

TİBB-İ NEBEVÎ AÇISIDAN HZ. PEYGAMBER'İN FİİLLERİ, İSTİHBÂB VE KERÂHET AÇISINDAN YENİ ÇIKAN BİR TAKİM BESLENME VE TEDAVİ YÖNTEMLERİNE FİKHÎ BİR BAKIŞ

ACCORDING TO PROPHETIC MEDICINE A REVIEW UNDER THE FIQH TO NEWLY RELEASED TREATMENT AND NUTRITION METHODS FROM POINT OF VIEW İSTİHBÂB, MAKROUH TERMS AND PROPHET'S ACTIONS

Yrd. Doç. Dr. Abdülmecit KARAASLAN
Bartın Üniversitesi İslami İlimler Fakültesi Öğretim Üyesi
akaraaslan@bartin.edu.tr

Özet

Son yıllarda birtakım yeni beslenme ve tedavi yöntemleri yaygınlık kazanmaktadır. Bunlardan bazıları; kan gruplarına göre beslenme, pişmemiş veya az haşlanmış gıdalarla beslenme, oruçla diyet, kombu çay ve bir takım psikolojik hastalıklara dinî kaynaklardan hareketle kognitif (bilişsel) tedavi bunlardan bazılarıdır.

Fıkıh, zaruri durumlar hariç haramla tedavi ve beslenme olmadığı müddetçe her tür beslenme ve tedaviye izin verir. Fakat bazı helal gıdaların pişirilmesi, aşırı tüketilmesi ve eksik-dengesiz beslenmenin sağlığa yakın veya uzak süreçte zarar verdiği tespit edilmiştir.

Şayet Kur'an'da ve Hz. Peygamber (s.a.s.)'in sünnetinde örneği ve benzeri varsa helal daire içinde beslenme mübahtır. Yani yapılması ve terk edilmesine ayrıca bir sevap veya günah verilmez. Ancak peygamberin sünnetine uyma niyetiyle yapılırsa sevap verilebilir.

Hz. Peygamber (s.a.s.)'in tercih ettiği beslenme ve tedavi de mutlaka faydalıdır. Çünkü o, doğrudan ve dolaylı vahiyle müeyyedir. O, kendi arzusundan konuşmaz, onun söz ve fiillerinde ilahî bir yönlendirme ve müsaade vardır. Ve o bize, hem dünyevi hem uhrevi konularda örnektir.

Bu verilerden hareketle bir beslenme ve tedavi yönteminin kitap ve sünnette örneği varsa o tarzda beslenmek müstehabdır. Mübah gıdalardan olsa bile bir besinin veya bir beslenme yönteminin yakın veya uzak gelecekte insana zarar vermesi kuvvetle muhtemelse, bu takdirde tüketilmesi mekruh veya tahrimen mekruh kabul edilebilir.

Anahtar Kelimeler: Yeni Tedavi ve Beslenme Yöntemleri, Mustahab, Mekruh, Kan Gruplarına Göre Beslenme, Pişirilmiş Gıdalar, Oruçla Tedavi, Kombuçay, Sirke, İki Uçlu Duygulanım Bozukluğu, Bilişsel Tedavi.

Summary

In recent years a number of new nutrition and treatment methods are becoming more popular. Some of them; Blood group diet, raw or lightly cooked food diet, fasting diet, kombucha and a number of psychological illnesses movement from religious sources and cognitive therapy are some of them.

Except compulsory situations, unless there is nutrition with haram, Fiqh allows any type of treatment and therapy. However, it was found that some of halal food to be cooked, over consumed and under-unbalanced nutrition can damage health in the short or long term.

If there are examples in the Quran or Sunnah of the prophet, it is permissible as long as it is halal. That is, consuming them will not be assessed as merit or sin. However it can be assessed as merit if the intention is to obey the Prophet's Sunnah.

The diet and treatment preferred by the prophet is definitely beneficial. Because he is supported directly or indirectly with the revelation. He doesn't speak from his own desire. In his words and actions, there is the divine guidance and permit. And he is an example to us in every aspect both worldly and ethereal.

From the data given above, if there are instances that kind of nutrition and treatment method in Quran and Sunnah, then it is mustahab. Even if foods or a dietary method are permissible, if there is probable harm possibility in the near or distant future, its consumption is likely to be acceptable makrooh (abominable) or tahrimen makrooh (approximately forbidden).

Keywords: New Therapy And Nutrition Methods, Mustahab, Makrooh (Abominable), According To The Blood Group Diet, Cooked Foods, Fasting Treatment, Kombuçay, Vinegar, Bipolar Affective Disorders, Cognitive Therapy.

İnsanın Yaratılışca Mükemmel Oluşu

Yüce Allah Kur'an-ı Kerim'de "Andolsun, biz insanoğlunu mükerrem kıldık. Onları karada ve denizde taşıdık. Kendilerini en güzel ve temiz şeylerden rızıklandırdık ve onları yarattıklarımızın birçoğundan üstün kıldık."¹ ve "şüphesiz insanı en güzel yaratılıştta (ruhî-bedenî ve nefsi olarak) yarattık."² ayetiyle

1 İsrâ, 17/ 70.

2 Tin, 95/4.

insanın mükerrem (saygın, mükemmel) olduğunu ifade eder. Mükerremliğin fiil kökü "kerume" veya masdarı olan "kerem / kerâmet", Lisânü'l-Arab Sözlüğünde, "fazilet, şeref, hayrın / iyiliğin bütün çeşitlerini içine almak"³ anlamına geldiğini ifade edilmiştir. Sağlık da, kişinin kendini beden ve ruhen iyi hissetme hâli olarak tanımlanmıştır. Dolayısıyla Rabbimizin doğuştan bize verdiği ruh ve beden, kerâmetin bir çeşidi olan sağlıklı muttasıftır. İnsan doğuştan noksan / eksik ve kusurlu değildir.

İnsanın ruh ve bedeninin yanında; üçüncü olarak bir de ruh-beden kesişim kümesinde yaratılan nefsi vardır. Nefis, ya kendinin birtakım arzu ve alışkanlıklarından ya da çevreden gelen etkenlerden, bilgi ve terbiye metodundaki eksiklerden dolayı manen kirlenir, madden de hasta olur. Buna bütün hastalıklar girer. Yani insan, Kur'an'ın emirleri, yaşam şekli ve açıklaması niteliğinde olan Hz. Peygamber'in sünnetine göre yaşarsa kolay kolay hasta olmaz. İnsanın kendi kusuru olmasa da bir başka insanın kusuru neticesinde ortaya çıkan hastalıklardan dolayı hasta olur. Neticede yine insan nefsinin kusur ve ihmallerine dayanan sebeplerden dolayı çoğunlukla hasta olur. Gerçi hastalık Rabbimiz tarafından sağlıklı bir vücutta yaratılmayla da mümkündür. Bir hadise göre bulaşma illa şart değildir. Ama Rabbimiz, kulları için iyilik diler kötülük dilemez. Ayrıca hastalık, bizzat mahz-ı şer değildir. Hastalık anında insan kendi içine kapanır, kendini dinler, kendini yaratıcısının insanlar arası ilişkiler noktasında koyduğu kurallara uyup uymama konusunda hesaba çeker. Hastalık gibi görünen ağrı, öksürük, balgam akıntısı gibi semptomlar bir başka hastalığın habercisi olup, vücut dilinin bize bir habercisidir. Bununla bizlere âdeta "*Bak kendine dikkat et! Bak Allah'ın yeryüzüne koyduğu sünnetullahı dikkat et!*" demektedirler. Ama bu modern tıp bunları ilaçla keserek asıl hastalığın bir başka yerden çıkmasına sebebiyet vermektedir.

İnsanlığın ilk yıllarında hastalıklar çok azdı. İnsanlar İlahî-Nebevî yaşam tarzının dışına çıktıkça, hastalıkların sayısı da arttı. Aksine İlahî-Nebevî düzene uydukları oranda azaldı. Rabbimiz öyle kerimdir ki her iklime göre oradaki insanların hayat tarzına göre yeteri kadar dengeli beslenebilecekleri nimetleri oraya koydu. Bu nimetlerin insan sağlığına en uygun olanını keşfetme noktasında onlara akıl verdi. Akıl ve keşifleri yetmez diye kutsal kitaplar, peygamberler, Lokman (a.s) gibi velî hekim zatlarla insanlara ihsanda bulundu. "*Ey iman edenler! Eğer siz ancak Allah'a kulluk ediyorsanız, size verdiğimiz rızıkların iyi ve temizlerinden yiyin ve Allah'a şükredin!*"⁴ ayetiyle beslenmedeki en birincil ilkeyi koydu. Bu ayetten ilham alan temiz ruhlu velî-araştırmacı âlim-fakihler, ilahî ilham ve bilgiyle bildirilenlerin dışında kalan insanlık için helal ve temiz yiyecekleri keşfettiler.

Hız. Peygamber Bize Her Konuda Örnektir

Yüce Allah (c.c.), Peygamberler içinde Peygamberimizi, hem dinî hem dünyevi meselelerde insanlığa yetecek en güzel davranışlarla donattı. Peygamberleri, doğuştan olarak günahsız potansiyel olarak mükerrem, temel bilgi ve davranışlara sahip bir kul-elçi olarak yarattı. Rabbimiz, bizzat onların davranışlarına refleks olarak kendi ölçülerini, sağlıklı yaşamın öncü ilkelerini koydu.

Fakat sonra Müslümanlar sağlık ve tıp konusunda hem maddî hem manevî ilkelerden taviz verince, gittikçe lezzet ve kolaycılığa tevessül edince de hastalıklar arttı. Peygamberimiz döneminde az da olsa hastalıklar vardı. Hz. Peygamber, hem o dönem ve hem de kıyamete gelecek nesiller için gayb-olsa hastalıklar vardı. Hz. Peygamber, hem o dönem ve hem de kıyamete gelecek nesiller için gayb-olsa hastalıklar vardı. Hz. Peygamber, hem o dönem ve hem de kıyamete gelecek nesiller için gayb-olsa hastalıklar vardı. Hz. Peygamber, hem o dönem ve hem de kıyamete gelecek nesiller için gayb-olsa hastalıklar vardı.

3 Lisânü'l-Arab "kerume" maddesi, XII, 510.

4 Bakara, 2/172.



O, söz ve davranışında (sünnet/hadis), ibadetler konusunda kendisine zimnen/içeriksel olarak vahye dayandı. İbadetler ve dinî ahkâm konusunda zimnen vahye dayandığından asla hata etmez. Bu konularda hata etmeyeceğine dair ayetler vardır. Fakat dinin muamelatla ilgili konularında bazen vahiy gelmediği için kararsız kalır ve bir iş yaparsa Allah onu bir başka ayetle düzeltir. Dolayısıyla bu konularda da hata etmez. Ama bazen açıkça vahiy gelmeyen hususlarda dinî-dünyevi iki yönü olan hususlarda sahabe ile istişare eder, onu yapar. Bunlara "İçtihadu'r-Rasûl" diyoruz. Fakihler bu bağlamda Hz. Peygamber'in içtihatlarını dörde ayırmışlardır.

1. Sırf dünyevi işlerdeki içtihadı,
2. Yönetim ve Harp işlerindeki içtihadı,
3. Kaza (yargı) konusunda içtihadı,
4. İbadetler konularındaki içtihadı.⁵

Tabii ki Hz. Peygamber'in sözlerinde **doğrudan vahiy** olmayan, kendisine o konuda ne Kur'an'dan ne de Sünnet'ten (Necm, 3-5'e göre içsel olarak vahiy müeyyed oluşu) kaynaklanmayan, sırf dünyevi bir konudan dolayı içtihadı/istidlâinden/çıkarımından kaynaklanan hükümleri de vardır. Bu tür hükümleri **zann** içerir. Bu çeşit söz ve içtihatlarının içine tıp gibi dünyevi konular da girmektedir. Bu tür içtihatları, yukarıda saydığımız içtihat çeşitlerinden **sırf dünyevi içtihatlar** grubuna girmektedir. İmam Müslim de sahihinde bu hadisi, "Resûlullah'ın dünya geçimiyle ilgili zikrettiği şeylerle imtisalın gerekliliği bâbı" altında zikretmiştir.

Bazı görüş sahipleri, **hurmaların aşılınması** meselesinden hareketle Peygamberimizin dünyevi konularda hata edebileceğini söylemektedirler. Gerekçe olarak da ziraat-tıp konusunun da bir dünyevi mesele olduğunu, o konudaki sözlerinin ihtiyatla değerlendirilmesi gerektiğini, bu konuda Hz. Peygamber'in de diğer insanlar gibi insan olduğunu belirtmektedirler. Dolayısıyla bu konuda "yanlış söyleyebileceği" görüşünü serdetmektedirler. Bu görüşte olan **Kurtûbî**, Resûlullah'ın; "olağan işlerle ilgili bütün bilgilere sahip olmadığını, dolayısıyla çiftçilik ve ziraat gibi bu hâllerin kendisinden gizlendiğini, bu tür konularda onun genel kurallara göre konuştuğunu, onu Allah'tan başka kimsenin etkileyemeyeceğini" söyler. Yine Nevevî'nin Müslim Şerhi'nde belirttikleriyle aynı görüşte olan **İbn Haldûn**; tıp, ziraat vb. geçim ve yaşam işleri gibi tecrübe ve âdetlerden kaynaklanan işlerde Hz. Peygamber (s.a.s.)'in söylediği sözlerde tabiatı icabı vahiy yoktur" demektedir.⁶

Hurmaların aşılınması meselesi hakkında farklı üç hadis olup, üçü de birbirine benzemektedir. Şöyle ki: Müslim'in Sahihinde Musa b. Talha, babasından naklettiği hadise göre "Peygamberimizle birlikte hurma ağaçlarının tepesinde hurmaları aşıl原因 bir topluluğa rastladım. Resûlullah, 'onlar ne yapıyor?' diye sordu. "Onlar hurmanın dışı ile erkeğini aşıyorlar" dedim. Resûlullah 'bunun bir şey kazandıracığını zannetmiyorum.' dedi. Bu dediği, onlara haber verilince bu işi yapmayı bıraktılar. Daha sonra kesinlikle zanla hüküm verdim. Beni zannımdan dolayı muâheze etmeyiniz! Fakat ben size Allah'tan Hadîc hadisinde olayın Medine'de geçtiği belirtilir. Rafi hadisinde fazladan "ben de sizin gibi bir insanım" ibaresi vardır. Enes Hadisinde ise fazladan "siz dünyanın işini daha iyi bilirsiniz!" ibaresi vardır.⁷

Âlimler bu sözün haber olmayıp, zann olduğunu, zannında ya hata edeceğini ya da isâbet ede-

5 'Ömerî, Nadiye Şerif, İctihadu'r-Rasûl, 83 vd., Müessesetu'r-Risale, Beyrut 1985

6 İbn Haldûn, Mukaddime, I/412, Beyrut ?

7 Müslim, Fedail, 139; İbn Hanbel, Müsned, I, 162; İbn Mace, "Ruhûn", 15

ceğini belirterek Peygamberimizin de bir insan olması hasebiyle zannedebileceğini, onun burada zanna vurgu yaptığını; onun dünyevi geçim işlerinde zannının, diğer insanların zannı gibi olduğunu ifade etmişlerdir. Bu gibi olayların ondan sâdır olmasının, onun için bir eksiklik olmadığını, onun için asıl önemli ilgi alanının; uhrevî/dinî işler olduğunu kabul etmişlerdir.⁸ Hatta içtihatla ilgili bir hadiste "kim içtihat edip isabet ederse iki sevap (hasene), kim de hata ederse bir sevap (hasene) alır"⁹ buyurur. Öteki taraftan hadislerde "Ben sizin en bilgininiz/ene ağlemüküm"¹⁰ diye buyurarak; dinî-dünyevî diye meseleleri sınırlandırmadan; "Sor, bu ağızdan ancak hak (gerçek) çıkar."¹¹ hadislerinden hareketle onun dünyevi yanlışlardan/hatalardan berî olduğunu da anlarız. Peki, bu iki grup hadisleri nasıl birbiriyle telif edeceğiz.

Bu ikilemi, bir konuda söylenen sözlerin bütünüyle değil de kısmen doğru olması gerçeğinden hareketle çözebiliriz. Mesela, bir sözdeki bütün bilgilerin batıl, hurafe olması ayrı bir husustur. Birtakım yanlış bilgilerin doğru bilgilerle karışması neticesinde fâsid (bozulmuş) olması ayrı husustur. Yani netice olarak, hatalı sözlerde kısmen doğru bilgiler olabilir diyebiliriz. Bu açıdan umum-husus ilişkisi kuracak olursak; "her batıl bilgi, yanlış (hatalı); ama her yanlış (hatalı) bilgi batıl değildir" diyebiliriz. Dolayısıyla "hata" kelimesinin sözlük anlamına bakarak bir sonuca varmaya çalışmak gerekir. "Hata", sözlükte "doğru yoldan sapmak, okun hedefe isabet etmemesi, sevabın (isabet eden) zıddı" anlamlarına gelir.¹² Dolayısıyla Hz. Peygamber bu hususta, zanla hüküm vererek bir yargıya varmış, doğru-daha doğru-en doğru ihtimallerinden birine doğru sapsın, tam on ikiden isabet etmemiş olabilir. Çünkü bu konuda tecrübî bir bilgisi yok. Dolayısıyla bu konuda hedef tahtasına tam on ikiden değil, bir şekilde 6'dan veya 1'den isabet etmiş olabilir. Karşılaştırmalı sıfatlarda "doğru, daha doğru ve en doğru" seçenekleri insan açısından gerekçelerin fazlalığına göredir. Önemli olan; batıl; yani tamamen yanlış olmayıp, hedef tahtası dışı kalmaya sülük etmemektir. Hz. Peygamber'in bu konuda dünyevi bilgisi olmamasından öte zannetme ihtimallerinden hareketle de bir söz söylemiş olabilir. Ya da bu hususta o, bir başka olguya da işaret etmiş olabilir. Zann; doğruluk ihtimali yüzde elliye yakın veya ondan fazlası için kullanılan bir kavramdır. Yüzde elliden fazlasına zann-ı galip denir ki ihtimalleri tartarız, ikiye düşürüp hangisi ağırorsa ona göre hüküm veririz.

Bu konuyu özetleyerek ifade edecek olursak; hurmaların aşılınması meselesinde Hz. Peygamber; "aşılamanın çok faydalı olacağını zannetmiyorum" sözüyle; sahabenin, rüzgâr olmayan güneşli havada tozlaştırmayla uğraşmasının ürüne çok faydalı olamayacağını da kastetmiş olabilir. Bir başka açıdan bu yöntemin tabiata müdahale anlamında zor bir yöntem olduğu, daha kolay ve tabii bir yöntemin de olması gerektiği gibi bir anlama da işaret etmiş olabilir. Yine bu söz, "alternatif yöntemler bulunmalıdır; bu, hep böyle gitmez" anlamında Hz. Peygamber'in gayb-âşinâ gözüyle ileriye görmesi gibi bir anlama da gelebilir. Bugün, artık çaprazlama, çubuk aşılması ve tohum ıslahıyla güdük meyve değil, büyük / kaliteli meyvelerin üretilebileceği mümkün olmuştur. Ayrıca "Siz dünyanın işini daha iyi bilirsiniz." sözünde, "Ben bilmem veya daha az bilirim" manası da yoktur. İkinci olarak, bu sözde, "Dünya işinizde, o işin tecrübeleri, mütehasısları olarak sebepler dairesinde ne yapmak gerekirse onu yapmanız gerekir. Fakat bilmeli ve inanmalısınız ki, neticeyi yaratan Allah'tır. Dolayı-

8 Nevevî, Şerh-i Sahih-i Müslim, XV/116.

9 Buhârî, İ'tisam, 21; Müslim, Akdiye 15; Diğer bir hadiste "... Hâkim içtihat ettiğinde isabet ederse ona on sevap verilir." (Ahmed, Müsned, IV, 205)

10 Ebû Dâvûd, Edeb, 17: "Babun fi Kerahiyeti'l-Murai", 4836. Hadis.

11 Ebû Dâvûd, İlim 13; Ahmed b. Hanbel, el-Müsned, 2/162; Dârimî, Mukaddime 43; el-Hâkim, el-Müstedrek, 1/186-187.

12 Lisanu'l Arab, 'Hatîe' maddesi, I/65 vd.



siyla, hurmaların olmasını ve olmamasını aşlamaya değil, Allah'a vermeli, olması için ne yapmak gerekiyorsa yapmalısınız." manası da vardır. Üçüncü olarak, bu üçüncü rivayeti diğerleriyle birlikte değerlendirdiğimizde, dinle alakalı şu çok önemli gerçek de ortaya çıkar:

Sebeplere hakiki tesir veren cahiliye dönemi insanların aşılama, hurmanın meydana gelmesinde âdeti 'olmazsa olmaz' bir sebep olarak telâkki ediliyordu. İşte Hz. Peygamber (s.a.s.), böyle bir yanılığa dikkat çekmek için "şayet Allah dilerse aşı olmadan da netice hâsıl olur" anlamında "siz (aşılama) yapmamış olsanız da (hurma) olur." buyurmuştu. Bu ikazıyla o, sebep ve vasıtaların, mutlaka sonucu belirleyen bir güç ve tesirlerinin olmadığına dikkat çekmek istiyordu. Diğer bir ifadeyle o, zâhirde sebeplerle ilişkili olarak cereyan eden her şeyin; Allah'ın emir, irade ve kudretiyle varlık sahasına çıktığını zihinlere yerleştirmeyi hedefliyordu.¹³

Hülâsa bu hadis, özel bir olay için olmuş olup, Peygamberlerin de insan olmaları hasebiyle zannedebileceğine delalet eder. Dolayısıyla **sırf dünyevi konularda** hata edebileceği anlamına gelse de bazılarının abarttığı gibi ifrata kaçılarak "dünyevi konularda hata edebilir. Dolayısıyla dünyevi konulardaki sözleri bizi bağlamaz." gibi anlama gelmesi mümkün değildir. İmam Müslim'in özellikle bu konuda da "Onun söylediklerine imtisalin vucûbu/gerekliliği" başlığı altında bu hadisi zikretmesi manidardır. Özellikle tıp gibi dünyevi konulardaki hadislerin uydurma olabileceği, Hz. Peygamber'in bunu bilemeyeceği gibi bir hüküm ortaya çıkarırlar vardır. Oysa yukarıda izah edildiği gibi sebeplere yaratıcılık verilmemesi anlamına da gelebilir. Nitekim Peygamberimiz, devesini uyuzlu develerin arasına bağlayıp da hastalık bulaşan kimsenin sebep aramasına "peki ötekine kim bulaştırdı?" diye sorarak sebepleri önceye doğru uzatmanın yanlış olduğunu, hastalığın o anda yaratılabileceğini ifade bağlamında "İslam'da uğursuzluk ve bulaşma yoktur" buyurmuştur.¹⁴

Sonuç olarak nasıl ki Kur'an'da yaş-kuru her şeyin olduğu bildiriliyorsa; hakkında ayrıntılı konularda (namazların kaç rekât olduğu, geçmiş ümmetlere ait bazı bilgiler ve bazı gaybî haberler gibi) bilgi ve haber verilmeyen hususları, bizzat Peygamberimiz vahiy gelmeksizin açıklıyorsa; aynen öyle de Hz. Peygamber'in sözlerinde de tıbbı ve sair her hususa ait haber ve bilgiler vardır. Mesela "Çörek otu yemeye devam ediniz. Zira onda, ölümden başka her çeşit deva vardır."¹⁵ hadisini, ona Rabbi bildirmese kim, nasıl, nereden bildirecek veya bilecek... Bugün çörek otunun bütün hastalıkların ana kaynağı olan bağışıklık hücrelerini, %70 oranına yakın kuvvetlendirdiği tespit edilmiştir. Hastalıklar da bağışıklık sisteminin zayıflaması ile ortaya çıkıyorsa, demek ki ölümden başka her şeye şifa olmuş oluyor.

Bilindiği gibi onun döneminde, Medine'ye gelen bir Mısırlı Tabip, bir yıl civarı orada kalmış, kendisine hiç hasta gelmeyince, Peygamberimizden izin istemiş. Peygamberimiz de ona "dinimizin hasta olmama yolunu gösterdiğini, ashabının temizliğe dikkat ettiğini, acıkmayınca yemek yemediğini, sofradan da doymadan kalktığını" haber vererek gitmesine izin vermiştir.¹⁶ Hadisten anlaşıldığı gibi

13 Öztürk Yener (Dicle Üniv. İlahiyat Fakültesi Öğretim Üyesi), Yeni Ümit Dergisi, sayı: 67, İzmir 2011

14 Buhârî, Tıb 25; Ebû Dâvûd, Tıb 24, 3911; Nesâî, Sünenü'l-Kübrâ, 7591, 7592. Hadisin tamamı; Ebû Hureyre (r.a.)'den rivayet edildiğine göre: "Resûlullah (s.a.s.): "Hastalık bulaşması yoktur, Safer'de uğursuzluk yoktur, baykuşun ötmesinde bir uğur-deve gelip aralarına geliyor ve hepsine uyuz bulaştırıyor" dedi. Resûlullah (s.a.s.): "O hâlde o uyuz deveye hastalığı kim bulaştırdı?" buyurdu.

15 Buhârî, Tıb, 5, 7; Müslim, Selam, 89; Tirmizi, Tıb, 5.

16 Mısır Kralı Mukavkıs'ın gönderdiği hediyelerden biri de, bir doktor idi. Doktor gelince dedi ki: "Efendim! Mukavkıs, beni, size hizmet için gönderdi. Hastalarınıza bedava bakacağım!" Resûlullah efendimiz kabul buyurdu. Doktora, bir ev verdiler. Her gün nefis yiyecek, içecek götürdüler. Günler, aylar geçti. Bir Müslüman, doktora gelmedi. Doktor, utanıp gelerek

sağlık konusu öyle zannedildiği gibi pek de sırf dünyevi konu olmayıp, dinin de amaçlarından olan "Nefsi, nesli, akli korumak" amaçlarına girdiğini, kısmen de olsa dinî bir konu olduğunu anlıyoruz. Sonuç olarak Tıbb-ı Nebevî konusundaki hadisleri **gayr-i metluv vahyin bize bir ikramı** sayıp, şayet senesinde bir şüphe yoksa **kesinlik derecesinin şüphe götürmez** olduğunu bilip, hayatımıza uygulamak gerekir. Zaten bilim de vahyin peşinden gelerek, zamanla onun faydasını keşfedecektir.

Bu ölçülerden hareketle tebliğimizde beş başlıkta; sağlıklı beslenme ve yaşama yöntem hakkında bilgi verilip bunların tercihi açısından fikhî hükümler getirilmeye çalışılacaktır. Bu başlıklar; **Oruç/açlık-pişmiş yemekleri terk veya az haşlanmış sebzelerle, kuruyemiş ve meyvelerle bitkisel beslenme, kan gruplarına göre beslenme, çay sirkeli (kombu çayı) ve çağımızın en sık görülen psikolojik hastalığı olan bi-polar affektif bozukluk yani kabz-bast durumları hakkında tıbbi Nebevîden bilgi** aktaracağız.

Oruç/Açlık Yöntemi Altında Pişmiş Yemekleri Terk veya Az Haşlanmış Sebzeler, Güneşte Pişmiş Kuruyemiş ve Meyvelerle Bitkisel Beslenme

Peygamberimiz Ramazan ayının dışında değişik vesilelerle (pazartesi-perşembe, ayın ilk orta ve son günü, ayın ilk üç, orta üç ve son üç günü, muharrem zilhicce, şevval vs.) oruç tutmayı tavsiye etmiş, bunun hükmünün sünnetin müstehab hükmünde olduğunu fakihler bildirmişlerdir. Açlık biraz daha oruçtan farklı olarak belli gıdaları 3, 5, 7, 11, 15 gün yememe gibi yapılan ameliyedir. Burada amaç, vücudun belli toksinleri, damarlarda birikmiş yağları, kılcallarda birikmiş mukus denilen artıkları, sentetik (yapay) ilaç kalıntılarını, aşırı hayvansal gıdaları vücuttan atmaktır. Bu süre içinde istenildiği kadar su içilmekle beraber, en az beş saat ara ile doğal meyve suyu, sebze - meyve, kuru yemiş cinsinden gıdalardan doymaksızın az da olsa alınabilir. Mümkün olduğunca hayvansal gıdalardan pişmiş yemeklerden uzak durulur. İlk zamanlar baş ağrısı biraz olsa da ilerleyen saatler de alışılır. Bu kürde baş ağrısının sebebi vücuttan toksin ve mukusların atılmasıyla beraber ona alışan vücudun onu bırakmamak için diremesidir.¹⁷

Bu tür oruç ve açlıkları yapma noktasında bizi caydırıcı önlemler almaya manen iten fikhî hüküm, en geniş yorumla istihbab (müstehaplık) ve Kerahet (mekruhluk)'tir. İstihbab; yapıldığında dünya ve ahirete yönelik sevabın olduğu, yapılmadığında ahirete yönelik günah olmayan ameli hüküm demektir. Kerahet de hakkında ayet ve hadislerde emredici olmasa da tavsiye edici hüküm olan amellerin terk edilmesidir. Dinimizde amellerin hem uhrevi hem dünyevi yönünün içiçe mündemiç olduğu düşünülürse, ayrıca yapılması konusunda emredici nitelikte ayet ve hadis olmasa da tavsiye edici nitelikte hadis de varsa keşfedilen bir sağlık formülünün yapılmamasının mekruh olacağına hükmedebiliriz. Hatta bu sağlık kuralının ihmali ileride kronik hâle gelme ihtimali olup, zaruri olan hem dünyevi işlerimizi ve hem de uhrevi yaşantımızın hazırlayıcısı olan ibadetlerimizi zorla yapacak veya yapamayacak kadar etkiliyorsa, o zaman tahrimen mekruh ve haram hâline gelebilir. Bunun belirleyicisi, kişilere, miktara ve zamana göre değişmekle beraber yine de belli biri fikir verecek ölçüler koyulabilir.

dedi ki: Efendim! Buraya, size hizmet etmeye geldim. Bugüne kadar bir hasta gelmedi. Boş oturdum, yiyip içip, rahat ettim. Müsaade ederseniz, artık gideyim. Resûlullah efendimiz tebessüm ederek buyurdu ki: "Sen bilirsin! Eğer daha ka- lırsan, misafire hizmet etmek, ona ikramda bulunmak, Müslümanların başta gelen vazifesidir. Gidersen de uğurlar olsun! Yalnız şunu bil ki, burada senelerce kalsan, sana kimse gelmez. Çünkü Ashabım hasta olmaz! İslam dini, hasta olmamak yolunu göstermiştir. Ashabım temizliğe çok dikkat eder. Acıkmadıkça birşey yemez ve sofradan da, doymadan kalkar!" (Kândehelevî, M. Yusuf, Hayatü's Sahâbe; Hilyetü'l Evliya; El-İsabe fi temyizi Sahâbe; İbn Hacerü'l Askalanî; Suverun Min Hayatü's Sahâbe, Abdurrahman Refat el-Başa, Beyrut ?).

17 Ehret Arnold, Oruçla Yeniden Sağlığa Kavuşma ve Gençleşme (Vom Kranken Zum Gesunden Menschen Durch Fasten), İm Yayın Tasarım, İstanbul 2005, Ehret Arnold, Şifalı Besinler ve Mukussuz Şifa Diyeti, Çev. Gülcan Arslan, İm Yayın Tasarım, 2. bsk., İstanbul 2005.



Herhangi bir hastalığın tedavisi, öncelikle beslenme alışkanlıklarının düzeltilmeyle başlamalıdır, çünkü beslenmeyi düzeltmedikçe hastalık, bir taraftan tedavi edilirken, diğer taraftan beslenmektedir. Tedaviye zararlı yiyecekleri faydalı yiyeceklerle değiştirerek, pişmiş yemekleri azaltıp çiğ meyve-sebzeyi artırarak başlamak gerekir. Doğru olan, günlük gıdanın yüzde 40'ını pişmiş yemeklerin (ekmek dâhil), yüzde 60'ını ise çiğ yiyeceklerin oluşturmasıdır. İkinci basamak yiyecek ve içecek miktarını azaltmaktır.

Öğün sayısı günde iki defaya indirilmeli ve iki öğün arası 6-8 saatten az olmamalıdır. Kahvaltı için en uygun saat 7-8 arası, ikinci yemek için ise ikindi-akşam arasıdır. Yemekte sıralama önce su - tercihen yemeği görmeden 15 dk. önce - çay veya meyve suyu, sonra meyve veya tatlı, sonra yemek ve salata şeklinde olmalıdır. Akşam yemeğinden sonra meyve veya çay içilecekse bu, en az 2 saat arayla yapılmalıdır. Mesela meyve en sona bırakılmalıdır. Örneğin yaz saatiyle 6-7 gibi akşam yemeği, 7-8 gibi çay, en son sindirimin artık azalmaya başladığı 8-9 gibi meyve yenebilir. Aslında sıralamada çay ve meyve önce olmalıdır. Saat 5 çayı gibi... "Peygamberimiz meyveyi yemekten evvel yerdî" mealinde hadis vardır. Bu başlık altındaki usulleri kan grubuna göre beslenme ile birleştirmek mümkün olup, yediğimiz bitki ve etleri de buna göre seçebiliriz.

Sonuç olarak fikhî açıdan daha çok yeşillik ve meyve ve az pişmiş sebzeleri yemek müstehab hayvansal bazlı yiyecekleri çok tüketmek mekruhtur. Çünkü bunda zarar vardır. Sağlığa uzun vadede de olsa dokunan zarar mekruhtur. Hastalık yaptığı kanıtlanır da hastalık başladıysa artık tahrimen mekruhtur.

Kan Gruplarına Göre Beslenme

Son zamanlarda ortaya çıkan kan gruplarına göre beslenme yönteminde bazı bitkisel ve hayvansal gıdalar bazı gruplara iyi geliyor bazılarında ise gelmeme durumu var. Dr. Aidin Salih Hanımefendi'nin "Gerçek Tıp Yitik Şifanın İzinde..."¹⁸ ve Mehmet Ali Bulut'un "Can Boğazdan Çıkar"¹⁹ kitaplarında uzunca bir liste verilmiş. Zaten Mehmet Ali Bulut da bu hususta Türkiye'de bu hususta bir ilk olan ve hatta bazı hususlarda dünyada bir ilk olan buluşları olan, hem tıp doktoru ve hem herbalist (bitkilerde şifa arayan uzman) olan Aidin Salih Hanımefendi'den etkilenmiş.

Peygamberimizin beslenme yöntemine baktığımızda, çoğunlukla bitki yani hurma ve su olduğunu²⁰ biliyoruz dolayısıyla hayvansal gıdayı reddetmemekle beraber, bu hadisten Peygamberimizin çok fazla et yemediğini de anlıyoruz. Her ne kadar Peygamber Efendimiz (s.a.s.) ve ailesi daha çok bunu, takva-ısar duygusundan hareketle elinde olanı dağıtma veya imkânsızlıklar yüzünden yapsa da bir hakikatı bize bildirme nevinden rehber olabilir. O, çoğunlukla karışık beslenmeyi terk ediyordu.²¹ Büyük bir ihtimalle Peygamberimizin kan grubu B grubu olmalıdır. Zira Kureyşliler B'dir.²² B

18 Aidin Salih, Gerçek Tıp Yitik Şifanın İzinde, Yazı Yay., İstanbul 2010

19 Bulut Mehmet Ali, Can Boğazdan Çıkar, Hayat Yay., 17. bsk., İstanbul 2011.

20 Hz. Aişe'den mervi bir hadiste "Biz hilâli - onun başlangıçta ilk görünüşünü sonra tekrar hilali, iki ay içerisinde üç hilali, üçüncü ayın hilalini - gördük de hâlâ Resûlullah'ın hanelerinde ateşin yanmadığı olurdu. 'Peki teyze, sizi geçindiren neydi?' diye sordum. Dedi ki: İki siyah madde yani hurma ve su. Fakat Hz. Peygamber'in Ensar komşularının başlıkları olurdu. Onlar sütlerinden Resûlullah'a ikram ederlerdi de o da bize içirirdi." (Buhârî, Hibe, 1)"

21 "Hz. Peygamber'in midesine bir günde iki ayrı çeşit yiyecek girmemiştir. Eğer o, et yemişe ona başka birşey katmaz, hurma yediye ona başka bir şey katmaz, ekmeğe yediye ona da başka bir şey ilâve etmezdi." İbn Sa'd, Tabakât, II, 161-165. Kahire 1358.

22 http://www.hakaynasi.com/nazan_basogul,35/1436,kan_grubuna_gore_beslenme/hakaynasi.aspx (Erişim Tarihi: 20. 05. 2014); M. Ö. 10000-15000 yılları arasında, Himalaya bölgesinde ortaya çıkan B grubu kan, Pakistan ve Hindistan'da doğmuştur. Doğu Afrika'dan Himalayalar'a göç edenlerin iklim değişikliğine bağlı olarak B grubu kan taşıdıkları düşü-

grupları, hem bitki hem et türü beslenmeye vücutları harikulade müsait olsa da Peygamberimiz, takvasının üstünlüğünden dolayı ve ilahî yönlendirme ile daha çok bitkisel beslenmeyi tercih etmiştir. Zaten Medine ziraat ile ünlü olduğundan bitkisel beslenmenin hâkim olduğu bir şehirdir. Mekke ise Kur'an'da "ekine sahip olmayan vadi" diye tanımlanan ziraatın az olduğu, daha çok hayvansal beslenmenin hâkim olduğu bir şehirdir. B grubunun özellikleri olan; "Sindirim sisteminin dayanıklı olması, beslenmede katı kuralcı olmaması, sütü besinlere ilgi duyması, strese karşı daima yeni yöntemler bulması, formda kalabilmek için fiziksel ve zihinsel faaliyetler arasında denge kurması." gibi özellikler, bu grubu kan grupları arasında öne çıkarmaktadır. Özellikle kırmızı etin insan vücudunda B ve O grubu dışındakiler için sindiriminin zor olması, etin daha az, bitkilerin daha çok kullanılmasını gerektirdiğinden tüm insanlar için bitkisel ağırlıklı beslenmenin bir ölçü olarak esas alınması gerektiğini ortaya koyar. Ayrıca kırmızı etin sindirimini kolaylaştıran yeşilliğin B ve O grupları açısından da yenmesi de hazmı kolaylaştırdığı için çok faydalıdır. Sadece etle özellikle balıketiyle beslenen, yeşillik yemeyen toplumların (Eskimolar gibi) ortalama ömrünün 30-40 civarında olduğu bilinmektedir.

Sonuç olarak fıkhî açıdan daha kan gruplarına göre beslenmek müstehab, hayvansal bazlı yiyecekleri çok tüketmek mekruhtur. Çünkü bunda zarar vardır. Sağlığa uzun vadede de olsa dokunan zarar mekruhtur. Hastalık yaptığı kanıtlanır da hastalık başladıysa, artık tahrimen mekruhtur.

Kombu Çayı

Kombu Çayı (Kombucha), ilaç olarak kullanılan fermente edilmiş çay. Bakteri ve mayalardan oluşan çayın önemli içeriği, Kombucha denilen çay mantarıdır. Doğu Asya'da ortaya çıkmış, Almanya'ya 19. yüzyılın başlarında Rusya üzerinden ulaşmıştır. Mantar, düz bir diske benzer, jelatine benzer bir zardan oluşur. Kombucha mantarı, çay ve şekerden oluşan besleyici bir solüsyonun içinde yaşar ve bu sıvı içinde sürekli olarak ürer. Mantarimsı tabaka çayın bütün yüzeyine yayılır ve daha sonra kalınlaşır. Mantar sürekli üreme eğilimindedir.²³ Ülkemizin nadir tabip ve bitki uzmanlarından biri olan Dr. Ender Saraç, hijyen kurallarına dikkat edildiğinde bir çok ciddi hastalığa önleyici, tıp açısından faydası olduğuna kânidir.²⁴

nülmektedir. B grubuna dâhil olan kişiler çoğunlukla Japonya'dan Moğolistan'a, Çin ve Hindistan'dan Ural Dağları'na kadar olan geniş bir bölgede görülür. Batıya doğru gidildikçe, B grubu kan yapısına sahip olanların sayısı azalır. Avrupa'nın batısında ise kan grubu B olan kişilerin sayısı son derece azdır. En ağır hastalıklara bile dirençli bu kan grubu, kalp hastalıkları ve kanseri diğer kan gruplarına oranla daha fazla yenmektedir. Genellikle bu kan grubunu taşıyan insanlar dengeli, uyumlu ve yaratıcıdır. B grupları diğer gruplardan daha ılımlıdır. Birçok yönden B grupları, olası seçeneklerin en iyisine sahiptir. A grupları gibi zihinsel ve duygusal dengelerinin yanında O gruplarının keskin ve saldırgan fiziksel özelliklerine de sahiptir. Empati yeteneği gelişmiştir. B grupları, fiziksel egzersizin zihinsel dengelendiği tenis, yüzme, bisiklete binme, tırmanma gibi sporları tercih etmelidir. Güçlü bağışıklık sistemleri vardır. Beslenme ve çevresel değişikliklere karşı hemen adapte olabilirler. Gerilim karşısında en yaratıcı tavır ile mücadele ederler. B grubu insanlar genellikle dayanıklı bir yapıya sahip olmakla birlikte, MS, lupus ve kronik yorgunluk, strese karşı fazla kortizol üretimi, Tıbbi Diyabet, depresyon, düşük troid, yüksek tansiyon, obezite, hipoglisemi, hiperinsulinemia, çeşitli gripal enfeksiyonlar, bağırsakta sızıntı, idrar yolları enfeksiyonları, stafilokok enfeksiyonu, sinüzit enfeksiyonu, Alzheimer hastalığı riskini diğer kan gruplarından daha çok taşırlar. B grubu diyeti, etlerin ve sebze-lerin en iyisine sahiptir. Ancak kilo vermek isteyen B grupları kesinlikle mısır, tavuk, domates, tuzlu fıstık, susam, buğday, mercimek ve kabuklu deniz ürünlerinden uzak durmalıdır. Süt ürünlerinin çoğunu tamamen sindirebilen tek kan grubu B'dir. Genel olarak balık, hindi, süt ürünleri, patates, düşük glikemik endeksli sebzeler, ananas ve yeşillik tüketmeleri tavsiye edilir. **B Grubu'nun yemesi gerekenler:** Sütü besinler. Dana ve hindi eti, balık (İstakoz, karides, kalamar, midye gibi kabuklu deniz ürünleri hariç), zeytinyağı, yeşil yapraklı sebzeler (4-5 öğün), patates, lahana ve mantar. **B Grubu'nun yememesi gerekenler:** Mısır, buğday, mercimek, fındık ve susam, kuzu ya da tavşan eti, piliç ve tavuk eti, susam-ayçiçek-mısırözü-zeytinyağı. http://www.hakaynasi.com/nazan_basogul_35/1436_kan_grubuna_gore_beslenme/hakaynasi.aspx (Erişim Tarihi 20. 05. 2014)

²³ http://tr.wikipedia.org/wiki/Kombu_%C3%A7ay%C4%B1

²⁴ <http://www.kombuclub.com/haber/173-dreder-sarac-kitabinda-kombucay-icin-ne-demis> Kombu Çayı'nda çok değerli besinler ve sağlığı destekleyici diğer maddeler vardır. Enerji verir. Bedeni toksinlerden temizler hem de yaşlanmayı

Kombu çayının önemi, çare olduğu hastalıklar ve yapılışı hakkında yazar Andra Anastazia Malczewski'nin küçük bir kitabı²⁵ olup, Rusya'da kombu çayının içildiği Kargasok adlı bir köyde ortalama yaş 100'ün üzerindedir. 130 yaşın üzerinde de birçok insanın olduğu köy, bunun sırrının Kombuçay olduğunda hemfikirdir.²⁶ Kitapta, Amerika'da kombu çayı yapılması faydalarının²⁷ anlatılması için kurulmuş vakıf ve kulüpler vardır. Son zamanlarda ülkemizde de bu tür kulüpler kurulmaktadır. Kombu çayı bir tür sirke olup, Peygamberimiz de sirke hakkında İbn-i Mâce'nin Sünen'inde "Sirke ne güzel katıktır, Allah'ım sirkeye bereket ver! İçinde sirke bulunan evi muhtaç düşürme!"²⁸ Sirke benzeri şıra, Medine'de en çok içilen günlük içeceklerdendi. Medineliler başta et olmak üzere yemeklerinin verdiği peklığı bizdeki bir tür madensuyu ve soda gibi sirke ile giderirdi. Kombu çayı²⁹ ve sirkenin faydaları³⁰ hakkında ilgili anahtar kelimelerden bilgi bulunabileceği gibi dipnotta verdiğimiz bilgi ile iktifa ediyoruz.

yavaşlatır. Evde hazırlanan çay, hijyen kurallarına dikkat edilmemişse sağlıklı olmayabilir. Fayda yerine zarar getirebilir. Birkaç sene önce ülkemizde yayımlanan, benim de katıldığım bazı televizyon programlarıyla başlayan bir süreçte kombu çayı, bir anda bütün hastalıkların çaresi olan bir mucize gibi gösterildi. Abartılı ve aşırı iddialı tanıtımı yüzünden bu çaya ilgi bir anda patladı ve sonra çay yasaklandı. Şimdi geriye baktığımda, kombu çayına haksızlık yapıldığını düşünüyorum. Hijyenik üretildiği, tıbbi danışmanlık altında bilinçli kullanıldığı takdirde, bu çayın birçok ciddi hastalıkta çok yararlı olduğu kanısındayım. Bkz. 'Doğanın Şifalı Eli, Ender Saraç'; www.kombucay.com

25 Malczewski Andra Anastazia, Kombu Çayı; Çev. Şebnem Tirkeş, İm Yayın-Tasarım, 2. bsk., İstanbul 2001.

26 Malczewski, Kombu Çayı, 71.

27 Malczewski, Kombu Çayı, 55-58.

28 Müslim, Eşribe 164-169; Ebû Dâvûd, Eşribe 10; Tirmizi, Et'ime 35; Nesâi, eymân 21, Erife 33; İbn Mâce, Et'ime 33; Dârimî, Et'ime 18.

29 Bu "Kombuchanın Yararları" listesi, Kombucha Manna International'ın sahibi olan Bev Ferguson tarafından derlenmiştir. Bu sonuçlar, onun Kombucha Posta Listesine asmış olduğu bir anketten alınmıştır. Kombucha Posta Listesi, Kombucha ile ilgili deneyimlerini günlük olarak paylaşan, dünyanın dört bir yanından 600'ün üzerindeki insanlardan oluşan bir gruptur. Bu yararlar, onların kendi deneyimlerine dayalıdır. Ömrü uzatır, harika içecektir, iyi hissetme duygusu verir, solunum yollarındaki tıkanıklıkların rahatlatır, daha kalın saç çıkartır (yaşasın!). Enerji artışı sağlar, saçı düzleştirir, oynak iltihabı (Osteoarthritis) hastalığında yararlıdır, harika bir konuşma konusudur, kireçlenen tendonları iyileştirmeye yardımcı olur, astıma yardımcıdır, stres giderici, oldukça sakinleştirici, cinsel gücü artırıcı, bağırsakları düzenleyici, Candida'nın aşırı büyümesini önler, sindirime yardımcıdır. Özellikle de süt ürünlerinden sonra içilirse bağımlılık yapan tadı vardır, Sıcaklık basmasını önler veya azaltır. Bacak damarlarındaki dolaşımın iyileştirilmesine yardımcıdır. Cildi temizler ve iyileştirir. Çok iyi bir saç durulama suyudur. Pirinç eşyalarının temizlenmesi için kullanılır. Cilt rahatsızlığında kabukların çıkarılmasına yardımcı olur. Ayakları içinde dinlendirmek için harikadır. Büyük yağlı tümörleri küçültür. Yüzde oluşan yaşlılık karoten lekelerinin düzeltilmesi ve renginin soldurulmasını önler. Şiddetli adet kramplarını durdurur. Harika yüz kremi/maskesi yapılır. Gut hastalığına çok yardımcı olur. Tansiyonu düşürür/düzensiz tutar. Mesane iltihaplarını önler ve iyileşmesine yardımcı olur. El bileği tünel sendromunu rahatlatır. Ciltteki çibanelerin ve stafilokok iltihaplarının iyileştirilmesine yarar. Ağızda oluşan aftı pamukçuğu önler. Egzama ve sedefi önler. Evde temizlik için kullanılır, yağ çözücü, ocak/banyo/fayanslarını/ pencereleri/bakır eşyaları temizler. Saç ve tırnaklar daha hızlı uzar. Daha fazla enerji verir. Tırnak mantarını temizler. Karaciğer hastalarının kendilerini daha iyi hissetme duygularını geliştirir. Yaşlı kadınların kendilerini daha genç hissedip öyle görünmelerine yardımcı olur. Arterit hastalarına yardımcı olur. Sistemden toksinleri temizler, yanıkları ve güneş yanıklarını rahatlatır. Arı sokmalarındaki şişliği alır. İyi bir koltukaltı deodorantıdır. Bazı insanlar için alkol alma arzusunu azaltır & rahatlamalarına yardımcı olur. Ateş ve soğuk algınlığında yararlıdır. Kombucha çayının cilde doğrudan sürülmesiyle çatlak dudakların hızla iyileşmesini sağlar. Kombucha Mantarından harika yara lapası olur, pası söker. Bazı insanlar için beyaz saç doğal rengine döndürür. Gözün görmesini iyileştirir.

30 Sirke, temizleyicidir, kepek gidericidir, mikropları öldürücüdür, iştah açıcıdır, ateş düşürücüdür, iltihap gidericidir, hazmı kolaylaştırır, mikrop öldürücüdür. Sirkenin en pratik ve en etkili kullanma alanlarından biri de ağız sağlığıdır. Teknolojinin getirdikleri beslenmenin avrupalastığı günümüzde diş eti ve diş ağrılarında kullanılacak ve hiç yan etkisi bulunmayan sirke, sadece zor durumda kalınan zamanlarda değil, sağlık yerinde iken de kullanılmalıdır. Ağız yaralarının da, diş eti iltihaplanmalarında, ağızda gargara yapılarak kullanılması çok faydalıdır. Hatta bir fen lisesinde organik sirke ile fırçalanmış dişlerin daha sağlıklı olduğu ispat edilmiştir. Salata yapılırken malzemelerin sirkeli sudan geçirilmesinde temizlik açısından etkilidir. Bebek çamaşırlarını en iyi dezenfekte edicidir. Çamaşırlarda son durulama sularında kullanılabilir, ateşlenmelerde bir bardak suya karıştırılarak içilirse ateş düşürücü özelliğini görölür. Sirkede sıcaklık ve soğukluk karışıktır. Fakat genellikle soğuktur, ikinci derecede kuru ve şiddetli derecede kurutucudur. Maddelerin dik durmasına engel olur, bünyeyi yumuşatır. Mayalanmış sirke, yüksek harareti olan mideye faydalıdır. Safrayı etkisiz bırakır, zararlı

Sonuç olarak, fikhî açıdan sirke, şıra gibi meyve ve bitki sularını içmek müstehap, hayvansal bazı yiyecekleri çok tüketmek mekruhtur. Çünkü bunda zarar vardır. Dinimizdeki kurban ibadeti, taze etler üzerinden olduğu için sağlıklıdır. Zaten dinimiz etleri kısa zamanda yemeyi, yakınlar / misafirlere / yoksula dağıtmayı, özellikle kurban kestikten sonra onunla iftar etmeyi sünnet görüyor. Fakat üzerinden çok süre geçen et, her dakika bozulur. Yenilen et vücutta bozuluma uğradığından bir çeşit iltihaba dönüşür, kılcallarda mukusu (artık) bırakır, sistemlerin tıkanmasına sebep olur.³¹ Sağlığa uzun vadede de olsa dokunan zarar mekruhtur. Hastalık yaptığı kanıtlanır da hastalık başladıysa artık tahrimen mekruhtur.

Psikolojik Hastalıklar ve Bi-Polar Affektif (Duygulanım) Bozukluğu

Yapılan araştırmalar dünyada ve Türkiye’de en sık görülen psikolojik sorun, bi-polar affektif bozukluk denilen iki kutuplu duygulanım bozukluğudur.³² Tıbb-ı Nebevî hadislerinde maddi çarelerin yanında manevî çareleri de psikolojik hastalıklara bir iksir olarak ele alabiliriz. Bana göre bu konuda İbn Mes’ud ve Enes (r.a.) tarafından rivayet edilen, “Hz. Peygamber (s.a.s.) bir gün yere çubukla, kare biçiminde bir şekil çizdi. Sonra, bunun ortasına bir çizgi çekti, onun dışında da bir hat çizdi. Sonra bu hattın ortasından itibaren bu ortadaki çizgiye dayanan bir takım küçük çizgiler attı. Resûlullah (s.a.s.), bu çizdiklerini şöyle açıkladı: Şu çizgi insandır. Şu onu saran kare çizgisi de eceldir. Şu dışarı uzanan çizgi de onun emelidir. (Bu emel çizgisini kesen) şu küçük çizgiler de musibetlerdir. Bu musibet oku yolunu şaşırarak insana değmese bile, diğer biri değer. Bu da değmezse ecel oku değer.”³³ Enes rivayetinde, “İşte insan daha böyle iken (yani emeline kavuşmadan) ona daha yakın olan (eceli) ansızın geliverir.”³⁴ ifadesi vardır. Bu hadisin anlattığı şekli çizersek; olur. Bu şeklin iki tarafındaki musibetlere, birinci derecede Allah’ın rızası olmayan işleri koyarsak, zıt kutuplar arasında Kur’an’da vasıflanan orta ümmeti (Bakara, 143) Fatiha Sûresinde nitelenen sırat-ı müstakimi koyarsak, Peygamberimizin hadiste “*el-Vasatu, el-ğadlu; orta (yol) adalettir/dengedir.*”³⁵ sözünü koyarsak, emelimizde (maddi-manevî arzularımızda) dengeyi bulmanın, iki yön arasında şeytanın bizi nasıl iltibasa nasıl düşürdüğünün farkına varırız. Çoğu insan ve Müslüman bu dengeyi bulamadan maalesef ecel; yani ömür çizgisi, onun önünü keser de kaybedenlerden olur. Bu doğru çizgiyi bulmanın yolu, önce fıkıh sonra da tasavvuf ve bilimsel olarak psikoloji bilimidir. Tasavvuf bilimi, bu zıt kutupların Rabbimizini kabid ve basit isimlerinin tecellisi olan kabz ve bast hâlleri olduğunu belirtir.

Peygamberimiz bir hadis-i kudside bu iki uçlu durumu; “*ben kuluma iki emniyet ve iki korku vermem*” ve “*müminin hâli korku ile ümit arasındadır*” buyurarak iki kutupluluk hâlini ortada üç kutupluluk hâline işaret etmiştir. Fıkıh ve fıkıh usulü, avam ve havasa prensip ve furuu ile bu orta noktanın doğru bilgisini

ilaçların zararını yok eder. Süt ve kanı karında dondukları zaman ayırır. Dalağa iyi gelir, mideyi serinletir, karnı kabız yapar, susuzluğu keser, başlamakta olan şişliğe engel olur, sindirime yardım eder, balgam giderir, kanı inceltir. Sirke tuzla birlikte yenildiğinde zehirli mantarın etkisini yok eder, yudum yudum içildiğinde damak köküne yapışan kanı yerinden koparır, sıcak olarak gargara yapıldığında dişlerin ağrımına faydalı olur, diş etlerini kuvvetlendirir. Sirke, dolama hastalığına, sıcak olarak gargara yapıldığında dişlerin ağrımına faydalı olur, mideyi rahatlatır, sindirimi başlatır. Yaz tırnak çatlamasına, sıcak isiliklere, ateş yakmasına sürüldüğü zaman faydalı olur. Mideyi rahatlatır, sindirimi başlatır. Yaz mevsiminde sıcak bölge sakinlerine iyi gelir. <http://www.kombu.de/turkey-5.htm>, (Erişim Tarihi: 20. 05. 2014); Ayrıca Bkz. Malczewski, Kombu Çayı, 55-58.

- 31 Ehret, Ernest Paul (Prof. Dr.), Şifalı Besinler ve Mukussuz Şifa Diyeti, 81.
 32 <http://www.milliyet.com.tr/en-sik-gorulen-psikolojik-sorun—askiliskiler-1856363/35846.htm> (Erişim Tarihi; 20. 05. 2014).
 33 Buhârî, Rikak 3; Tirmizî, Kıyamet 23, (2456); İbn Mâce, Zühd 27, (4231).
 34 Buhârî, Rikak 4; Tirmizî, Zühd 25, (2335); İbn Mâce, Zühd 27, (4232).
 35 Tirmizî, Kitabu’t-Tefsir, 3.



öğretir. Kalam bunun doğru inancını öğretir. Tasavvuf ve İslam ahlakı bunun doğru davranışını öğretir. Sonuçta doğru bilgi doğru inanca, doğru inanç doğru davranışa bizi götürür de Allah katında doğrulardan (Siddıklardan) yazılırız.³⁶ Yine sağa sola, Prof. Dr. Aliya Begoviç'in Doğu Batı arasında İslam kitabında işaret ettiği çağımızın ideolojik ve iktisadi felsefelerini koyarsak, ortada üçlü düşünce ve ilim sistemi ile denge/adalet dini olan İslamı ve O'nun müstesna yaşam tarzını buluruz. Buna Fatiha Sûresi "Dallin" ve "Mağdub" arasında "Enğamte aleyhim ve Sırât-ı Müstakim" sırrıyla işaret eder.

Bu bölümde sonuç olarak; mümin, kendine asgari lazım olacak zarurat-ı diniyye dediğimiz temel ilmihal ve dinî bilgileri ve pozitif bilimsel bilgileri en azından ilköğretim seviyesinde bilmesi farzdır. Hayat boyu öğrenme, kendini gerek ferd olarak, gerek bir mürebbi ve mürşit gözetiminde eğitmek de gereklidir.³⁷ Aksi takdirde Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) verilerine göre 20 ve 21. yüzyılda her üç kişiden biri mutlaka 40 yaşına kadar derin bir bunalım geçireceği muhakkaktır. Bunun çaresi Allah'ın sağlam ipi (habl-u metini) olan orta/dengeli yola girmeye çalışmaktır. Mecelle'nin ilk yüz kaidesi ve mantıksal külli kaideler de bize akli olarak bu orta yolu buldurmada muhtemel vasıtalandır. Okullarda Isagoci gibi temel mantık dersleri basitten mürekkebe ilkokuldan itibaren seviyesine göre konmalıdır.

36 Buhârî, Edeb, 9

37 "Beşikten mezara ilim öğreniniz!" kelam-ı kibarından mülhem olarak... Abdul Fettah Ebu Gudde Kıymetu'z-Zamân İndel Ulemâ, 30; Hac Ahmet, Munteka, 186 hd. no (195)'de bu iki hadisçi, bu sözün hadis olmadığını belirtmişlerdir.

TIBBUN-
NEBEVÎ



ULUSLARARASI
TIBB-I NEBEVÎ KONGRESİ
INTERNATIONAL CONGRES ON
PROPHETIC MEDICINE
24-25 HAZİRAN JUNE 2014 ANKARA

BİLDİRİLER
PROCEEDINGS

EDITÖR EDITOR: PROF. DR. İLHAN VILDIZ

ULUSLARARASI TIBB-İ NEBEVİ KONGRESİ
INTERNATIONAL CONGRES ON PROPHETIC MEDICINE
24-25 HAZİRAN/JUNE 2014 ANKARA

BİLDİRİLER / PROCEEDINGS

Uluslararası Sempozyumlar Dizisi
Yayın No: 2

ISBN: 978-605-83341-0-6

YAYIN KURULU / PUBLISHING COUNCEL

Nizamettin Kalaman
Prof. Dr. İlhan Yıldız
Prof. Dr. Hürrem Bodur
Prof. Dr. Ayşe Filiz Avşar
Prof. Dr. Haluk Deda
Yrd. Doç. Dr. Ayten Erol

YAYINA HAZIRLAYANLAR
PREPARED FOR PUBLICATION BY

Nizamettin Kalaman
Dr. Hanefi Gök
Fikri Karaca
Dr. Osman Özcan

İLETİŞİM / CONTACT



MUHDER

Hız. Muhammed (s.a.s.)'i Anlama ve Anlatma Uluslararası Derneği
Gökkuşuğu Mah. 1204. Sok. 19/24 Balgat - Çankaya / ANKARA
Tel: 0 532 588 44 14
www.muher.com

TASARIM & BASKI / DESIGN & PRINTING



SFN Televizyon Tanıtım Tasarım Yayıncılık Ltd. Şti.
Cevizlidere Cad. 1237. Sok. No: 1/17 Balgat / ANKARA
Tel: +90 312 472 37 73-74
www.sfn.com.tr

MUHER

2



ULUSLARARASI TIBB-İ NEBEVÎ KONGRESİ INTERNATIONAL CONGRES ON PROPHETIC MEDICINE

24-25 HAZİRAN / JUNE 2014 ANKARA

BİLDİRİLER / PROCEEDINGS

Uluslararası Sempozyumlar Dizisi Yayın No: 2

ISBN: 978-605-83341-0-6

Baskı Tarihi: Ankara 2016 2. BASKI

YAYIN KURULU / PUBLISHING COUNCEL

Nizamettin Kalamın
Prof. Dr. İlhan Yıldız
Prof. Dr. Hürrem Bodur
Prof. Dr. Ayşe Filiz Avşar
Prof. Dr. Haluk Deda
Yrd. Doç. Dr. Ayten Erol

YAYINA HAZIRLAYANLAR PREPARED FOR PUBLICATION BY

Nizamettin Kalamın
Dr. Hanefi Gök
Fikri Karaca
Dr. Osman Özcan

HAKEM KURULU / ADVISORY BOARD

Dr. Amina Ather
Prof. Dr. Ayşe Filiz Avşar
Prof. Rashid Bhikha
Prof. Dr. Hürrem Bodur
Prof. Dr. İbrahim Çalışkan
Prof. Dr. Haluk Deda
Prof. Dr. Adem Elgün
Prof. Dr. Hakan Hakeri
Prof. Dr. Soad Jaouni
Prof. Dr. Yusuf al-Kardavi
Prof. Dr. Amal Obeid
Prof. Dr. Hasan Özkan
Dr. Kaleem Ullah Rajput
Prof. Dr. Sefa Saygılı
Prof. Dr. Nevzat Tarhan
Prof. Dr. İsmail Hakkı Ünal
Prof. Dr. Ömer Zorba

Unani Medicine, Germany
Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Tıp Fakültesi
Ibn Sina Institute of Tibb, Johannesburg,
South Africa
Kafkas Üniversitesi Tıp Fakültesi
Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi
Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi
İttifak Holding Gıda Danışmanı
Medeniyet Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dekanı
King Abdulaziz University Medical School,
Saudi al-Jaouni Arabia
Katar Foundation, Doha, Katar
King Abdulaziz University Medical School,
Saudi Arabia
Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi
Britanya Hacamat Derneği (British Cupping
Society BCS) Genel Sekreteri, England
Bezmialem Üniversitesi Tıp Fakültesi
Üsküdar Üniversitesi Rektörü
Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi
İzzet Baysal Üniversitesi, Mühendislik Fakültesi

İLETİŞİM / CONTACT



MUHDER

Hız. Muhammed (s.a.s.)'i Anlama ve Anlatma Uluslararası Derneği
Gökkuşluğu Mah. 1204. Sok. 19/24 Balgat - Çankaya / ANKARA
Tel: 0 532 588 44 14
www.muher.com

TASARIM & BASKI / DESIGN & PRINTING



SFN Televizyon Tanıtım Tasarım Yayıncılık Ltd. Şti.
Cevizlidere Cad. 1237. Sok. No: 1/17 Balgat / ANKARA
Tel: +90 312 472 37 73-74
www.sfn.com.tr

MUHER
2