**Eyyüp AKTAŞ-TEFEKKÜR**

**HADİSLER IŞIĞINDA ŞİFA DEPOLARI**

**Zayıf ve aciz bir şekilde yaratılan insan, tarih boyunca sürekli hastalıklar yaşamış ve bunlar ile mücadele etmiştir. Günümüzde de bu mücadele devam etmektedir. Tıp ve bilim o kadar ilerledi ki neredeyse tedavisi bulunmayan hastalık kalmadı. Peki Peygamberimiz döneminde tıp ve bilim bu kadar ilerlememişken insanlar nasıl tedavi oluyordu? Şimdi bu tedavi yöntemlerinden, şifa depolarından olan bitkilerden bal ve çörek otunu hadisler ve ayetler eşliğinde inceleyelim.**

**ÇÖREK OTU**

Ebu Hureyre (Radıyallahu Anh) anlatıyor: ***“Rasulullah Aleyhissalâtu vesselâm buyurdular ki: “Ölüm dışında hiçbir hastalık yoktur ki, çörek otunda onun için bir deva bulunmasın.”1***

Bu hadiste, dilimizde çörek otu dediğimiz siyah habbenin ölüm dışında bütün hastalıklara şifa vereceği beyan edilmektedir. İbni Hacer, hadisin açıklamasında der ki; **“Çörek otunun her derde deva olmasının manası, her hastalık için tek başına aynı şekilde kullanılması demek değildir. Aksine, bazen olur tek başına kullanılır, bazen olur mürekkep olarak kullanılır, bazen dövülüp inceltilmiş, bazen da dövülmemiş olarak kullanılır. Zaman olur yenilerek, içilerek, damlatılarak ve sarılarak vs. çeşitli şekillerde kullanılır.”**

Hadiste geçen “her hastalığa” tabirini bazı âlimler pek mutlak bularak “onunla tedavi kabul eden...” diye kayıtlamak istemişler ve: “Çünkü o, soğuk hastalıklara iyi gelir, hararetli hastalıklara değil...” demişlerdir.2 **Peygamberimiz’in övdüğü ve kullanılmasını tavsiye ettiği çörek otu Allah’ın göstermiş olduğu bir mucize değil mi? Bugün ise çörek otunun şifalı geldiği hastalıklardan bazıları şöyledir:**

* Mide bulantısı ve mide ağrıları için birebirdir.
* Kalbi korur.
* Kansere karşı koruma sağlar.
* Sinüzite iyi gelir.
* Saçların yapısını korur, kolay ve sağlıklı uzamasına yardım eder.
* Saç dökülmesini önler, saçların erken beyazlamasını engeller.
* Sinir, stres, depresyon ve gerginlikten uzaklaştırır.3

**BAL**

***“Rabbin bal arısına şöyle vahyetti: ‘Dağlardan, ağaçlardan ve kurdukları çardaklardan’ evler edin. Sonra meyvelerin her türünden ye ve Rabbinin yollarında boyun eğerek yürü!..’ Onların karınlarından türlü renklerde şerbetler çıkar, ondan insanlar için şifa vardır. Elbette bunda düşünen bir kavim için büyük bir ibret vardır.”4***

***“İki şifa veren maddeye gerekli olun (yararlanın)- Bal ve Kur’an.”5***

***“Kim her ay üç sabah yalamak suretiyle bal yerse, birçok hastalık ona dokunmaz.”6***

Allah’ın ve Peygamberimiz’in tüketmemizi istediği balın birçok faydası vardır. **Bunlardan sadece birkaç tanesi şunlardır:**

**BALIN SAĞLIĞA FAYDALARI**

Bal, bakteri barındırmadığı için doğal antibiyotik özelliği taşır, çok güçlü bir antioksidandır. Bu özelliğinden dolayı serbest radikallerle etkili mücadele eder. Mikropların kırılmasını sağlar. Balın yaraları çabuk iyileştirmesini sağladığı bilinmektedir. Öksürüğe, uykusuzluğa, astım ve bronşit hastalıklarına iyi gelir. Vücut içerisinde ve deride meydana gelen enfeksiyonları kolaylıkla ortadan kaldırabilir.

**Enerji Verir:** Bal çok kısa bir sürede ve etkili bir şekilde enerji düzeyini arttırabilir. Bunun için vücudun ihtiyaç duyduğu doğal şeker, kalori ve enerjiyi bol miktarda içermektedir. Yorgunlukla savaşır.

**Kas Yorgunluklarını Giderir:** Atletler genelde performanslarını belirli bir düzeyde tutmak için balın faydalarından yararlanırlar. Bal, kas yorgunluklarını etkileyici bir şekilde giderebilir. Mükemmel kombinasyonu sayesinde sporcuların dayanıklılığını arttırır ve sürekli enerji sağlar.

**Kan Şekerini Düzenler:** Bal, tatlı bir besin kaynağıdır ama diyabet hastalarını ciddi anlamda etkilemez. Balın içerdiği fruktoz ve glikoz kombinasyonu nedeniyle kan şekeri seviyesini düzenlemeye yardımcı olur. İleri derecede diyabet hastası olmayanların günlük bir şeker kaşığı bal tüketmelerinin faydalı olduğunu söyleyebiliriz.

**Öksürüğe Faydalıdır:** Boğaz enfeksiyonlarını giderir ve öksürüğün şiddetini azaltır.

**Yaraları ve Kesikleri İyileştirir:** Doğal bal; antiseptiktir, antibakteriyel özelliklere sahiptir. Bu özellikler yaraların temizlenmesine ve kesiklerin daha çabuk iyileşmesine yardımcı olur. Bunun dışında bal, yaraların ve kesiklerin neden olduğu ağrıları giderebilir veya hafifletir.

**Yanıkların Hızlı İyileşmesini Sağlar:** Balın antibakteriyel ve antifungal özellikleri bakteri çoğalmasını önler ve antimikrobiyal özellikleri enfeksiyonu engeller. Eğer yanık küçükse o bölgeye bal uygulayabilirsiniz.

**Uykusuzluğu Giderir:** Uyku sorunu olanlar için bal mükemmel bir çözüm olabilir. Bunun için yatmadan önce bir yemek kaşığı yemek faydalı olabilir. Alternatif olarak bir bardak süte bal karıştırılarak içilebilir.

**Sindirim Sistemi Sağlığı İçin Faydalıdır:** Bal, tüm sindirim sistemi için etkili bir antimikrobiyal ajandır. Balın içinde bulunan enzim (glikoz oksidaz), gastrit tedavisinde hidrojen peroksit bir miktar da olsa üretebilmektedir.

**Göz Sağlığı İçin Bal:** Bunu belki de ilk defa duyuyorsunuz. Eski Mısırlılar ve Hintliler, balı göz sağlığı için de kullanmışlar. Günlük olarak uygulanması durumunda göz sağlığını korur ve görme yeteneğini geliştirir. Göz enfeksiyonları, kızarıklık ve kaşıntıyı giderir.

1. Buharî, Tıbb 7; Müslim, Selam 89, (2215); Tirmizî, Tıbb 5, (2042), 22, (2071)
2. Prof. Dr. İbrahim Canan, Kütüb-ü Sitte Tercüme ve Şerhi
3. e-psikiyatri.com/corek-otu-yaginin-faydalari-nedir
4. Nahl, 68,69
5. İbn Mâce, Tıb 7
6. İbn Mâce, Tıb 8