

Birçok konuda İslam'a ve Resulullah'a müracaat ettiğimiz halde sağlık konusunda seküler davranmayı tercih ediyoruz. Sanki sağlık ve hastalık konusunda hiçbir hadis ve ayet yokmuş gibi hareket ediyoruz.

Halbuki sağlıkla ilgili ayet ve hadisleri kapsayan ciltlerce kitap bulunmaktadır. Müslümanların boş bir tesellisi var.

Allah hastalığı sevdiğine verir deriz. Hâlbuki Hz. Peygamber ve sahabeler yaşamları boyunca çok az hastalanmışlar.

Peki! Hz. Muhammed (s.a.v.) neden hastalanmadı?

Çünkü Efendimiz hastalığın nedenini biliyordu. O'na göre "yemek bütün hastalıkların kaynağı."

Tam da bu nedenle Peygamber Efendimiz (s.a.v.) çok az yemek yemeyi tavsiye etmiştir. Nitekim Kendisi de günde bir veya iki kere yemek yemişti. Yemek adabı ile ilgili bir takım kurallar ihdas etmişti. Eski hekimler der ki önce "sağlıklı yemek yemeyi öğren."

Sindirim beş safhada gerçekleşir. Ağız, mide, karaciğer, kan ve hücre.

Her yediğimiz ve içtiğimiz şey bu 5 safhayı geçerek hücreye ulaşıyor. Bu nimetler hücrede daha doğrusu mitokondride enerjiye dönüşür. Bilindiği gibi mitokondri enerji merkezidir.

Helal Lokma

Lokmanın helal veya haram olması çok önemli.

Çünkü helal lokma hücrelerde zikri devam ettiriyor, haram lokma ise zikri durduruyor.

Nitekim Peygamber Efendimiz (s.a.v.) haram yiyen kişinin 40 gün ibadetlerinin kabul olmadığını aşağıdaki hadis-i şerifte bildirmiştir:

“Muhammed’i kudret ve iradesiyle yaşatan Allah’a (cc) yemin ederim ki, midesine haram bir lokma indiren kulun kırk gün hiçbir ameli kabul edilmez...” (Taberani)

Yine İmam-ı Gazali şöyle demiştir: "Kırk gün şüpheli lokma yiyenin kalbi kararır ve lekelenir."

Hiz. Ebu Bekir (r.a.), bir gün kölesinin getirdiğı sütü içtikten sonra kölesine, “Bunu nereden aldın?”, diye sordu. Köle “Kahinlik yaptım” der.

Bunun üzerine Hiz. Ebu Bekir, içtiğı sütü midesinden istifra ederek çıkardıktan sonra: “Allah’ım! Midemde kalıp damarlarıma karışan kısımdan sana sığınırım” demiştir. (İhya-i Ulumu'd-Din)

Bu anlayışa göre hücreler zikri durduğunda sağlığımız bozulur. Bağışıklık sistemi zikir ile çalışıyor. Bağışıklık sisteminin iki temel vazifesi var: Zikir üretmek ve zikri devam ettirmek. Hücrelerde Allaha zikir devam ediyorsa insan sağlıklıdır.

Bu ne anlama geliyor?

Vücudumuz sadece biyolojik bir organizma değil aynı zamanda teolojik arkaplanı olan bir varlık.

Bilindiğı gibi, Hiz. Peygamber (s.a.v.)’den sonra birçok bidat ortaya çıktı. Ancak bunların en sinsi ve tehlikelisi çok yemek yemektir. Nitekim Abdulalh b. Ömer, Hiz. Peygamber (s.a.v.)’den sonra ilk ortaya çıkan bidatin çok yemek olduğunu söylemektedir.

Çok yemek yemeyi; karışık yemekler yemek ve günümüzde olduğu gibi ambalajlı/sentetik yemekler yemek şeklinde kategorize edebiliriz.

Bugün insanlar ambalajlı yiyecek ve içeceklere alıştı. Ambalajlı/gıdalar bağışıklık sistemini baskı altına alıyor. Ambalajlı ve sentetik gıdayı hazm etmek mümkün değil.

Hazır gıdaları hazm etmek mümkün olmadığı için bunların helal olması da mümkün değil.

Bir kere hazır gıdaları bırakmamız ve doğal gıdalara geçmemiz gerekiyor.

Kaldı ki Allah Teala'nın bize sunduğu bütün yiyecekler zaten paketlenmiş. Dikkat ederseniz mandalina, portakal vb. gibi gıdalar hemen soyuluyor. Bu o gıdaların her zaman tüketilebileceğini gösteriyor.

Elma, armut vb. gibi meyveler kolaylıkla yenebiliyor. Bunları da tüketmemizde bir mahzur yok. Limon ve ceviz gibi bazı gıdalar çok zor soyuluyor. Zira bu gıdalar ilaç hükmünde.

Bu ne anlama geliyor?

Bunları her zaman ve fazlaca tüketmemeliyiz.

Hız. Peygamber'in bize öğrettiği hastalıklardan korunmanın başlıca yolu nedir?
Kısaca anlatmak gerekirse, yemek ve içecekleri azaltmaktır. Bütün hastalıklardan bu şekilde kurtulmak mümkün.

Hız. Peygamber bütün hastalıkların sebebi çok yemek, bütün dertlerin çaresini de perhiz/açlık

olarak tanımlamış.

Peygamber Efendimiz: "Bir gün oruç tutuyor bir gün yiyorum. Sabah yemek yesem öğlen yemem öğlen yesem akşam yemek yemem" diyor.

Bu ne anlama geliyor? Hz. Peygamber günde bir veya iki defa yemek yiyor demektir.

Bizim yemek alışkanlıklarımıza baktığımız zaman nerdeyse Peygamberimizin dört katı yemek yiyoruz.

Peki! Bu yediklerimizi nasıl sindireceğiz? Bu yediklerimizi ve içtiklerimizi vücudun dışına nasıl atacağız?

Normal yoldan, burun akıntısıyla, kulak kiriyle, terlemeyle, cilt gözenekleriyle, kıllardan çıkan yağ ve akıntılarla vs.

Peki! Bu şekilde dışarı atılamayan birikintiler ne olacak?

Onlar vücutta depolanacak. Kanda, dokularda, kaslarda, hücre zarları arasında birikinti oluşacak. Bunlar çoğalınca ateş yükselecek. Çünkü bağışıklık sistemi devreye giriyor.

Ateş bu birikintiyi eritiyor ve vücuttan atıyor. Bazı birikintileri vücut eritemiyor. Bu nedenle vücut kendini savunabilmek için iltihaplanmaya karar veriyor.

Yani ateş yükselmesi de iltihaplanma da Allah'ın rahmeti.

Bağışıklık sisteminin çalıştığını gösteren işaretler. Hastalık aslında Allah'ın kanunlarını takip etmemek, onları unutmak ve onlarla ilgili önlem almamaktır.

Şimdi bir hasta hikâyesine bakalım: Bu hasta ateşleniyordu doktor antibiyotik verdi. Bu ilaçlar nedeniyle hasta egzama oldu. Egzama için kortizon kullanıldı. Egzama kurudu bu sefer sedef hastalığı başladı. Hasta sedef hastalığını tedavi için kortizon ve diğer ilaçlar kullanılınca iltihaplı romatizma oldu. Daha sonra en ağır ilaçları ağrıyı önlemek için kullandı.

Bunun üzerine hasta doktora bundan sonra ne olacağını soruyor.

Doktor diyor ki, bu ilaçlarla sen tüberküloz veya lösemi hastası olabilirsin. Ama korkma onları da başka ilaçlarla tedavi edeceğiz. Sanki diğer hastalıkların hepsini ilaçla tedavi etmiş gibi yine ilaca sarılıyoruz.

Peki! Bu hasta bu hastalıklara nasıl yakalandı?

Bu hasta fazla ve zararlı yiyecekleri yedi. Bu yiyecekler vücudunda birikti. Bu nedenle ateşi yükseldi, bağışıklık sistemi devreye girdi. Ancak ilaçlarla ateş indirildi ve vücut temizlenmedi. Bu nedenle yaralar iltihaplanma oluştu. Daha sonra egzama oldu, ilaçlar kullanılınca sedefe dönüştü. Sedef ilaçları son derece ağır. Bu ilaçları kullandığınız zaman yan etkileri nedeniyle diğer hastalıklara yakalanıyorsunuz. İşte hastanın hazin sonunun başlangıcı bu şekilde oldu.

Peki! Bu hastalıklara yakalanmadan sağlıklı bir yaşam mümkün mü?

Evet mümkün.

Peki! Bu nasıl olacak?

Kan Gruplarına Göre Tedavi ve Sağlıklı Yaşam

Necip Fazıl tarafından yazıldı.

Salı, 19 Ocak 2016 10:51 - Son Güncelleme Perşembe, 14 Nisan 2022 12:02

Hastalıklardan kurtulmak “beslenmeyi düzeltmek”le gerçekleşir.

İnsanların sağlığına kavuşması, az yemesi, doğal gıdalara geçmesi ve mizaca uygun yemek yemesiyle mümkün. İnsanlar temelde dört farklı mizaç ile yaratılmıştır. Her mizacın dost yiyecekleri ve içecekleri bulunmaktadır.

İşte bu aşamada kan gurupları devreye giriyor.

Zira mizaç konusu son derece karmaşık ve anlaşılması güç.

Günümüzde mizaç kavramına en uygun kavramın kan gurubuna uygun tedavi yöntemleri olduğu söyleniyor.

Bu konuya bir örnek vermek gerekirse,

A grubu insanlar kırmızı et tüketmemeli. Kırmızı et A grubuna giren insanlara çok zarar vermektedir.

Bunun gibi diğer kan grubunun farklı özellikleri vardır.

Bunların dışında hastalıkları tetikleyen birçok unsur vardır.

Bunların başında deterjanlar gelmektedir.

Bilindiği gibi kadınlar deterjan kullanıyor. Ne yazık ki toplumumuzda en çok kadınlar hasta.

Kadınlar bu deterjanları kullanırken nefes başta olmak üzere birçok yoldan kadınların vücuduna hatta beynine ulaşıyor ve onların sağlığını tehdit ediyor.

Ayrıca kozmetik maddeleri kullanan kadınlar çok hasta oluyor.

Bu hastalıklar parfümden dolayı erkeklerde de görülüyor.

Diğer bir tehdit titanyum dioksit. Boyalarda, Deterjanlarda kullanılıyor. Hatta çamaşırlar temizlenmiyor, beyaza boyanıyorlar. Bunun tehlikesi tanınmadığından organlarda ve hücrelerde birikiyor. DNA'yı parçalıyor, hücreleri parçalıyor ve yapısını değiştiriyor.

Not: Bu yazı makale, köşe yazısı vs. gibi akademik bir yazı değildir. Sadece ders notu olarak kullanılmaktadır..