağını yiyiniz ve onunla yağlanınız. Zira o, mubarek, kıymetli ve değerli bir ağaçtan yetişmektedir.

39. Vücudu besler, tok tutar, kolesterolü düşürür, kalb ve damarları korur, safra kesesi ve raşitizm hastalığı için faydalıdır. Karaciğerin temizlenmesine yardımcı olur. Kabızlık için faydalıdır. Böbrekleri temizler ve taşların düşmesine yardımcı olur. Zeytin konusunda ayeti kerime vardır

“Allah(C.C.) onunla sizin için ekin, zeytin, hurma ağaçları, üzümler ve meyvelerin hepsinden yetiştirir. Şüphe yok ki, bunda düşünecek olan kavim için elbette bir delil, bir işaret vardır.” *Müminun Suresi Ayet: 20*

“Sizin için Tur-i Sina’da yetişen bir ağaç meydana getirdik ki, bu ağaç hem yağ (zeytinyağı) ve hem de yiyenlerin ekmeğine katık edecekleri zeytini verir.” *Yasin Suresi Ayet: 73*

Yeşil zeytinin yenebilen 100 gramı, 144 kalori enerji sağlar. Ayrıca 13,5 gram yağ, 2,8 gram karbonhidrat, 1,5 gram protein, 90 miligram kalsiyum, 2 miligram demir ve 300 ünite A vitamini ihtiva eder. Siyah zeytinin yenebilen 100 gramı ise, 207 kalori enerji sağlar. Ayrıca bu tip zeytinde 21 gram yağ, 1,1 gram karbonhidrat, 1,8 gram protein, 77 miligram kalsiyum, 1,6 miligram demir ve 60 ünite A vitamini depolanmıştır. Her iki zeytin türünde daha düşük miktarlarda diğer vitaminler ve mineraller de bulunmaktadır.

Zeytin, önemli bir yağ kaynağı olmakla birlikte A-vitamini, demir ve kalsiyum muhtevası bakımından da önem taşımaktadır.

Zeytinin yapısında bulunan ve polifenoller denen bir grup madde içerisinde bulunan sekoiridoidlerin, mikroorganizmalar üzerine olan tesirlerini incelemişlerdir. Çalışmaları sonucunda bu maddelerin insanların solunum ve sindirim sisteminde hastalık yapan bazı mikroorganizmalar üzerinde büyümeyi engelleyici veya yavaşlatıcı tesiri olduğunu tespit etmişlerdir. Bu gözlemlere dayanarak, zeytin ve zeytinyağındaki bu hazır antibiyotik potansiyelden istifade edilerek, bazı maddelerin, yeni antibiyotikler geliştirilmesi açısından önemli bir kaynak olabileceği ileri sürülmüştür.

Zeytinyağının % 99,8'i trigliserid denen yağlardan oluşmaktadır. Bunların % 14'ü doymuş yağ asitlerinden, % 72'si tekli doymamış yağ asitlerinden, % 12'si çoklu doymamış yağ asitlerinden oluşmaktadır. Bir kilogram zeytinyağında ayrıca 300 miligram fenoller ve 150 miligram tokoferoller bulunur. Diğer yemeklik yağlarla karşılaştırıldığında zeytinyağında,

tekli doymamış yağ asitlerinden oleik asidin çok yüksek nispetlerde bulunduğu görülmüştür.

Zeytinyağının yüksek miktarlarda tüketildiği Akdeniz ülkelerinde, kalb-damar hastalıkları ve kanser vakalarının daha düşük oranlarda olması dikkat çekicidir. Kalb ve damar hastalıklarının oluşumunda kolesterolün rolü iyi bilinmektedir. Kolesterol, kanda LDL ve HDL denen iki grup lipoprotein tarafından taşınmaktadır. HDL ile taşınan kolesterol karaciğerde daha çok yıkıma uğrayarak kalb ve damar hastalığı gelişme riskini azaltmaktadır. LDL ile taşınan kolesterol ise, kalb ve damar hastalıklarının bir numaralı sebebidir. Bu yüzden insanlarda LDL'nin düşük, HDL'nin yüksek olması, kalb ve damar hastalıklarına karşı koruyucu tesir gösterecektir. Zeytinyağına dayalı beslenmede LDL'nin düşük olması ve HDL seviyelerinin yüksek kalması, kalb ve damar hastalıklarının gelişme riskini azaltan en önemli sebeptir.

Zeytinyağının kanser oluşma riskini azaltması ise, bünyesine konan fenollerin güçlü antioksidan tesirine bağlanmaktadır. Bu maddelerin antioksidan tesirleri sebebiyle, DNA hasarına yol açabilecek olan maddeleri nötralize ettikleri ve DNA üzerindeki hasarın tamirine yardımcı oldukları düşünülmektedir. Alman Kanser Araştırma Merkezi'nden Owen ve arkadaşları, zeytinyağı kullanımının sağlık üzerine tesirlerini değerlendirdikleri bir derleme çalışmasında; bu yağın bünyesinde bulunan fenollerin antioksidan hususiyetleri sebebiyle bazı kanserlerin (kalın bağırsak, meme ve deri) ve koroner kalb hastalıklarının gelişmesini engellediğini bildirmişlerdir.

İspanya'nın Sevilla Üniversitesi'nden Alarkon de la Lastra ve arkadaşları, zeytinyağının faydalarını değerlendirdikleri bir makale yayımlamışlardır. Bu makalede, zeytinyağının; kandaki LDL kolesterolü azaltırken HDL kolesterolü artırdığı ve kalb hastalığı riskini azalttığını; özellikle trigliserid metabolizmasına olan tesiriyle kalın bağırsak ve meme kanseri riskini azalttığını; inflamatuvar sitokinler üzerindeki düzenleyici tesiri ile romatoid artrit gibi otoimmün hastalık oluşumunu azalttığını; safra kesesinin düzenli boşalmasını sağlaması sebebiyle kesede taş oluşma riskini azalttığını ve ayrıca mide üzerine olan tesirleri sebebiyle, burada ülser oluşma riskini azaltırken, mevcut ülserin de iyileşmesini kolaylaştırdığını bildirmişlerdir.

Japonya'nın Kanazawa Üniversitesi'nden Budiyanto ve arkadaşları, kanser yapıcı ultraviyole ışınlarına maruz bırakılan farelerde deriye uygulanan zeytinyağının tesirlerini incelemişlerdir. Fareleri üç gruba ayırarak, birinci gruba zeytinyağı sürülmezken, ikinci gruba ışınlama öncesi, üçüncü gruba ışınlama sonrası zeytinyağı sürmüşlerdir. Kanser yapıcı ışınlara maruz bırakıldıktan sonra, zeytinyağı sürülen grupta, çok daha düşük oranlarda kanser geliştiğini gözlemişlerdir.

Zaten halk arasında da yıllardan beri birçok saç ve deri hastalığında zeytinyağı kullanılmaktadır.

#### Antioksidan çeşitleri ve insan sağlığına tesiri

Yağlarda miktarı değişmekle beraber iki çeşit antioksidan bulunur. Bunlardan bir grubu tokoferoller olarak bilinen sekiz ayrı bileşiktir. Tohum yağlarındaki miktarı ortalama 500-1000 mg/kg arasındadır. Zeytinyağındaki tokoferoller ise 50-350 mg/kg arasında değişir. Nebatî yağlar yapısı itibarıyla dış tesirlerden (ısı, ışık, oksijen vs.) çabuk bozulabilen gıda maddeleridir. Hayvanî yağlar ise, yapısı sebebiyle daha dayanıklıdır. Koruyucu moleküllerden tokoferoller hayvanî yağlarda bulunmaz. Ancak hayvanlar diyetleri ile

bitkilerden bu maddeleri aldıklarından çok az oranlarda yağlarında bulunur. Tokoferollere E vitaminine ait vazifelerle birlikte daha birçok faydalı işler gördürülür. Normal olarak beslenen kişilerin günde 8-10 mg civarında bu vitamini alması yeterlidir.

Nebatî yağlardaki ikinci grup antioksidanları fenolik bileşikler meydana getirir. Tohum yağlarına göre (ayçiçek yağı, soya yağı, pamuk çekirdeği yağı vs.) zeytinyağında daha çok bulunur. Ancak rafine edilmiş zeytinyağlarında yok denecek kadar azdır. Tohum yağları rafine edilerek yenilebildiğinden, fenolik özellikteki antioksidanları bulundurmazlar. Naturel zeytinyağlarında 50-500 mg/kg arasında değişen nispetlerde bulunur. Bu bileşikler de çok sayıda (30 civarında) farklı molekülden yapılmıştır. Halen zeytinyağında yapısı aydınlatılmamış koruyucu vazife gördürülen fenolik bileşikler bulunmaktadır. Bunların toplam miktarı ile koruyucu tesiri arasında doğru orantı mevcuttur.

Fenolik bileşiklerin antioksidan tesirinden başka insanlar üzerinde olumlu tesirleri de bulunmaktadır. Meselâ bir fenolik bileşik olan ve sadece zeytinde bulunan 'oleoropin' maddesinin tansiyon düşürücü rolünün yanında birçok faktöre bağlı olarak (multifaktöriyel) meydana gelen arteriosklerozisi önlemede faydalı olduğu belirtilmiştir. Bilim adamları, antioksidan maddeleri fazlasıyla ihtiva eden gıdalarla beslenen toplumlarda kalb-damar hastalıklarının az olmasını bu koruyucu moleküllere sahip gıdaların bol tüketilmesiyle açıklamaktadır. Yine bu maddelerin bazı kanser türlerine karşı koruyucu tesir yaptığına, prostat, göğüs ve kolon kanser riskini azalttığına dair ön bilgiler elde edilmiştir. Zeytinyağı ile beraber antioksidan özellik gösteren flavanoit bileşiklerini ihtiva eden meyve ve sebzelerin fazla tüketilmesi, yukarıda sayılan kanserlere yakalanma riskini azaltıcı faktör olarak da gösterilmektedir. Lâboratuvar çalışmaları zeytin ve zeytinyağındaki koruyucu moleküllerden olan oleoropin ve tyrosol'ün denemelerde kullanılan hücre hatlarına karşı büyümeyi engelleyici (cytostatik) tesir gösterdiğini ortaya koymuştur. Yine zeytin ve zeytinyağındaki antioksidan maddelerden 'verbascoside' bileşiğinin deri tümörlerine karşı anti-tümör etkiye benzer bir tesiri tespit edilmiştir. Ancak bu tür tesirler bütün bir organizma olarak, insanlarda henüz denenmemiştir.

40-“İneğin sütü şifa, sütünden meydana gelen yağı deva, eti ise derttir.” *Hadis-i Şerif.*

41-İnek sütüyle tedavi olunuz. Çünkü ben yüce Allah'ın bunda şifa yarattığı kanaatindeyim. Zira inek her çeşit ottan otlamaktadır.’ *Hadis-i Şerif.*

40.'Gerçekten size sağmal hayvanlarda da bir ibret vardır. Biz, size onların kanlarındaki fişki ile kan arasından, lezzetli ve içenlerin boğazlarından kolayca kayıp giden halis bir süt içiriyoruz.' *Nahl Suresi 66.*

Hayvanlarda da sizin için gerçekten bir ibret vardır. Onların karınlarındakilerden size içiriyoruz ve sizin için onlarda hem birçok yararlar vardır, hem de etlerinden yersiniz.' *Mü'minun Suresi 21.*

Süt hakkında çok sayıda çalışma temel bir besin maddesi olduğunda hemfikirdir. Ayrıca tereyağının zararlı olmadığı, aksine çok faydalı olduğu ve sanıldığı gibi damar sertliği de yapmadığı anlaşılmıştır. Asıl tehlikenin ise kırmızı et yemek de olduğu yine bugünkü araştırmalarla ifade edilmektedir.

**42- Şifa üç şeydedir: Bal şerbeti içmek, hacamat vurmak, dağlamak.** (Dağlama daha sonra men edilmiştir) (Buhari, Tıb 3; Ahmed bin Hanbel, Müsned 1/246).

**41-"Peygamber Efendimiz (sas) baş ağrısından şikâyet eden bir kimseye kan aldırmasını tavsiye etti."** (Müslim, Selam 71).

42- Resulullah (sav) başından ve iki omuzu arasından hacamat olur ve: "Kim bu kandan akıtırsa, herhangi bir hastalık için, bir başka ilaçla tedavi olmasa da zarar görmez!" buyururdu. *Ebu Davud, Tıbb 4, (3869); İbnu Mace, Tıbb 21, (3484)*

**42. Baş ağrılarının büyük bir kısmının sebebi yüksek tansiyon olduğundan, tansiyonu düşürmek için kan aldırma tavsiye etmesi çok enteresandır.**

**Arabistan gibi sıcak bir ülkede sık görülebilecek güneş çarpmalarına karşı Peygamberimiz (sas) aşağıdaki sözleriyle çevresindekilere tavsiyelerde bulunmuştur:**

42-"Sıcaklar arttığı zaman vücuttan kan aldırarak sıcaklığın vereceği zararı gidermeye çalışın! Zira aşırı sıcaktan dolayı sizden birinin kanı hücumu geçerek onu öldürmesin." (*Hakîm, Râmiz, L. Ukul*) şeklindeki buyurması ile tıp tarihinde Efendimiz ilk defa *Hipertansiyonu* ve onun öldürücü tesirini tarif etmiştir.

43- Peygamber Efendimiz (sas), dolaşım fizyolojisinin bilinmediği bir dönemde bu konuda şöyle buyurmuştur: "Gerçekten hummanın ateşi cehennem ateşi gibi hararetlidir. Onu soğuk su ile söndürünüz" (*Buhari, Müslim, Müsned, E. Nuaym, Nesimi* ),

**43. Bugün tedavi hekimliğinde güneş çarpmasına karşı soğuk su uygulaması hususunda iki farklı görüş vardır:**

1- Tuzlu soğuk suyu banyo küvetine koyarak hastayı bu su içerisine yatıralım, diyen görüş.

2- Suyu vücuda süngerle sürerek veya deriye soğuk su püskürterek ateşi düşürelim diyen görüş.

Her iki metotta da ateş, su ile yapılan dıştan müdahale ile düşürülmektedir. Efendimiz (sas)'in bugünkü soğuk su tedavisine ilave olarak söylemiş olduğu ikinci hadîste, tedavi ve koruyucu hekimliğe ait aşağıda temas edilecek iki önemli özellik göze çarpmaktadır:

**44-Peygamber Efendimiz (sas) güneş çarpmadan önce güneşte kalmamayı tavsiye etmiştir. İbni Ebî Hâzim'e "Gölgeye gel! Çünkü gölge daha iyidir." (E. Davud, Müsned, Hâkim) tavsiyeleri ile güneş çarpmadan önce güneşin yapacağı zararlardan korunmasını buyurmuştur.**



45- Peygamber Efendimiz (sas) sizden biriniz gölgede olduğunda, gölge gidip oraya güneş gelirse, hemen kalksın! Zira orası zararlıdır. (Abdürrezzak, Nihâye) buyururarak güneşte kalma sonucu gelebilecek zararlardan koruyucu tedbirleri tavsiye etmiştir.

45. Güneş'te kalan ülke insanlarında merceğin ultraviyole dalgalarını emmesi sonucunda uzun süreli tesire maruz kalınca, merceğin şeffaf proteinlerindeki kimyevî değişiklikler, gözü ışık geçirmez hâle getiren katarakt denilen hastalığı meydana getirmektedir. Bazı araştırmacılar göz merceği proteini içinde bulunan triptofan isimli aminoasidin ultraviyole ışınından kaynaklanan değişikliklerin sorumlusu olduğundan şüphe etmektedirler. Çocuklukta uzun süre Güneş'te kalanlar ve Güneş'e korumasız çıkanlarda göz mercekleri ergenlik çağına kadar ultraviyoleyi süzmede tam olarak görev yapamadığından en fazla göz kanseri riskini taşımaktadır.

#### Güneş'in deriye tesirleri

Cilt kanserleri: Güneş ışınları ciltte zararlı kimyevî hadiselerine sebep olabilir. Deri tabakalarına nüfuz ederek buradaki epidermal hücrelerdeki DNA'ya zarar verir. Zarar, Güneş'in en güçlü olduğu vakit olan öğle vaktinde en üst seviyesine ulaşır. Deri hücrelerinin DNA'sında zararın ilerlemesiyle deri hücrelerinde birkaç çeşit kanser meydana gelir.

#### Bağışıklık sistemi hücrelerini azaltır

Lenfosit hücreleri yaşlılıkta azalır. Morötesi ışınlar düşük seviyede maruz kalan yaşlılarda bu sayı gittikçe azalır ve onların zararlı maddeleri imha edilmek üzere sevk etme fonksiyonunu durdurur. Dolayısıyla yaşlı kişilerin Güneş'te kalması cilt kanserleri yönüyle daha fazla risktir.

Ultraviyole radyasyonu ayrıca kandaki başka bağışıklık hücrelerinin sayılarını ve oranlarını değiştirir. Virüsleri ve kanserli hücreleri yok eden öldürücü hücrelerin faaliyetini azaltır. Yazın öğle güneşinde kısa bir Güneş banyosunun bile A vitaminindeki formlar olan karotenleri bitirici etkisi vardır. Ultraviyole ışını alan kadınlar, erkeklere göre daha fazla A vitamini kaybetmektedir.

#### Erken cilt yaşlanması

Güneş ışınları deriyle bir-iki saat temas ettiği zaman ciddi sıkıntılar olmaması için, deriye kendisini ve altındaki dokuyu daha fazla zarardan korumak için tedbir alma kabiliyeti verilmiştir. Bunun için melanosit hücreleri daha fazla melanin pigmenti üretmeye gayret ederken kabarıyor ve şişer, melanin pigmentleri, altındaki dokuları korumak için âdeta bir tabaka oluşturur ve cilt bronzlaşır. Melaninin bu kadar birikip bronzlaşması deri ve iç organlar için bir güvenlik kalkanı değildir. Birkaç bronzlaşmadan sonra bu kalkan tesiri kaybolur ve derinin katmanlarında değişiklikler olur; cildin yüzeyinde kuruma, çatlaklar, çürükler oluşur. Ultraviyole radyasyonu dermis ve epidermis tabakalarındaki hücre tiplerinin ömürlerini kısaltmak suretiyle cildin yaşlanma sürecini hızlandırır, hücrelerin ölme hızı arttıkça deri zayıflar, yaşlanır ve kırışıklıklar meydana gelir. Deride ter ve yağ üretme fonksiyonlarını durdurur.

46- Bir adam Resulullah (sav)'a gelerek: "Kardeşim ishal oldu (ne yapayım?)" diye sordu. Aleyhissalatu vesselam: "Ona bal (şerbeti) içir!" ferman buyurdu. Adam içirdi. Bilahare aynı şahıs tekrar gelip: "Ben bal (şerbeti) içirdim. Ancak, bu onun ishalini artırmadan başka bir şeye yaramadı" dedi. (Adamın bu gidip gelmeleri) üç kere tekrar etti, Sonunda

Aleyhissalatu vesselam: "Allah doğru söyledi. Kardeşinin karnı yalan söyledi (hata etti)" buyurdu. Sonra bir kere daha içirdi. Bu sefer kardeşi iyileşti. (Buhari, Tıbb 4, 24; Müslim, Selam 91, (2217); Tirmizi, Tıbb 31, (2083))

**46. Kolayca Sindirilir:** İçindeki şekerlerin bir başka cins şekere (fruktozun glikoza) dönüşebilme özelliği sayesinde bal, yüksek miktarda asit içermesine rağmen, en hassas mideler tarafından bile kolaylıkla sindirilir. Aynı zamanda bağırsakların ve böbreklerin daha iyi çalışmasına yardımcı olur.

**Süratle Kana Karışır, Hızlı bir enerji kaynağıdır:** Bal ılık suyla karıştırıldığında yedi dakika içinde kana karışır. İçerdiği serbest şekerlerden dolayı beyin çalışması kolaylaşır. Bal, fruktoz ve glikoz gibi basit şekerlerin tabii bir karışımıdır. Yapılan son araştırmalara göre, şekerlerin bu kendine has karışımı yorgunluğun giderilmesinde en tesirli usuldür ve beden performansını artırmaktadır.

**Kan Yapımına Destek Olur:** Bal, kan yapımı için vücudun ihtiyacı olan enerjinin önemli bir bölümünü karşılar. Ayrıca kanın temizlenmesine de yardımcı olur. Kan dolaşımını düzenleyici ve kolaylaştırıcı yönde tesirli vardır. Damar sertliğine karşı önemli bir koruyucudur.

**İçinde Mikrop Üremez:** Antimikrobik faktörler belirli bakterilerin, mayanın ve küfün büyümesine engel olur. Balın, bakterinin barınmasına imkan tanımayan özelliği "inhibisyon tesiri" olarak adlandırılır. Balın antimikrobik olmasını sağlayan pek çok sebep vardır. Bunların arasında, mikroorganizmaların, büyümek için ihtiyaç duydukları su miktarını sınırlayan yüksek şeker muhtevası, yüksek asit nisbeti (düşük pH), bakterileri büyümeleri için ihtiyaç duydukları azottan mahrum bırakan muhtevası sayılabilir. Balda hidrojen peroksit bulunması ve balın içindeki antioksidanlar da bakterinin çoğalmasına engel olur.

**Antioksidandır:** Sağlıklı yaşamak isteyen herkesin bilhassa antioksidan tüketmesi gerekir. Antioksidanlar, hücrelerde normal metabolizmanın zararlı yan ürünlerini temizleyen bileşiklerdir. Bunlar gıdaların bozulmasına yol açan ve birçok kronik hastalığa sebep olan yıkıcı kimyevî reaksiyonları yavaşlatabilen maddelerdir. Uzmanlar antioksidan bakımından zengin besinlerin kalb ve kanser gibi hastalıkları önleyebileceğine inanmaktadırlar. Balın terkinde de güçlü antioksidanlar mevcuttur: *Pinocembrin*, *pinobaxin*, *chrisin* ve *galagin*. Bunlardan pinocembrin, yalnızca balda bulunan bir antioksidandır.

**Vitamin ve Mineral Deposu:** Bal, fruktoz ve glikoz gibi şekerlerin yanı sıra magnezyum, potasyum, kalsiyum, sodyum, kükürt, demir ve fosfor gibi mineralleri de ihtiva eder. Nektar ve polen kaynaklarının niteliklerine göre değişmekle birlikte, balda B1, B2, C, B6, B5 ve B3 vitaminleri bulunmaktadır. Ayrıca bakır, iyot, krom, selenyum, mangan ve çinko da az miktarlarda bulunur.

**Yara ve Yanık Tedavisinde Kullanılır:** Havadan nem çekebilme özelliği, iyileşmeyi hızlandırarak yara izi kalmasını önler. Yaranın üzerini kaplayan yeni deriyi oluşturan epitel hücrelerin büyümesini hızlandırdığından, büyük yaralarda bile bal kullanıldığında doku nakli yapılması ihtiyacı ortadan kalkar.

Bal, iyileşme sürecine dahil olan dokuları yeniden büyümeleri için uyarır. Yeni kılcal damarların oluşumunu hızlandırarak, derinin daha derindeki bağ dokusunun yerini alan

fibroblastların büyümesini teşvik eder ve iyileşmenin gücünü artıran kolajen liflerinin üretimini hızlandırır.

Balın, yaranın etrafındaki şişkinliği azaltan antiinflamatuvar bir etkisi vardır. Bu, kan dolaşımını artırır; böylece iyileşme süreci hızlanmış olur ve hissedilen acı azalır.

Bal, yaranın altındaki dokulara yapışmaz; bu nedenle pansuman sırasında yeni oluşan dokuların yırtılması ve acı söz konusu olmaz.

Antimikrobik tesiri sebebiyle, enfeksiyon oluşmasını önleyen bir engel teşkil eder. Mevcut enfeksiyonu da yaralardan hızla temizler. Antibiyotiklere dirençli bakterilere karşı bile etkilidir. Sentetik antiseptiklerin ve antibiyotiklerin tersine, yaradaki dokuların üzerinde kötü yan tesirleri olmaz.

Kuran-ı Kerim'deki arı ile ilgili ayetler ise arının sadece balının değil bütün ürünlerinin (arı sütü, propolis, zehir, balmumu, polen) şifa oluşu ile ilgili, mucizevî bilgilerdir.

### HURMA HAKKINDA

Kur'an-ı Kerim'de birçok ayette hurma ağacı ve meyvesinden bahsedilmektedir. (Bakara suresi ayet 266, En'am suresi ayet 99, En'am suresi ayet 141, Ra'd suresi ayet 4, Nahl suresi ayet 11, Nahl suresi ayet 67, İsra suresi ayet 91, Kehf suresi ayet 32, Meryem suresi ayet 23-25, Taha suresi ayet 71, Muminun suresi ayet 19, Şuara suresi ayet 148, Yasin suresi ayet 34, Kaaf suresi ayet 10, Kamer suresi 20, Rahman suresi ayet 11, Rahman suresi ayet 68, Haakka suresi ayet 7, Abese suresi ayet 29). Hurmadan bu kadar çok yerde bahsedilmesinin yanında Hadislerde de kainatın efendisi değişik misallerde hurmayı zikretmiştir.

47- Saad ibni ebi vakkas rivayet ediyor. Rasulullah Aleyhisslâtu Vesselâm şöyle buyurdular. "Kim sabah aç karına yedi tane acve hurması yerse o gün ona ne sihir ne zehir tesir eder." Başka bir rivayette "o gün ona sihir ve zehir zarar vermez." Yine başka bir rivayette "aç karına hurma yiyiniz zira aç karına yenen hurma içinizdeki asalakları öldürür."

48-Hz. Aişe r.a. diyor ki: "Annem beni evlendirmeden önce normal kiloma ulaşmamı istiyordu. Fakat hiçbir şey fayda vermedi. Daha sonra Efendimiz, bana hurma ile acur yedirmelerini söyledi. Annem de bana hurma ve taze hurma ile Acur yedirmeye başladı ve ben o zaman normal kiloma ulaştım."

49- Enes b. Malik r.a. rivayet ediyor. Efendimiz Aleyhisslâtu Vesselâm buyurdular: "En hayırlı hurmanız bernî'dir. Onda şifa vardır hastalık (a yol açacak bir şey) yoktur."

50- Lohusaya taze hurma, hastaya, bal gibi şifalı bir şey yoktur. [Ebu Nuaym]

50. "Derken doğum sancısı onu bir hurma dalına sürükledi. Dedi ki: "Keşke bundan önce ölseydim de, hafızalardan silinip unutulurseydim." Altından (bir ses) ona seslendi: "Hüzne kapılma, Rabbin senin alt (yan)ında bir ark kılmıştır." Hurma dalını kendine doğru salla, üzerine henüz oluşmuş-taze hurma dökülürsün." Artık, ye, iç, gözün aydın olsun." (Meryem Suresi 23-26)

Hurma ağaçlarının meyvelerinden ve üzümlerden hem içecek, hem de güzel bir rızık edinirsiniz. Elbette bunda aklını kullanan bir toplum için bir ibret vardır. *Nahl Suresi 67.*

Allah'ın, Hz. Meryem'e "hurma yemesini" bildirmesinin pek çok hikmeti vardır. Allah'ın Hz. Meryem'in doğumunu kolaylaştırmak için sunduğu nimetlerden biri olan hurmanın, özellikle hamile ve doğum yapan kadınlar için önemi ve faydaları, bugün ilmî olarak da bilinmektedir. Hurma ihtiva ettiği % 60-65 nisbetindeki şeker ile en zengin meyvelerden biridir. Doktorlar, hamile kadınlara doğum yaptıkları gün meyve şekeri içeren yiyecekler verilmesi gerektiğini belirtmektedirler. Bunun gayesi, annenin zayıf düşen vücuduna enerji ve canlılık kazandırmak, aynı zamanda da yeni doğan bebeğe gerekli olan sütün oluşabilmesi için, süt hormonlarını harekete geçirmek ve anne sütünü çoğaltmaktır.

Ayrıca doğum sırasında meydana gelen kan kaybı, vücut şekerinin düşmesine sebep olur. Hurma vücuda tekrar şeker girişinin sağlanması açısından önemlidir ve tansiyon düşmesini de engeller. Kalori değerinin çok yüksek olması sebebiyle hastalıktan güçsüz düşmüş ya da yorgun olan kimseler için özellikle çok faydalıdır. Bu bilgiler, Allah'ın Hz. Meryem'e, hem kendisine enerji ve canlılık verecek hem de bebeğin tek gıdası olan sütün meydana gelmesini sağlayacak "hurma"dan yemesini bildirmesindeki hikmetleri ortaya koymaktadır. Mesela; hurma insan vücudunun sağlıklı ve zinde kalabilmesi için hayati önem taşıyan 10'dan fazla element ihtiva etmektedir. Ayrıca vücudun temel yapıtaşı olan proteinlerin sentezi için gerekli bütün aminoasitler hurmada tam olarak mevcuttur. Başka böyle hiçbir meyve yoktur. Diğer meyvelerde bazı aminoasitler eksik olabilir. Bu yüzden günümüzde bilim adamları, insanın sadece hurma ve suyla yıllarca yaşayabileceğini belirtmektedirler. Bu konuda tanınmış uzmanlardan biri olan V. H. W. Dowson ise, bir hurma ve bir bardak sütün bir insanın günlük besin ihtiyacını karşılamaya yeteceğini söylemektedir.

Hurmada bulunan oksitosin maddesi de, modern tıpta doğumu kolaylaştırıcı bir ilaç olarak kullanılmaktadır. Oksitosin, doğumu kolaylaştırıcı tesiriyle pek çok kaynakta "hızlı doğum" ifadesiyle tanımlanmaktadır. Doğum sonrasında ise anne sütünü artırıcı etkisiyle bilinmektedir. Oksitosin esasen beyinde salgılanan doğum sancılarını başlatan bir hormondur. Doğum öncesi vücudun bütün hazırlıkları bu hormon sayesinde başlar. Hormonun tesiri ana rahmini oluşturan kaslarda ve anne sütünün salgılanmasını sağlayan kas yapısındaki hücrelerde görülür. Doğum esnasında ana rahminin etkili olarak kasılması doğumun gerçekleşebilmesi için son derece önemlidir. Oksitosin de, rahmi oluşturan kasların çok güçlü bir şekilde kasılmasını sağlar. Ayrıca oksitosin yeni doğmuş olan bebeğin beslenmesi için anne sütünün salgılanmasını başlatır. Hurmanın tek başına bu özelliği - oksitosin içermesi- bile Kuran'ın Allah'ın vahyi olduğunun önemli delillerinden biridir. Hurmanın tıbbi olarak faydalarının tespit edilmesi ancak yakın tarihlerde mümkün olmuştur. Halbuki Kuran'da 1400 sene evvel Allah'ın Hz. Meryem'e hamilelik döneminde hurma ile beslenmesini vahyettiği bildirilmektedir.

Ayrıca hurmada insan vücuduna bol miktarda hareket ve ısı enerjisi kazandıran, vücutta parçalanıp kullanılması kolay olan bir şeker türü bulunmaktadır. Üstelik bu şeker kan şekerini hızla yükselten glikoz değil, meyve şekeri fruktozdur. Özellikle şeker hastalarında kan şekerinin hızla yükselmesi, pek çok organı olumsuz olarak etkiler, ancak en çok hasar gören organ ve sistemler göz, böbrekler, kalp-damar sistemi ve sinir sistemidir. Gözde görme kaybına kadar varan rahatsızlıklar, kalb krizi, böbrek yetmezliği gibi pek çok ciddi hastalığın en önemli sebeplerinden biri kan şekeri yüksekliğidir.

Hurma muhteva olarak çok çeşitli vitamin ve minerale sahiptir. Lif, yağ ve proteinler açısından da çok zengindir. Hurmada sodyum, potasyum, kalsiyum, magnezyum, demir, kükürt, fosfor ve klor da bulunmaktadır. Hurma ayrıca A vitamini, betakaroten, B1, B2, B3 ve B6 vitaminlerini de içerir. Hurmada bulunan vitamin ve minerallerin, normal insan vücudunda ve hamilelik zamanlarındaki faydalarından bazılarını ise şöyle sıralayabiliriz:

Hurmanın besleyici oranının gücü, içerdiği uygun mineral dengesinden kaynaklanmaktadır. Hurmada, hamilelikte kadınların alması gereken bir B vitamini olan folik asit de bulunmaktadır. Folik asit (B9), vücutta yeni kan hücresi yapımında, vücudun yapı taşı olan amino asitlerin yapımında ve hücrelerin yenilenmesinde önemli görevler üstlenen bir vitamindir. Bu yüzden hamilelikte folik asit ihtiyacı belirgin şekilde artar ve günlük ihtiyaç iki katına çıkar. Folik asit seviyesi yetersiz olduğunda yapısal olarak normalden büyük, ancak işlevleri düşük alyuvar hücreleri meydana gelir ve kansızlık belirtileri ortaya çıkar. Özellikle hücre bölünmesinde ve hücrenin genetik yapısının oluşmasında önemli rol oynayan folik asit, hamilelik sırasında ihtiyacı iki katına çıkan tek maddedir. Hurma da, folik asit açısından çok zengin bir besin türüdür.

Öte yandan hamilelikte meydana gelen uzun süreli bulantı ve fiziksel reaksiyonlar sebebiyle potasyum eksikliği açığa çıkar ve bu durumda da potasyum takviyesi yapılması gerekir. Hurmada bol miktarda bulunan potasyum bu açıdan büyük önem taşıdığı gibi, vücuttaki su dengesinin korunmasında da son derece tesirlidir. Ayrıca potasyum beyne oksijen gitmesine de yardımcı olarak berrak düşünebilmeyi sağlar. Bununla beraber vücut sıvıları için uygun alkalik özelliği sağlar. Zehirli vücut atıklarını dışarı atması için böbrekleri uyarır. Yüksek kan basıncını düşürmeye yardım eder ve sağlıklı deri oluşumunu sağlar.

Hurmada bulunan kalsiyum ve fosfat ise, iskelet oluşumu ve vücudun kemik yapısının dengelenmesi için çok önemli elementlerdir. Hurma, içerdiği bol fosfor ve kalsiyum ile kemik zayıflığına karşı bünyeyi korur ve bu hastalıkların azaltılmasına yardım eder.

Bilim adamları hurmanın stres ve gerginliği giderici tesirine de dikkat çekmektedirler. Berkeley Üniversitesi uzmanlarının yaptığı araştırmalar, sinirleri güçlendiren B6 vitamininin ve kasların çalışmasında önemli rol oynayan magnezyum mineralinin hurmada yüksek miktarda bulunduğunu ortaya koymuştur. Hurma ayrıca içerdiği magnezyum ile, böbrekler için de son derece önemlidir. Bir insan günde 2-3 tane hurma yiyerek vücudunun magnezyum ihtiyacını karşılayabilir.

İçerdiği B1 vitamini ile sinir sisteminin sağlıklı olmasını kolaylaştırır. Vücuttaki karbonhidratların enerjiye çevrilmesine, protein ve yağların vücudun diğer ihtiyaçları için kullanılmasına yardımcı olur. B2 vitaminiyle de, vücudun enerji sağlaması ve hücrelerin yenilenmesi için protein, karbonhidrat ve yağların yakılmasına yardımcı olur.

Hamilelikte A vitaminine olan ihtiyaç da artar. Hurma, içindeki A vitamini sayesinde, görme gücünü ve vücut direncini artırır, kemik ve dişlerin güçlenmesini sağlar. Hurma, betakaroten açısından da son derece zengindir. Betakarotenin hücrelere saldıran molekülleri kontrol altına alarak, kanseri önleyici özelliği vardır.

Hurma protein de ihtiva etmektedir. Bu özelliği sayesinde vücudun hastalıklara ve enfeksiyonlara karşı korunmasını sağlar, hücreleri yeniler ve vücut sıvısını dengeler..

Hurmadaki demir, kırmızı kan hücrelerinde bulunan hemoglobin sentezini kontrol eder

51-“Hurmanın hararetini karpuzun soğukluğuyla, karpuzun soğukluğunu da hurmanın hararetiyle kırıp gideriyoruz” *Hadis-i Şerif*.

Kavun, karpuzda on özellik var: yemek, içmek, koku, meyve, çöğen, mesaneyi yıkar, karnı yıkar, iç hastalıklarına iyi gelir ve cildi temizler. (Deylemi, İ.Rafii)

Yemekten önce kavun karpuz yemek şifadır. (İ.Asakir)

## 51. Karpuz hakkında henüz çok geniş inceleme yok.

52-Peygamber Efendimiz'in (sas) elinde ayva varken Talha (ra) yanına gelir Efendimiz Hz. Talha'ya "Ey Talha! Şunu al ye! Çünkü bu, kalbe rahatlık verir" buyurmuştur. (F. Kadir, K. Ummal) Yine başka bir hadisinde: “Sizden biriniz kalbi üzerinde bir ağırlık hissettiği zaman ayva yesin. (Herevi, Nihaye). İnsanın bazı kötü olayların neticeleri belli olmadan önce veya başka korkularla iç sıkıntısı çökebilir. Efendimiz (SAV) Ayva göğüsteki sıkıntıyı, ağırlığı giderer, gönlü ferahlatıp kuvvetlendirir. Buyurmuştur. (M. Zevaid, C. Sağır, f. Kadir, K. Ummal, E. Nuaym, İ. Kayim)

52. Yapılan analizler, ayvada glisin, alanin, aspartik asit, asparagin ve prolin gibi amino asitlerin diğer meyvelere göre üç kat daha fazla miktarda bulunduğunu göstermiştir. Glisin amino asiti, merkezi sinir sistemi fonksiyonları için gerekli yapıtaşı molekülü olup, GABA gibi inhibitör (iletimi durdurucu) sinir salgılarının (transmitter) sentezinde kullanılır. Glisin ayrıca bipolar depresyon (manik-depresif) tedavisinde de kullanılmaktadır.

Merkezi sinir sisteminin dengesinin muhafazası için gerekli olan Asparagin eksikliği, aşırı sinirlenme ve asabiyet ile bağlantılıdır. Teskin edici sempatik sistemin iletimini durdurarak, kalp damarlarında genişlemeye, kalb hızında azalmaya yol açar. Ayrıca mutluluk, iç ferahlığı ve rahatlığı gibi sübjektif hissiyatın açığa çıkmasında rol alır.

Alanin glikoz metabolizmasında kullanılan enzimlerin yapısındaki bir aminoasit olup, karbonhidratların parçalanmasında,, dolayısıyla vücudun kullanabileceği enerji moleküllerinin üretilmesinde yardımcıdır. Sinir sisteminde iletimi engelleyici vazifesi vardır.

Sinir sistemini uyarıcı bir aminoasit olan aspartik asit, merkezi sinir sisteminde hipokampusta bol miktarda bulunur ve glikozdan sentezlenir. Ayvadaki aspartik asit, canlılık, güç ve kuvvetin kazanılmasında ve sürdürülebilirliğinde vazifeli moleküllerden olduğu için, ayva yenilmesi yorgunluğa iyi gelir. Çünkü kendinde enerji ve güç hissedememe olan yorgunluk, hücrelerde yeterince enerji üretilmemesiyle bağlantılıdır. Hücrelerde yeterince enerji üretilmemesinin bir sebebi, aspartik asit seviyesindeki azalmadır. Bu yüzden kronik yorgunlukta, aspartik asit seviyesinin düşüklüğü de rol oynayabilir. Ayva yenildiğinde, aspartik asit seviyeleri yükselir. Bu aminoasit aşırı amonyanın vücuttan atılması işleminde de rol aldığından, karaciğer sağlığının korunmasına yardım eder. Kandaki toksinleri absorbe eden proteinlerin yapısına katıldığından, aspartik asit kanın temizlenmesine de katkı yapar.

Kollagenin yapıtaşı moleküllerinden olan pirolin, ciltteki kırışıklıkların düzeltilmesinde rol oynar. Kıkırdakların, eklemlerin, tendonların ve kalp kasının tamir ve

direncini artırır. Ayva, alternatif tıpta çarpıntıyı önleyici, sıkıntıyı giderici, zihni berraklaştırıcı, dimağı ve kalbi kuvvetlendirici besinler listesinde yer almaktadır.

Ayvanın etli kısmında güçlü antioksidan özelliklere sahip fenolik bileşikler ile sitrik ve askorbik asit gibi organik asitler mevcuttur. Ayrıca malik, kuirinik, şikimik, fumarik, okzalik gibi organik asitler de bulunur. Bu organik asitler çeşitli yemek ve gıdalarda lezzet artırıcı olarak kullanıldıkları gibi, sitrik asit çevriminde enerji kaynağı olan ATP'nin sentezinde ara kademe asitleri olarak kullanılmaktadır. İçinde bulunan organik asitlerden dolayı ayva, mide suyunun tesirini artırmada, hazmı kolaylaştırmada, ishali kesmede, kabızlığı ve bulantıyı gidermede kullanılmıştır.

Son yıllarda ayvada sitozolik karotenoid isimli enzim ve iki adet glikozid tespit edilmiştir. Glikozidlerin seviyesi de ayvanın tatlı oluşunu belirler.

Efendimizin (sav) hadislerinde ayva tüketiminin kalbi rahatlatacağına dair yukarıdaki beyanları bir hakikattir. Ayva içindeki aminoasitlerin merkezi ve periferik sinir sistemde transmitter yapımında veya bizzat transmitter etki yaparak kullanıldığını dikkate aldığımızda, ayvanın kalbi rahatlatma tesirinin aminoasitler vasıtasıyla gerçekleşebileceğini söyleyebiliriz.

## MUCİZEVİ BİLGİLER

53-Peygamberimiz aleyhisselam şöyle buyurmuştur: “Her insan 360 mafsal üzerine yaratılmıştır. Şu halde bir kimse Allah’ı tekbir eder, Allah’a hamd eder La İlahe illallah, Subhnallah der, Allah’tan mağfired diler, insanların yolları üzerinden taş veya diken yahut kemik gibi şeyleri bir kenara atar, yahut iyiliği emir veya kötülükten vazgeçirse ve bütün yaptığı bu hayırların toplam hepsi 360’ı bulursa, o günün akşamına cehennem ateşinden uzaklaşmış olarak çıkar”.

### 53.İnsandaki bütün eklemlerin sayısı 360’dır.

İnsan kafasında 90 tane oynamaz eklem vardır, bu eklemlerin sayımını kadavra iken yapmak mümkün değildir, ancak iskelet iken yapılabilir. İskelet iken yapabilmek için de tıbbi bilgi ve tecrübesi olması lazımdır. Çünkü tıbbi bilgisi olmayan bir insan kafadaki birbirine girmiş ve kaynamış olan eklemleri, eklem olarak bile kabul etmez.

Kuyruk sokumu kemiği eklemleri de, kaynamış eklemlerdir. Bu eklemleri ne kadavrada, ne de iskelet halinde bu işin ihtisasını yapmamış, bilgi ve formasyonu olmayan insanların bilmesi mümkün değildir.

Halk arasında iman tahtası dediğimiz göğüs kemiği (sternum) 3 ayrı kemikten oluşur. Bunların bir eklemi kırıldak, bir eklemi ise kemikleşmiş eklem şeklindedir. Kemikleşmiş eklemi saymak için yine ihtisaslaşmak gerekir. Her iki eklem de kadavra ve iskelet halinde sayılamaz.

Kafatasının merkezinde yer alan Sfenoid denilen kemik 10 adet ayrı kafa kemiği ile eklem yapar. Eklemler çok girift, süngerimsi, zik zaklı ve düzensizdir. Sfenoidin on kemikle eklemine saymak kadavra iken mümkün olamayacağı gibi, iskelet halinde saymak ise ayrı bir uzmanlık işidir.

Bazı eklemler vardır ki, eklem boşluklarında discus dediğimiz kırıldak yastıklar bulundurur.

Yüzeyleri normal kemik gibidir. Ölen insanın vücudundaki yumuşak dokular toprak olunca iskelet haline geldiği zaman bunlar eklem değilmiş gibi görünür. Bu eklemleri iskelet halinde saymak yine bilgi ve ihtisas işidir (Göğüs kemiği-köprücük kemiği eklemi; boyun omurunun arka yüz eklemi (Atlasın arka dentisi) gibi).

Kafada adacıklar halinde bulunan os suturarurn adı verilen kemikleri kadavra anında saymak zordur ancak iskelet halinde sayılabilir.

Ayak bileğindeki talus denilen kemik ile topuk kemiğinin (calcaneus) yaptığı eklem, üç ayrı yüzeyde oluşur ve bir eklem gibi görünür. Kadavra durumunda bu eklemi ayırmak mümkün değildir ancak iskelet durumunda ayrılır.

54-Peygamber Efendimiz (sas), uzun bir süre yürüyüp yorulan sahabilere, “Hafifçe koşarak yürüyün; dinlenirsiniz ve uzun mesafeler alırsınız” diye buyurmuştur. (Sunî, S.Kubra, Nihaye Faik, Hattabi, Hilve)

54. Kas yorgunluğunun asıl sebebi oksijen yetmezliği ve metabolitlerin birikmesidir. Kasın yorulma süresi ise; kasın gücüne, çapına, depo ettiği oksijen miktarına, yasa, vücudun diğer organlarındaki hastalığa, sporun özelliğine, hangi kasların kullanıldığına bağlıdır. 100-200-800 metrelik hızlı koşularda bacak kaslarının tümü çalışır. Hafif koşar tarzındaki ısınma koşularında ise, *Triceps surea*, *Gluteus maksimus* denilen kalça kası ve kalçayı büken *flexör* kaslar kasılma görevi yapar. *Triceps surea*, ayağın, ön parçasını arkaya çekmek suretiyle vücudun alt tarafının ağırlığını taşıyabilecek düz bir sütun haline getirir. Kalça ve baldır bükülmüş durumda iken, bu kaslar gövde ağırlığına karşı koyarlar. *Triceps surea*, yaratılış itibarıyla yapısında yavaş kasılan kasları lifleri, ihtiva eder. Uzun süreli aktivitelere daha çok dayanıklıdır. Eğer burada uyluk kası olsaydı, çok kısa mesafelerde yorulacaktık ve bacaklarımız tutmayacaktı.

Hafif koşmada uyluğu kalçaya, baldırı uyluk arkasına büküp, baş istikametinde yukarı doğru yaylanarak koşarız. Bu durumda vücut ağırlığını, uzun egzersizler dayanıklı *Triceps surea* kasına verir. Diğer vücut kaslarında kasılma ve güç sarfetme az olduğundan, kasların oksijen kullanım miktarı azalır. Dolayısıyla, hafif koşarak yürürsek, hızlı kasılarak çabuk yorulan kaslarımızı dinlendirmiş ve yukarı yaylanmayla da yer çekimi doğrultusuna ters itme gücünden faydalanarak vücudumuzun yükünü hafifletmiş oluruz.

Eğer spor içinde dinlenmemiz gerekiyorsa, o zaman hafifçe koşar şekilde yürünmelidir. Çünkü diğer sporlarda ve yürüyüşte çalışan bütün kaslar, taşıyacağı yükün çoğunu *Triceps surea* gibi uzun egzersize dayanıklı kasa bindirir ve diğer kaslar izometrik kasıldığından fazla enerji harcamazlar, neticede dinlenme hasıl olur. Hafif koşar tarzındaki hızlı yürümelerde, topuk tarak kemiklerinin başı ve parmaklar gibi birbirini takip eden biyolojik vitesler vücudumuzu yukarı yaylandırır ve hafifletir. Hafif koşarak yürüme *quadriceps* (baldır kası) gibi hızlı liflerden meydana gelen ve çabuk yorulan, dizi kilitleyen kasları dinlendirir. Çünkü, en çok yorulan kaslardan birisi *quadriceps* kasıdır. Yapısında hızlı kasılan lifler olduğundan kısa süreli aktivitelere dayanıklıdır. Uzun süreli aktivitelere ise yorulur.

“Peygamberlerin mucizeleri ilmin yaklaşabileceği son noktadır.”

Teknolojinin ve ilmî birikimin gittikçe ilerlemesi sonucunda insanoğlu bir zamanlar aciz kaldığı bir çok hastalık konusunda oldukça uzun mesafeler almıştır. Elli sene önce rüya gibi



görülen gelişmeler çok geniş çığırar açmıştır. Araştırmacıların kısa ve uzun vadede çizdikleri hedef, tıbbın yetersiz kaldığı hastalıklar üzerindedir. Bu hastalıkları şöyle sıralayabiliriz:

**Kopan el ve kolun dikilmesi:** Yakın zamanlara kadar herhangi bir sebeple kopan kol, el ve parmaklar dikilmiyordu. Gelişen mikrocerrahi teknikleriyle bugün dikilmektedir. Dikilen kısımda yeniden dolaşımın sağlanması, sinirlerin kaynaması, enfeksiyon gibi problemler hâlâ önem taşımaktadır. Sinirlerin kaynayıp tekrar görev yapması el bileğinde % 80-85 ihtimalde iken, omuz hizasında % 1-3'dür. Omuz hizasında dikilen bir kol, dolaşım sağlansa bile sinirlerin kaynama nisbeti çok düşük olduğu için (sinir fonksiyon görmezse), diriliğini yitirmiş hareketsiz bir dal gibi görünür. Yine kolsuz bir insana başkasının kolu nakledildiği zaman uyum problemi oluyor, ömür boyu vücudun immün (savunma) sistemini baskılayıcı ilaçlar kullanıyor, çünkü vücut bu kolu hem ruhen hem de bedenen reddediyor. Böyle hastalara hem psikiyatrik hem de savunma sistemini baskılayıcı tedaviler uygulanıyor. Kol naklinden sonra tekrar kolunu kestiren hastalar mevcuttur. **Muavviz İbn-i Afranın bir eli kopmuş Efendimiz (sas) elini yerine yapıştırdı tükürüğünü ona sürdü şifa buldu tekrar harbe girdi. İbn-i Yasafın omuz başına bir kılıç vurulmuş bir şak ayrılmış kolunu omzuyla eliyle yapıştırmış nefes etmiş tekrar harbe devam etmiş bu demektir ki ileride kopan kol ve el tam kullanacak şekilde dikilecektir.**

**Göz travmaları, doğuştan ve sonradan olan körlükler:** Bugün delici cisim yaralanmaları olan hastaların, gözün ön kısmındaki patolojileri kısmen tamir ediliyor. Fakat göz küresinin arka kısmındaki yaralanmalar ve gözün dışarı akması gibi ağır travmalar tedavide yüz güldürücü sonuçlar vermemektedir. Doğuştan veya sonradan, görme siniri ve yollarındaki herhangi bir sebeple oluşan görme kaybının tedavisi yok gibidir. Bugün özel bir gözlükle kafanın arkasına (ense üstüne) yerleştirilen bir çipe aktarılan görüntüler algılanmaktadır. İleride görme kayıpları mucizeye yakın tedavi edilecektir. **Efendimiz Katede İbn-i Numanın ok isabet edip akan gözünü elleriyle yerine koydu hiç bir şey olmamış gibi iyi olmuş. Bir ama geldi. Benim gözlerimin açılması için dua et dedi Efendimiz (sas) "Ferman etti. Gitti öyle yaptı gözleri açıldı.** Yakın bir gelecekte göz anabilimleri bu mucizeye yaklaşacaktı.

**Dirençli bakteri ve virüslerindeki tedavi:** Derin ve kronik iltihaplı yaralarda çeşitli bakteriler ve virüsler ürer. Bugün virüsleri yok eden kemoterapik ilaçlar yoktur. Çoğu virüsler, vücuttaki immün sisteminin direncini yok eder. AIDS, hepatit gibi virüsler ise vücut direncini aştıkları zaman insan sağlığını tehdit etmektedirler. Bazı virüsler ise grip salgını şeklinde öldürücü olabiliyorlar. İlaçla tedavileri yoktur. Aşı tedavileri hastalığa yakalanmadan önce faydalı olmaktadır. Bugün için bakterilerde direnç problemi en ciddi tehlikedir. Çeşitli antibiyotikler bulunmasına rağmen bakterilerin geliştirdikleri direnç araştırmacıları düşündürmektedir. Verem mikrobunda oluşan direnç, verem hastalığının yeniden yayılmasına ve sayısında artmasına sebep olmuştur. Bakteri ve virüslere bağlı hastalıkların tedavisi, tam istenilen seviyede değildir. Hâlâ dünyada binlerce kişi, tedavi olmasına rağmen septik şoktan menenjitten, tüberkülozdan, AIDS ve hepatitten ölmektedir. **Ebu Katadenin yüzüne bir ok isabet etmiş, cerahatlenmiş ve acıyormuş Efendimiz (s.a.v) mübarek eliyle meshetmiş bir daha o yaranın acısını ve cerahatini görmemiş ceraheti yapan bütün mikropların direnç kazanmadan tedavisi olacaktır.**

**Yanıkların tedavisi:** Yanıklar, 1., 2. ve 3. derece yanıklar diye sınıflara ayrılmaktadır. Bilhassa 3. derece yanıkları çirkin izler bırakırlar. Yanık alanına deri nakli yapılırsa bile orijinal halini kazandırmaz. Bugünkü çalışmalar kök (stemcell) hücrelerinden deri hücresi üretme aşamasındadır. Bu noktada üçüncü derece yanıkların tedavisi plastik cerrahisinin yaptığı der

naklinden daha ileride değildir. **Efendimize (sas) bir çocuk getirildi çocuğun koluna kaynayan tencereden su dökülmüş bütün kolu yanmış meshedip tükrüğünü sürmüş dakikasına şifa bulmuş çok yakın gelecekte yanıklar iz bırakmadan iyileşecektir. Çünkü mucize hedeftir.**

**Kırıkların erken kaynatılması:** Kırıkların erken kaynatılması için bugün Osseterapi (manyetik alan oluşturma), kemik parçaları koyma, Kalsiyum ve fosfor gibi mineralleri verme gibi metodlarla 3-3,5 ayda kaynatılacak kemikler 2-2,5 ayda kaynatılabiliyor. Kırıkların hemen ya da birkaç gün içinde kaynatılması bugün için mümkün değildir. Yine kök hücrelerinden, kemikleri kaynatan osteoblast denilen kemik hücrelerini elde etme araştırma safhasındadır. **Efendimiz (SAV)'in mucizesi Aliyy İbn'il-Hakemin Hendek Gazvesinde küffarın darbesiyle ayağı kırıldı. Efendimiz meshetti, dakikasında öyle şifa buldu ki atından inmedi Efendimizin bu mucizesi ilmin yaklaşacağı son nokta olduğu için ileride kırıklar çok kısa bir sürede kaynatılacaktır.**

**Boy uzatılması ve görünüşteki fizikî güzellik:** Boy uzatılması, çok zahmetli seanslarla 12 ayda 4-8 cm uzatılabiliyor; 12-13 cm'e kadar uzattığını iddia edenler de vardır. Denildiği gibi çok zahmetlidir. Kemik ameliyatla kesilir, aletle günde 1 mm ile uzatılarak ilk seansta 4 cm uzatırsa bunun kaynaması 8 ile 18 ay arasında olur. Gerekirse ikinci 4 cm'lik uzama başka seanslarla gerçekleşir. İkinci uzatmalar, bacakların kangren olması yönünden tehlikelidir. Çünkü kol ve bacak uzarken damar ve sinirler de uzamaktadır. Belli esneme payı olan damar ve sinirler çok gerilirse dolaşımları bozulur, kangren veya felç olur. Bu da kaş yaparken göz çıkartmak gibidir ki, bugünkü teknikle uzatmada risk mevcuttur. Daha çok gen üzerindeki çalışmalar bu riski azaltıyor gibi görünse de, başka komplikasyonlar çıkarıp çıkarmayacağı bilinmemektedir. Yine kametçe güzellik; boy uzaması ve eşkalin göze hoş gelecek şekilde olmasıyla, kol ve bacaklardaki anormal genişlik ve uzunlukların orantı kazanmasıyla olur ki, genetik çalışmalar bunu hedeflemektedir. **Abdurrahman İbn-i Zeyd İbn-il Hattab hem küçük hem çirkin idi. Efendimiz (sas) elini başına meshedip dua etmiş” Kametçe en bâlâ suretçe en güzel suret olmuş tıbbın gelişmesi ile boy kısalığı giderilecek insanlar görünüşçe daha güzel olabilecektir.**

**Diş Tedavisi:** Bugün dişlerin çürümesini önleyici mekanik temizlik dışında bir tedavi yoktur. Diş çürümede genetik yapının önemi çok büyüktür. Özellikle dişi erken çürüten ailelerin çocuklarının dişlerinde bakım olsa bile çürükler görülmektedir. Diş çürümelerini önleyen gargara ve aşı, henüz deneme aşamasındadır; birkaç yıl içinde tedavi için sağlık alanına sunulacaktır. Bir diğer konu ise, kökten çıkan dişlerin, çocuklardaki gibi tekrar çakması projesi, bugün için hayalî tasarımlarda bile yer almamaktadır. Genetik çalışmalardan sonra araştırma alanına gireceği düşünülmektedir. **Efendimiz (s.a.s) Şair Nabiga'ya dua etmiş “senin ağzın bozulmasın” Nabiga 120 yaşında bile bir dişi noksan değildi bir dişi düştüğü zaman tekrar dişi çıkıyordu. İleriki yıllarda diş çürükleri ve protezler yerini kişinin yaşı ne olursa olsun kendi dişini kullanacaktır.**

**Saçların siyam kalması:** Hemen her insanın vücudundaki kıllar er veya geç aklanmaktadır. Aklık yaşlanmayı simgelemektedir. Genetik çalışmalarda saçların beyazlanmasını programlayan bir genin olduğu ileri sürülmüştür. Erken aklanmanın irsî etkisi olduğu ispatlanmıştır. Ailede erken saç ağaran varsa çocuklarda da aynı belirti aynı zamanda görülmektedir. Bugünkü araştırmacılar genlere yapılacak müdahale ile saçların devamlı siyah

kalacağını ileri sürmüşlerdir. **Ömer İbn-i Sa’dın başına elini sürmüş dua etmiş 80 yaşında o adam duanın bereketiyle öldüğü vakit başında beyaz yoktur. Yakın bir gelecekte beyaz saçların yerini siyah ağarmamış saçlar alabilecektir.**

**Yaşlanmaya rağmen genç görünme:** Yaşlanmasına rağmen cildinin genç görünmesini istemek, genç kalma hissi olan çoğu insanda mevcuttur. Genç görünmek için güzellik salonlarına ve estetik ameliyatlara harcanan paralar büyük rakamlara ulaşmıştır. Cildin güzel, parlak, canlılık kazanması için kozmetik alana büyük harcama yapılmaktadır. Cilt aynı zamanda çoğu hastalıkların aynasıdır. Kanseri hastanın yüzü kirli soluk renkte iken, sağlıklı bir hastanın cildi sarı, kansiz hastanın cildi soluktur. Genç görünme ve cildin parlak ve gergin görünmesi, cildin kendi hastalıkları yanında cildi etkileyen, çaresiz başka hastalıkların da tedavilerinin bulunması ile olur. **Ebu Katâde’nin genç kalmasına dua etmiş Ebu Katade 70 yaşında vefat ettiği vakit onbeş yaşında bir genç gibi olduğu nakli sahih ile şöhret bulmuş. Efendimiz uvey kızı zeynep’e küçükken abdest suyu alıp tahret etmiş Zeynep’in hüsnü ve cemali acip bir surette açılmış bediül cemel olmuş. Gelecekte yaşlılar bile güzel ve genç görülecektir.**

**Sıcak ve soğuk hissetmeme:** Üşüdüğümüz zaman sıcak, sıcaktan bunalduğumuz zaman soğuk ve serin bir ortam isteriz. Bugün dış ortamımızı değiştirerek bu gayemizi gerçekleştirebiliyoruz. Acaba bu maksadımızı dış ortam ne olursa olsun, vücudumuzun genel işleyiş nizamını bozmadan gerçekleştirebilir miyiz? Hipertiroidi, menopozdaki kadınlar şeker hastalığı olanlar veya bazal metabolizması yüksek kişiler soğuktan etkilenmezler, ama sıcaktan bunalırlar. Hipertiroidi, nöropatili ve bazal metabolizması düşük, kronik enfeksiyonu olanlar sıcak severler, ancak en ufak rüzgardan etkilenirler. Sıcaktan ve soğuktan etkilenmeyen bir vücut kendi içinde hastalık oluşturmadan nasıl sağlanır? Bu konudaki çalışmalar henüz çok uzak görülmektedir. **Peygamber Efendimiz (s.a.s) Hz. Ali’ye dua etmiş “Yâ Rab! Soğuk ve sıcakın zahmetini ona gösterme” demiş. Hz. Ali bu duanın bereketiyle kışta yaz elbisesini, yazda kış elbisesini giyerdi. Hz. Ali derdiki o duanın bereketiyle soğuk ve sıcakın zahmetini çekmiyorum derdi ilmin bu mucizeye yaklaşacağı zamanı bekliyoruz.**

**Açlığı hissetmeme:** Açlık hissetmeme, kilolu insanların en çok arzuladığı bir durumdur. Kilonun getirdiği bütün hastalıkların çaresi zayıflamadır. Açlığı hissetmeme, kişinin kontrolünde olmalıdır. Devamlı aç kalan insan aşırı zayıf düştüğü için hastalıklara davetiye çıkarır. Beyindeki açlık ve tokluk merkezlerinin tahrip olması ile şişmanlık veya aşırı zayıflık ortaya çıkmaktadır. Bunun dönüşü yoktur. Açlığı hissetmeme, kemoterapik ilaçlarla sindirim salgılarının artırılıp azaltılmasıyla gerçekleştirilir ve bu vücudun dengesi bozulmadan yapılabilirse, aşırı kilo ve getirdiği hastalıklardan kurtulunabilir. **Efendimiz (s.a.s) Hz. Fatma için dua etmiş “Açlık elemi ona verme” demiş. Hz. Fatma demiş ki o duadan sonra açlık elemi görmedim. İştahı çok olanlar çare olarak sunulacak bu buluşu beklemektedir.**

**Tümör tedavisi:** İyi huylu tümörler zararsızdır ve tedavisi de kolaydır. Kötü huylu tümörler büyüyüp başka organlara bulaşarak, hastanın hayatına son verilmesine vesile olurlar. Kanseri üzerine gen başta olmak üzere bir çok tedavi metotları, tedavi ve araştırma aşamasındadır. Tıp alanını uzun süredir meşgul eden kanser araştırmaları, kalıcı bir tedaviyi insanlara müjdeleyeceği temennisini taşıyoruz. **Şurahbil-el Cu’fri’nin avucunda etten bir ur vardı. “Efendimiz (S.A.V) eliyle avucundaki uru meshetti ve mübarek eliyle ovdu urdan hiçbir eser kalmadı. İnşallah bu mucize insanlığın sağlığını tehdit eden kanserin tedavisine müjde olur.**

**Dilsizlik ve zekâ problemi:** Zekâ problemi olan ve konuşmayan çocukların tedavisi bugün için yok gibidir. El becerileri geliştirme ve bazı görevlere şartlandırma dışında hiçbir şey yapılamamaktadır. Zekâyı artırıcı ve konuşmayı sağlayıcı bir tedavi yoktur. Çalışmalar hastalığın genetik olup olmadığının tespiti safhasındadır. **Bir kadın konuşmayan aptal bir çocuğu Efendimiz (S.A.V) getirdi su ile mazmaza eti, elini yıkadı o suyu kadına verdi. "Çocuğa içirsin ferman etti." Çocuk akıl ve kemal sahibi olduki ukalayı nâsın fevkine çıktı. Yine lisani olmayan çocuk getirilmiş Ben kimim demiş Ente Resulullah demiş çocuk tekellüme başlamış.**

**Kişilik yarılmasının tedavisi:** Üstleri, başları kirli, saç ve sakalları dağınık kendi kendine konuşan insanlar... Bazıları başka bir dünyada yaşıyormuş gibi kızar, bağırır, yumruk sallar, tekme atar. Bazıları kışın soğuşunda yalınayak gezerler. Beynin ön ve yan bölümleri arasında irtibatın kesildiği söylenen kişilik yarılması olan bu hastaların, gelecekte bulunabilecek tedavilerle kişiliklerini kazanacaklarını ümit ediyoruz. **Efendimiz (S.A.V)'e mecnun bir çocuk getirildi. "Mübarek elini çocuğun göğsüne koydu çocuk istifra etti, küçük hıyar kadar küçük bir şey çıktı. Çocuk şifa buldu. Bu mucize mecnun gibi gezen biçarelere çare olacaktır.**

Allah'ın yarattığı muhteşem bir varlık olan insan bu hastalıklarla birlikte mi yaratılmıştır? Yoksa hastalıklar zaman içinde mi çıkmıştır? Bu konuda kesin bir şey söylemek zordur. Ama Peygamber Efendimiz "her hastalığın çaresinin bulunacağı" müjdesi ve İsa aleyhisselamın tıbbî mucizeleri, hedeflerin yakalanacağı günleri muştuluyor

## **SON SÖZ**

**Peygamber Efendimiz'in mübarek beyanlarında ve hayatının her anına ait davranışlarında çok büyük hikmetler ve insanlık için büyük faydalar olduğu anlaşılmaktadır. Efendimizin söz ve davranışları Kur'an âyeti gibi vahiy değildir. Ancak bir mânâda sanki vahiymiş gibi itimat ederek tatbik etmemiz gerekir. Çünkü yine Kur'an-ı Kerim'in beyanıyla O'nun ağzından çıkan sözler ve yaptığı bütün davranışlar, heva ve heves gibi bizim malul olduğumuz eksikliklerden münezzehtir, yani O, kendisinden konuşmamakta, Allah'ın kendisini koruması ve terbiyesi altında vazife yaptığının şuurunda olarak her kelimesi ve cümlesi binler hikmet yüklü olarak konuşurulmaktadır.**

Akıl, kalb, vicdan bütünlüğü içinde Allah'la olan çok yakın irtibatı neticesinde Rabbimiz O'nun her davranışını ve beyanını tıpkı vahye benzer bir ilhamla ölçüler halinde kalbine indirmektedir. O'nun beyan buyurduğu sağlık ve tedavi ile ilgili maddi sebeplere riayet edip, O'na itimat ederek yaşarsak ve şifayı da Allah'tan bilerek şirke girmeden şuurlu şekilde dua etmeyi de ihmal etmezsek, şifa için kulluk sınırları içinde yapılacakları yapmış oluruz.

Ancak bütün bu düsturlar yine Allah'ın insana verdiği akıl ve ilim gibi iki nimetin yardımı ile gelişen yeni teknoloji ve tıbbi teknikleri hesaba dahil ederek tatbik edilmelidir. Yani, ifrat ederek Efendimizi bir tıp doktoru gibi görüp her hastalığa ilaç beklemek hem O'nun makamına hem tıp ilmine saygısızlık olur. Çünkü Efendimiz yaşadığı devrinin insanların anlayacağı dilden konuşmuş, bütün insanlık için geçerli olan temel prensipleri vaz'etmiştir ve tavsiye buyurdıklarının hiçbirisi de yalanlanamamıştır. Koruyucu hekimlikle ilgili ölçüler

bugün bütün tıp otoriteleri tarafından kabul edilmiştir. Tavsiye buyurulan veya sena edilen gıda maddelerinin içindeki faydalı ve müessir bileşikler teker teker tanıtılıp formülü açıklanarak doğrulanmaktadır.

Bununla beraber her şeyin azı karar, ortası yarar, çoğu zarar şeklinde atasözü haline gelmiş bir ölçüye göre ifrattan ve tefritten uzak durarak, sırat-ı müstakim olan orta yol üzerinde hareket etmek gerekir. Yani faydalıymış diye aşırı şekilde bal yemek, zeytinyağı içmek veya hurma yemek de ölçüyü kaçırmak ve şişmanlığa davetiye çıkarmak olur. Ayrıca modern tıbbın kullandığı birçok ilaçların ham maddesinin bitkilerden elde edildiğini de unutmamalıyız.

Belki dikkat edilmesi gereken bir husus şudur: Hasta olmamak için Efendimizin temizlik gibi "koruyucu hekimlik" ile ilgili hususlarıyla birlikte, beslenme konusundaki tavsiyeleri büyük çoğunlukla kâfidir. Buna rağmen insan imtihan gibi çeşitli hikmetlere binaen için hasta olduysa, hekimlere danışarak "Tıbb-ı Nebevî"den de istifade edebilir. Çünkü bunların çoğunun yan tesiri yoktur. Normal ilaçlarla tıbbi tedavi sürdürülürken, bir taraftan dua, bir taraftan da Efendimizin tavsiye buyurduğu düsturlar birlikte sürdürülebilir. Birisi diğerine engel değildir. Aksine birbirine destek olan süreçlerdir.

Bugün Müslüman ilim adamlarına düşen vazife, sahih olduğu kesin olan hadis-i şeriflerin hikmetlerini anlama hususunda çalışmalar ve laboratuvar deneyleri yaparak modern tıbbın da önünü açacak hamlelere girişmektir.