



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## SAĞLIĞIN KORUNMASI

Mustafa Özer, Doğal Beslenme Sağlık Rehberi

Resûlullah (s.a.v.) Efendimiz "Hasta olmadan önce sağlığın kıymetini bilin" buyurarak bizlere koruyucu hekimliği tavsiye etmektedir. İnsanoğlu bedenini, kıymetli bir hazine gibi muhafaza etmelidir. Bu muhafaza edilmiş şekli eşyanın tabiatına uygun şekilde cerayan etmelidir.

Vücudumuzun her organı önemlidir. Sağlığın korunması için, 3 organın mutlaka itina ile korunması gerekir.

1- Ayakların Korunması: İnsan vücudu tam entegre bir yapıya sahiptir. İnsan vücudunun organları birbiriyle irtibatlıdır. Tıp ilerleyince ayaktan bütün organların tedavi edilebilmesi mümkün olacaktır. Endonezya'dan ithal edilen bir terlik giyilip yürününce rahatsızlık olan organımız tesbit edilebiliyor. Lokman Hekim "Ayağını sıcak tut başını serin, kendine bir meşgale bul düşünme derin derin" diyerek, ayağın, başın korunmasını özetlemiştir. Bir çok hastalığa ayağı üşüterek yakalanırız. Ayağın sıcak tutulması, sıhhi ortapedik ayakkabılar giyilmesi, topuklu ayakkabılardan uzak durulması ayağın korunmasında önemlidir. Ra-sülullah (s.a.v.) Efendimiz "Hastalıkların çoğu soğuktan kaynaklanır" buyurarak bizleri, vücudumuzu soğuğa karşı duyarlı olmaya davet etmiştir. Bu davette gençler bize soğuk birşey yapmaz, yapamıyor diyerek uymamaktadırlar. Bu delikanlılara soğğun anında birşey yapmadığını, 20-30 sene sonra romatizma, siyatik, migren, sinüzit vs. şeklinde zuhur edeceğini hatırlattıktan sonra, dedelerinin, ninelerinin ayaklarına masaj yaparken, gençken aynı kabadayılığı kendilerinin de yapıp yapmadığını sorsunlar. Dedelerinden azar işitmekten korkanlar, kaplıcalarda, çamurlarda şifa arayanlara sorup; Soğğun sinsi bir yılan olduğunu mutlaka sokacağını anlayıp, giyimlerine kuşamlarına dikkat etsinler. Önce hava, önce moda, yerine önce sağlık ilkesini benimsesinler. İslâm da ayakların soğuktan korunması için mesh giyilir.

2- Mide ve Bağırsakların Korunması: Bu konuyu mide ve bağırsaklarında geniş bir şekilde açıkladık.

3- Ağız ve Dişlerin Korunması: İnsanın en hayati organlarından birisi ağız ve dişleridir. Toplum olarak diş sağlığı ve temizliğinde dünyada sonuncu ülkelerdeniz. Misvak Mucizesi adlı kitabımızda ağız sağlığının önemine geniş yer verdik. Ehemniyetine binaen burada da zikretmeden geçemeyeceğiz.

Gıdaların ilk uğrağı dişlerimizdir. İlk hazım dişte oluşur. Ağız içi asiti ve tükürükle gıdalar sindirilmeye başlar. Dişler temizlenmediği zaman diş aralarında kalan yemek ve ekmek artıkları, şeker bulaşıkları kokuşmaya başlar, ağız kokusu oluşur. Ağız içi florada var olan, şu anda bilimin tespit ettiği 80 küsur bakterinin bazısı, diş çürümmesine neden olur. Ağızdaki yemek kırıntıları, kusma, aşırı susma, diş çürümmesine neden olup bakterileri azdırır.

Streptococcus Mutans mikrobu diş çürümmesine neden olur. Diş taşı ve diş sararması zaten ilk oluşan gözle

görülen bizi kendimizden utandıran pisliklerdir. Rahmet Peygamberi Resûlullah (s.a.v.) Efendimiz; Dişleri sararmış sahibelere "Böyle sararmış dişlerle yanıma gelmeyiniz dişlerinizi temizleyiniz" buyurarak ikaz

etmişlerdir. Kendileri de ashabına ve bize çok güzel örnek olmuşlardır. Ashab-ı Kiram "Biz Resûlullah (s.a.v.)

Efendimizin günde kaç kere dişlerini misvakladığını saymadık" buyuruyor. Hz. Aişe Validemiz "Resûlullah

(s.a.v.) eve geldiğinde ilk olarak dişlerini misvakladı, evden çıkarken dişlerini misvakladı" buyuruyor.

Resûlullah (s.a.v.) Efendimiz, gece yatmadan önce, gece kalktığında, sabahleyin kalktığında, Kur'an-ı Kerim

okumadan önce, namaz kılmadan önce, abdest almadan önce, yemeği başlamadan önce, yemekten sonra

dişlerini misvakla temizlerdi. Misvak ağız içi Ph'ı ve tükürüğü dengeler, hipoglisemiktir dişlerdeki şekeri temizler,

diş çürümmesine neden olan mikropları öldürür ve dişleri temizler, diş etlerini tedavi eder.

Sağlığın korunmasında; Cildin (derinin) korunmasının da ayrı bir yeri vardır. Bu beyanda hamamda veya

saunada ya da sporla terleyerek kıl gözeneklerini ayda bir kez olsun açtırtarak toksin maddeleri dışarı atmalı.

Derinin Hava teneffüsünü kolaylaştırmalıdır.