

Geleneksel tıp üzerinden Risale-i Nur okumaları

Risale-i Nur readings through the traditional
medicine

Ali İhsan AZILI

Uzm. Ecz.
Exp. Pharm.

Özet

Tıbbın gelişimi insanlığın var olması ile başlamış, dinlerin katkıları ile ilerleyerek devam etmiştir. Hz. İsa ve Lokman Hekim gibi peygamberler tıbbın nihai hatlarını çizerek her derdin dermanı olduğunu göstermişlerdir. Her derde deva bulmak, insanların çalışarak ulaşacakları bir hedeftir. Bugün bir çok bilim adamının katkısıyla tıp gelişmiş, farklı tanı ve tedavi yöntemleri geliştirilmiştir. Geleneksel Tıp da bugün farklı ülkelerde farklı şekillerde uygulama sahası bulan bir alandır. Bu alan uygulama farklılıkları nedeniyle bugün ülke isimleri ile anılmakta, Geleneksel Çin Tıbbı, Geleneksel İran tıbbı gibi isimlerle kendini göstermektedir. Farklı ülkelerde de olsa, bu alandaki çalışmalar mizacın geleneksel tedavi yönteminde önemli bir yere sahip olduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışmada Risale-i Nur'da geçen Geleneksel Tıp kaideleri açıklanmakta ve mizaç ve tedavi arasındaki ilişki ele alınmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Geleneksel Tıp, Mizaç, Beslenme, Unsurlar, Fito-terapi, Beden Sağlığı

Abstract

The development of medicine started with the existence of humanity and continued proceedingly with the contributions of religions. Prophets like Jesus and Luqman the Medicus have drawn the final lines of medicine and have shown that there is a cure for every suffering. Finding a panacea is a goal that people can achieve by endeavoring. Today, with the contribution of many scientists, medicine has developed and different diagnostic and treatment methods have been developed. Traditional Medicine is also an area today that finding application in different countries in different ways. Due to the differences in practice, this field is known today with the names of their source country like traditional chinese medicine, traditional iranian medicine Studies in this area, albeit in different countries, have shown that temperament plays an important role in traditional treatment. In this study, the traditional medical rules in Risale-i Nur are explained and the relationship between temperament and treatment is discussed.

Keywords: *Traditional Medicine, Temperament, Nutrition, Elements, Phytotherapy, Physical Health*

Giriş

İnsan, eşrefi mahlûkat sıfatıyla yaratılmış, kendisine verilen istidatlar sayesinde Cenab-ı Hakkın zeki bir muhatabı olarak seçilmiş ve üzerine sorumluluklar verilmiştir. İlk insan olan Hz. Adem'e Tâlim-i Esmâ ile, bütün ilmî ve fennî gelişmelerin anahtarı verilmiştir. Zatında tüm insanlık âlemine bu anahtarla zemin yüzünde yerleştirilen ilaçları bulup Şâfi isminin tecellilerini gösterme görevi yüklenmiştir.

Bedüzzaman Said Nursî, Hz. İsa'ya verilen şifa mucizelerini "Sanat-ı Âliye ve Tıbb-ı Rabbanîye" olarak tanımlamıştır. Kuran'ın ilahi bir sevk ile insanlığı tıbbî araştırmalara teşvik ettiğini Sözler adlı eserinde "her derdin dermanı vardır, hatta ölüme de muvakkat bir hayat rengi vermek mümkündür" sözüyle vurgulamıştır.

Bu anlayışla İslam dünyasında tıp çalışmaları devam etmiş, hekimlerin pratikleri geleneksel olarak aktarılmış ve edinilen bilgiler ansiklopedilerde toplanmıştır. Peygamberimizin (asm) "ilim Çin'de de olsa alınız" teşvikiyle Müslüman ilim adamları tıbbî yaklaşımları öğrenmek için farklı ülkelerde eğitimler almak için seyahat etmiş ve bu sayede İslam dünyası önce Hint, sonra Grek tıbbıyla tanışmıştır. Daha sonra Dioskorides, Hipokrates ve Galenos gibi hekimlerin eserlerinin çevrisi yapılmış ve sistemli araştırmalar dönemi başlamıştır. 9. Yüzyılda hız kazanan bu araştırmalarda insanın anatomik yapısı ve dolaşım sistemi temsili resimlerle anlatılmaktadır.

İbni Sina'nın El-Kanun fi't-Tıbb adlı beş ciltten oluşan eserinde insan anatomisi ve fizyolojisi detaylı bir şekilde anlatılmış, ayrıca patolojik durumlar ve cerrahi yaklaşımlar hakkında bilgi verilmiştir. Bu eserde 840 farklı bitki ve hayvan kaynaklı drogun (ilaç) nasıl elde edildiği, botanik özellikleri ve hangi hastalıklarda kullanıldığı açıklanmıştır. Aynı yıllarda Huneyn İbn-i İshak'ın yazdığı "El-Aşr Makâlât fi'l-Ayn" adlı çalışmada gözün bölümlerine ait resimlerin bulunduğu görülmektedir. Zehravî adlı İslam âliminin tıp kanunlarını incelediği Tasrif adlı kitabında cerrahiye ilişkin 200'den fazla tıp aleti resimlerle açıklanmıştır. Bu bilgi birikimi ve çalışmalarla Geleneksel İslam Tıbbı'nın kaideleri ve tedavi protokolleri oluşmuştur.

Geleneksel tedavi sistemleri, kendilerine özgü felsefeleri ve buna bağlı tedavi yöntemleri bulundurmalarından dolayı alternatif ve tamamlayıcı tedavilerden ayrılmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü (WHO), "Geleneksel Tıp" ile "Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp" arasındaki ayrımı belirtmek için TM (Traditional Medicine) ve CAM (Complementary and Alternative Medicine) kısaltmalarını kullanmaktadır. WHO tarafından geleneksel tedavi sistemleri, hastalıkları teşhis, tedavi veya sağlığı korumaya yönelik bitki, hayvan ve mineral temelli sağlık uygulamaları, yaklaşımları, bilgi ve inançları, ruhsal terapiler, el kullanılarak yapılan teknikler ve egzersizler bütünü olarak tanımlanmıştır.

Geleneksel tedavi sistemleri, kendilerine özgü felsefeleri ve buna bağlı tedavi yöntemleri bulundurmalarından dolayı alternatif ve tamamlayıcı tedavilerden ayrılmaktadır.

Bu unsurlar tüm varlık âleminde belirli bir kanunla hareket etmektedir. Bu kanunlar insan ve âlem arasında bir irtibat meydana getirmiştir.

Geleneksel tedaviler daha bütüncül bir bakış açısına sahiptir. Bu tedavi sistemleri, hastalığın kökenlerini incelerken tüm fiziksel belirtilerin yanı sıra hastaların hayat tarzlarını ve duygusal faktörleri de ele aldığından dolayı günümüzde de halen tercih edilmektedirler.

Çin hükümetine ait istatistiklere bakıldığında, 520.600 yataklı 440.700 sağlık kurumunda geleneksel tedavi servislerinin yer aldığı ve genel sağlık kurumlarının da %90'ında geleneksel tedavi bölümü bulunduğu belirtilmektedir.

Bu çalışmada amaç; Geleneksel Tıbbın genel kaidelerinin Risale-i Nur'da geçen şekilleriyle değerlendirilmesidir.

Hava, Su, Toprak, Ateş Unsurları ve İnsan - Kâinat İlişkisi

Geleneksel tıp hekimleri varlık âleminin oluşması ve devam etmesi için dört unsurun belirli bir ölçüde bir arada bulunması gerektiğini vurgulamışlardır. Canlı cansız tüm varlıkların bu dört unsurun bir araya gelmesiyle meydana geldiğini ifade etmişlerdir. Bu unsurlar hava, toprak, su ve ateştir. Bu görüş Risale-i Nur'da bir çiçeğin oluşması için ilahi bir emirle hava, su, ateş ve toprak gibi unsurların bir araya gelmesi şeklinde ifade edilmektedir.

Bu unsurlar tüm varlık âleminde belirli bir kanunla hareket etmektedir. Bu kanunlar insan ve âlem arasında bir irtibat meydana getirmiştir. İnsan kâinatın bir fihristesi, hücre de insanın bir hulasası kabul edilmiştir. Bu irtibattan dolayı Kâinattaki olaylar izlenerek insan vücudu hakkında yorumlar yapılmıştır. Risale-i Nurlarda "insan şu âlem-i kebirin bir misal-i musağgarıdır" ifadesiyle insan ve kâinat arasındaki ilişkiden bahsedilmektedir. Yine Risale-i Nur'da insan vücudu ve hücre içerisindeki idarenin aynı kanunla yapıldığı; "mideye, nasıl bir kısım rızık içyağı sûretinde iddihar olup vakt-i hâcette sarf edilir; aynen o küçücük hücrelerde de o tasarruf ve iddihar var" (Sözler, s. 622) cümlesiyle ortaya konulmaktadır.

Kâinattaki bu benzerlik ve kanunların unsurlar ile ilişkisi, yaratılışlarındaki benzerlikler ortaya konularak açıklanabilir. Mesela evrenin ilk yaratılışı, insanın yaratılışı ve ilkbaharda hayvan ve bitkilerin tekrardan yaratılmasında bir benzerlik olup hepsinde su unsurunun bulunması gerekmektedir. Risale-i Nur insanın anne rahmine düştüğü anı, mevsimlerden ilkbaharı ve evrenin yaratılışının başlangıcını birbirine benzeterek bu gerçeği ifade etmiştir. Su unsuru bu hayat evrelerinin hepsinde öncelikli kullanılıyor olup evrenin ilk yaratılışında bir balçık halinde olduğu da bilim adamlarınca söylenmektedir. Bebeğin anne karnında hayatının devamı ve ilkbaharda canlıların hayatlanması yine su ile mümkündür.

İnsan yaşı ilerledikçe vücut nemi azalarak kurumaya başlıyor ve kabre yaklaştıkça vücut ısısı düşüyorsa, ilkbahardan yaz mevsimine geçişle yağmurlar azalıyor ve otlar kuruyor, yazdan kış mevsimine geçişte yer soğuk ve kurak bir hal alıyor. Çocuklukta su unsuru hâkim olup büyüme gerçekleşmektedir. Su unsurunun azalmasıyla büyüme durmakta insan olgunluk

çağına geçiş yapmaktadır. İhtiyarlığa doğru hücreler özelliklerini kaybederek insan toprağa yönelmektedir. Bu olay Risale-i Nurlarda, “Çocukluk-tan sinn-i kemâle kadar vâridât çoktur, ondan sonra masârif ziyâdeleşir; muvâzene kaybolur, o da ölür.” (Sözler, s. 459) ifadeleriyle anlatılmaktadır. Bu sebeple Geleneksel Tıp, çocukluk çağında su unsurunu azaltan besinleri tüketmeyi gelişimi engelleyeceği için tavsiye etmemiştir. Yaşlılık döneminde ise vücudu ısıtan ve nemli tutan hava ve ateş unsurunu içeren besinler tüketilmesi tavsiye edilmektedir.

Geleneksel tıp kâinatta cari olan bu unsurlar ve kanunları insana uyarlayarak vücut sistematiği hakkında kaideler ortaya koymuştur. Besinler vücutta sindirildikleri zaman bu unsurları temsil eden salguları (hılt) meydana getirmektedir. Ateş unsuru safra salgısı, su unsuru balgam salgısı, toprak unsuru sevda salgısı, hava unsuru kan salgısıyla isimlendirilmiştir. Hıltların insan bedenindeki görevleri ve insanın yaratılmasındaki vazifeleri detaylı bir şekilde izah edilmiştir. Bu hıltların vücuttaki miktarlarının kişinin mizacını oluşturduğuna inanılmaktadır.

Mizaç Kavramının Açıklanması ve Tedavide Mizacın Önemi

Geleneksel tıbbın temel ilkelerinden biri insana özgü yani mizaca göre tedavi yönteminin uygulanmasıdır. Mizaç yaratılıştan gelmekle birlikte kişinin beslenmesi, yaşadığı coğrafya ve iklim şartları mizacına etki etmektedir. Geleneksel tıp uzmanları 54 farklı mizaç olduğunu belirtmekle birlikte temelde dört ana mizaçtan bahsetmektedirler. Diğer mizaçlar bu dört hıltın (safra, sevda, balgam, kan) vücutta bulunma miktarlarına göre oluşmaktadır. Bu hıltlar besinlerin vücutta sindirilmesiyle oluşmakta ve bu hıltların değişik oranlarda vücutta bulunması insanların mizacına etki etmektedir. Mizacının özelliğine göre bazı hastalıklar bazı kişilerde daha fazla görülmektedir. Bu hıltların oranlarındaki dalgalanmalar hastalıklara neden olmaktadır. Bununla birlikte hastalıkların tedavisi de mizaçlara göre değişmektedir.

Bediüzzaman Said Nursî, İşarat-ül İcaz adlı eserinde besinlerin içerisine bulunan madde-i latifeden ve beden hücrelerine nasıl dağıldığından bahsetmektedir. Eserde vücut hücrelerinin düzenli ve intizamlı bir şekilde yıkıldığı ve akabinde belirli bir kanun ile tekrardan inşa edildiği vurgulanmıştır. Besinlerin dört farklı süzgeçte işlem görmesi ve madde-i latifenin vücut hücrelerine dağıtılması anlatılmaktadır. Bediüzzaman besinlerin içerisinde bulunan madde-i latifenin dört mutfakta pişirilip, dört inkılâptan geçip, dört süzgeçten süzüldükten sonra rızık olarak hücrelerimizde dağıtıldığını vurgulamıştır. Hücrelerin bu unsurlardan oluştuğunu “unsur-u hava veya unsur-u türabdan o garip, acip tavır ve inkılâpla o zerre Habib’in gözüne tayin edilmiş” (İşaratül- İcaz, s. 59) diyerek anlatmıştır.

Geleneksel İran tıbbını okuyan bir tıp talebesi mizaç ilmini iki senelik eğitimle tamamlayabilmektedir. Mizaç ilminin geniş bir yelpazesi olup

Geleneksel tıbbın temel ilkelerinden biri insana özgü yani mizaca göre tedavi yönteminin uygulanmasıdır. Mizaç yaratılıştan gelmekle birlikte kişinin beslenmesi, yaşadığı coğrafya ve iklim şartları mizacına etki etmektedir.

*Geleneksel tıpta
mizaca göre
beslenmek esas
olup kişinin
beslenme
diyeti mizacını
dengeye getirecek
besinlerle
yapılmaktadır.*

cansızları, bitkileri, hayvanları, vakitleri, organları, mevsimleri, coğrafyayı kapsamaktadır. Mesela ilkbahar mevsimi nemli ve sıcak bir mizaçta iken yaz mevsimi sıcak ve kurak, kış mevsimi soğuktur. Mevsim geçişlerinden insanların etkilenmesi bundan kaynaklanmaktadır. Geleneksel tıpta mevsimlerin mizacına göre besin tavsiyeleri bulunmaktadır. Aslında kâinattaki düzen de bu şekildedir. Yaz ayları kurak olduğu için rahmet-i ilahi tarafından su mizaçlı besinler gönderilmektedir. Hatta karpuz gibi sulu bir meyve sıcaklığın en fazla olduğu yerde yetişmektedir.

İnsanın asli mizacı doğuştan gelmekle birlikte yaşadığı coğrafyanın, beslendiği besinlerin etkisiyle değişmekte ve dönüşmektedir. Risale-i Nur'da besinlerin insanın mizacına etkisi hınzır eti yiyenin hınzırlaşması, kırk gün et yiyen birisinin kalp katılığına duçar olacağı gibi örneklerle anlatılmaktadır. (Lemalar, s. 364) Günümüzdeki yanlış beslenme tarzlarının hastalıkların artmasına neden olması bu sebeptir. Hazır gıdaların içerisinde bulunan kimyasal tatlandırıcı, koruyucu, renk verici gıdalar mizacımızı bozmakta ve hastalıklar yol açmaktadır. Her sene değişen besin önerileri de insanların kafasını karıştırmış ve ne yapacağını bilmez hale gelmiştir. Bir zamanlar zeytinyağı sağlıklı görülürken şimdilerde sağlık için zeytinyağı yiyiniz” sloganları dolaşmaktadır.

Geleneksel tıpta mizaca göre beslenmek esas olup kişinin beslenme diyeti mizacını dengeye getirecek besinlerle yapılmaktadır. Risale-i Nurlarda bu husus suyun beş farklı mizaca göre beş hüküm alacağı ifade edilerek vurgulanmaktadır. Su kimisine vacip yani içmesi zorunlu olurken, kimisinin içmesi zararlı, tıbben ona haramdır denmektedir. Bunu şöyle izah edebiliriz. Balgami mizaçlı bir kişi su mizaçlı besinleri çok tükettiği zaman vücut dengesi bozulmakta ve hastalıklara sebep olmaktadır. Bu sebeple bu kişinin sıcak mizaçlı besinlerle beslenmesi gerekmektedir. Geleneksel tıp hekimleri mizaçlara göre hastalıkları sınıflandırmış ve tedavilerinde kullanacağı ilaçları kişinin mizacına göre tavsiye etme yoluna gitmişlerdir.

Bahsettiğimiz mizaçların insanın fitratı, karakteri ve fizikî yapısı üzerinde etkileri vardır. Mizaç tayini yapılırken kişinin genel görüntüsü, yüz rengi, kaslı olup olmadığı, boy uzunluğu, saç kalınlıkları, ten rengi, beslenme alışkanlıkları, insanlar içerisindeki sosyal yapısı, olaylar karşısındaki tepkisi, vücut sıcaklığı, ter miktarı, ağız suyu ve bunun gibi birçok özellik araştırılarak karar verilmektedir. Kişi sadece bir mizaç üzere değil, farklı mizaçların içtimayla oluşmuştur.

Kişinin mizacı, huy ve karakterlerine de etki etmektedir. Yukarıda bahsettiğimiz gibi coğrafi bölgelerin, mevsimlerin hatta kıtaların mizaç üzerine etkileri vardır. Mesela sıcak ve nemli yani Akdeniz havzasında yaşayan insanlar sıcak kişilikleriyle bilinirken, sıcak ve kurak bölgelerde, mesela Güneydoğu Anadolu insanı sert mizaçlıdır. Karadeniz insanı ise ısrarcı yapılarıyla tanınırlar. İbn-i Sina mizacın karakterler üzerindeki etkisini “-El -Ahlak” adlı eserinde detaylı bir şekilde anlatmaktadır. Bu eserinde

hangi mizacın hangi mesleğe daha uygun olduğunu ortaya koymanın yanı sıra, mizaca uygun meslek seçimimin çalışma performansı üzerindeki etkilerinden bahsetmiştir.

Risale-i Nur'da toprak unsurunun mizacı "toprak unsuru arzın kalbidir ve tevazu, mahviyet gibi maksuda isal eden yolların en yakınıdır." (Mesnevi-i Nuriye, s. 15) ifadeleriyle izah edilmiştir. Geleneksel tıpta da toprak mizaçlı kişiler mütevazı, biraz içine kapanık, her ortamda konuşmayı sevmeyen kişiler olarak tanımlanmaktadır. Toprak unsurunu temsil eden sevdâ hıltının artmasının (soğukluğu temsil eder.) depresyona yol açacağı ifade edilmiştir. Bu sebeple soğuk mizaçlı kişilerin sıcak besinlerle mizacını dengelemesi şarttır.

Geleneksel tıpta iklim ve coğrafyanın kişilerin mizacı üzerine etkileri araştırılmıştır. Bazı hastalıklar iklim şartlarına ve mizaca göre şiddetini artırmaktadır. İnsanların coğrafi ve il değişikliği ile hastalıklarının değişmesi bu şekilde izah edilmiştir. Yağmurlu havalarda havanın neminden dolayı romatizmal hastalıklarda ağrı şiddetinin artırması bu sebeple olmaktadır. Bediüzzaman, hapishanede kalırken bulunduğu şehrin maddî havasının kendi mizacına uygun olmadığını, bu sebeple kulunç hastalığının arttığını ve nüzul hastalığı kadar ızdırap verdiğini ifade etmektedir. Ayrıca memleketimizin Avrupa'ya kıyas edilemeyeceğini söylerken, Avrupa'nın memalik-i baride olduğunu hatırlatıp, tabiatlarının soğuk ve camid olduğunu vurgulayarak, soğuk memleketlerde nefsi arzuların bir derece az olduğunu, bizim memleketimiz olan memalik-i harreye kıyas edilmeyeceğini izah etmiştir. Bununla birlikte Avrupa gibi soğuk memleketlerde yağlı yiyecekler yemenin tıbben çok muzır olacağını ifade etmektedir. (Lemalar, s. 200) Muhakemat adlı eserinde "bir milletin mizacı o milletin hissiyatının menşeidir" diyerek coğrafyanın milletlerin mizacı üzerindeki etkisini vurgulamıştır.

Elhasıl, geleneksel tıpta tedaviden önce mizaç belirlenir ve beslenme önerileri hazırlanır ve tedavide kullanılacak ilacın mizacı hastalık ve kişinin mizacına uygun seçilir. Bediüzzaman bu gerçeği "doktoru çağırdığın zaman, herhalde "Ne istersin?" diye cevap verir. Fakat "Bu yemeği veya bu ilacı bana ver" dediğin vakit, bazen verir, bazen hastalığına, mizacına mülayim olmadığından vermez." ifadesiyle özetlemiş, ilacın mizacının ve yemeğin mizacının hastalığa uygun olması gerektiğini vurgulamıştır. Yine bir başka yerde "mevsimlerin değişmesiyle elbiseler değiştiği gibi mizaçlara göre ilâçlar tebeddül eder." (Sözler, s. 447) demektedir.

Geleneksel Tıpta Hazmın Önemi

Vücut hücrelerimiz büyük bir kısmı altı ayda bir yenilenmektedir. Vücutta aldığımız her bir gıda sindirime uğrayarak kan hücreleri tarafından diğer hücrelerimize taşınmakta ve hücreler bu gıda ile enerji üretmekte ve kendini yenilemektedir.

Elhasıl, geleneksel tıpta tedaviden önce mizaç belirlenir ve beslenme önerileri hazırlanır ve tedavide kullanılacak ilacın mizacı hastalık ve kişinin mizacına uygun seçilir.

*Midede yeterince
öğütülmeyen
besinler zamanla
bağırsak sağlığını
bozmaktadır.
Yeterince
sindirilmeyen
bu besinler
mayalanmakta
ve bağırsak
çeperinde bulunan
koruyucu
tüylerin yapısının
bozulmasına yol
açmaktadır.*

Geleneksel İslam tıbbı Peygamber efendimizin (sav) “hastalıkların temeli çok yemektir” uyarısını dikkate almış, hazma çok önem vermiştir. Hazım tamamlanmadan başka bir taama geçmeyi uygun görmemiş, dört beş saat geçmeden tekrar yemek yenmesini uygun bulmamıştır. Hazım yani bir diğer adıyla sindirim sağlığın temeli olarak ifade edilmiştir.

Sindirim ağız içerisinde başlayarak mide, bağırsak ve karaciğerde devam etmektedir. Yediğimiz yiyeceklerin yapı taşına göre ağza gelen besinle beyne uyarı göndermekte ve sindirim için gerekli enzimler salgılanmaktadır. Yeterince çiğnenmeden bütün olarak yutulan besinler beyne gönderilen bu uyarının eksik kalmasına sebep olmaktadır. Peygamberimizin yemeğe tuzla başlamasındaki hikmet de sindirimi başlatmaktır.

Sindirim midede mide asiti ve enzimler yardımıyla devam etmekte, mide sindirimi tamamlanınca besinler bağırsaklara geçmektedir. Mide sindirimi tamamlanmadan başka bir gıda yediğimizde bu besinler sindirilemeden bağırsaklara geçmekte ve sindirilmeyen besinler mayalanma (kokuşma) ve çürümeye sebep olmaktadır. Kokuşan ve çürüyen besinler gaz ve şişkinlik yapmakta, beden ve ruh sağlığımızı olumsuz etkilemektedir. Besinlerin sindirilemeden başka besinin yenmesi bedene aşırı bir yük getirip tüm sindirim sürecini bozmakta ve bağırsak ve karaciğer sindirimini de olumsuz etkilemektedir. Birçok insanın yeterince beslendiği halde vitamin eksiklerinin görülmesinin bir sebebi, bu sindirim sürecindeki aksaklıklardır.

Midede yeterince öğütülmeyen besinler zamanla bağırsak sağlığını bozmaktadır. Yeterince sindirilmeyen bu besinler mayalanmakta ve bağırsak çeperinde bulunan koruyucu tüylerin yapısının bozulmasına yol açmaktadır. Ayrıca bağırsak içerisinde bulunan faydalı mikrobiyotanın (vücutta bulunan mikroorganizmalar) azalmasına ve zararlı mikrobiyotanın artmasına sebep olmaktadır. Bu da zamanla bağırsaklar üzerinde yaraların oluşmasına sebep olmaktadır. Bağırsak görevini tam yapamayarak kana geçmemesi gereken zararlı maddelerin ve yapıtaşına ayrılmamış büyük moleküllü besinlerin kana geçmesine izin verince de vücutta sebebi bilinmeyen alerjik reaksiyonlar ve kronik immünolojik rahatsızlıklar meydana gelmektedir.

Birbirini tetikleyen ve tüm sistemimizi bozan bu döngünün oluşmaması için Geleneksel Tıp hazma çok önem vermiş ve şu tavsiyelerde bulunmuştur. Besinler en az 30-40 kez çiğnenmeli. Sindirimi hızlı olan karbonhidratlı besinler önce yenmeli. Sindirimi yavaş olan yağlı ve proteinli besinler sonra tüketilmelidir. Yemek yenirken bir iki çeşit yenmeli, karışık gıdalar tüketilmemelidir. Ve üzerine su içilmemelidir. Bayat ve ısıtılmış gıdalar tüketilmemelidir. Günde iki öğün yenmeli ve hazım bitmeden başka bir yiyecek yenmemelidir.

Vücudumuzun her yerinde bizlerle yaşayan faydalı ve zararlı mikroorganizmalar (gözle görülmeyen bakteri ve mantarlar) bulunmaktadır. Bu mikroorganizmalar bizim yaşamımızın devam etmesi için hayati öneme sahiptirler. Derimizin bütünlüğü, ağız sağlığımız, besinlerin sindirilmesi ve

vitaminlerin oluşumuna kadar vücudumuzda görev yapmaktadırlar. Hazım olunmayan besinler, bilinçsizce kullanılan antibiyotikler ve kortizon ilaçları mikrobiyotanın dengesini bozmakta ve insan sağlığını olumsuz etkilemektedir. Peygamber Efendimiz (asm) bu mikrobiyotanın anneden bebeğe geçmesi için yeni doğan bebeklere, hurmanın annenin ağzında çiğnenerek çocuğun damağına sürülmesini tavsiye etmiştir. Bu yöntem aynı zamanda çocuğun mikroplara karşı aşılmasını sağlamaktadır.

Bu mikrobiyotanın büyük bir bölümünü doğum sırasında annenin rahim kanalından geçerken kazanmaktayız. Sezaryenle doğum yapan annelerde bu husus mümkün olmadığı için yapılan araştırmalarda sezaryenle doğan çocukların kronik hastalıklara yedi kat fazla yakalandıkları açıklanmıştır. Tabii ki mikrobiyotanın doğru bir şekilde oluşumunun devam etmesi yine beslenme ile ilgili olup doğru beslenilmediğinde bu düzen bozulmakta ve yukarıda bahsettiğimiz sonuçlara yol açmaktadır.

Bu sebeplerden dolayı besinlerin sindirimi sağlığımız için hayati öneme sahiptir. Bediüzzaman İbn-i Sina'nın "Yediğin vakit az ye. Yedikten sonra dört beş saat kadar daha yeme. Şifa hazımdadır." sözüne yer vermiş "nefse ve mideye en ağır ve yorucu hal, taam taam üstüne yemektir." demiştir.

Geleneksel Tıbbın Şifa - Derman Ayrımı ve Gıdaların Sınıflandırılması

Geleneksel tıp bedenın tedavisine derman derken, ruh ve bedenın sıhhatine kavuşmasını şifa olarak tanımlamıştır. Ruh ve bedeni bir bütün olarak görmüş, ruhun şifasına kavuşmadan bedenın iyi olamayacağını, birçok hastalığın arkasında ruhsal sıkıntılardan yattığını ifade etmiştir. Bediüzzaman da ruhsal sıkıntılardan iman zafiyetinden ve manevî eksiklikten kaynaklandığını ifade etmektedir.

Bediüzzaman Said Nursî'nin telif ettiği Hastalar Risalesi, hastalığın mahiyetini ortaya koyarak hastalığa bakış açısının nasıl olmasını gerektiğini vurgulamıştır. Bu eserleri okuyan ağır hastalığa sahip insanlardan "ben hastalığımı seviyorum" ifadelerini çokça işittik. Risale-i Nur'da ruh sağlığı başlı başına bir araştırma konusu olup çocuk psikolojisi, yaşlı psikolojisi, ölümün mahiyeti, imanın ve ibadetin ruh sağlığına faydaları anlatılarak detaylandırılmaktadır. Bu geniş konuyu ruh sağlığı üzerine ihtisas yapmış hekimlerimize bırakarak geleneksel tıpta ruh ve beden üzerine etki eden gıdalardan bahsedeceğiz.

Geleneksel tıp gıdaları; yenilebilir gıdalar, kokusal gıdalar, işitsel gıdalar, görsel gıdalar, imgesel gıdalar, emilen gıdalar ve cinsel gıdalar olmak üzere yediye ayırmış ve bunların beden ve ruh üzerindeki etkilerini incelemiştir.

Birçok bitki, içerisinde uçucu yağ dediğimiz esansiyel yağ asitlerini barındırmaktadır. Bu yağ asitleri sadece koklamakla beyin bariyerimizi geçmekte ve beyin üzerinden hormon salgılanmasına yol açmaktadır. Bu yağların beyin üzerindeki etkileri Mhz cinsinden sınıflandırılmıştır. Gül yağı

*Bediüzzaman
Said Nursî'nin
telif ettiği
Hastalar Risalesi,
hastalığın
mahiyetini ortaya
koyarak hastalığa
bakış açısının
nasıl olmasını
gerektiğini
vurgulamıştır.*

Geleneksel tıp hekimleri, bir hekimin hastaya vereceği en kötü ilacın ona kötü söz sarf etmesi olduğunu görmüş, güzel sözlerin insan üzerinde olumlu etkilerini tedavilerinin bir parçası haline getirmişlerdir.

en yüksek etkiye sahip yağdır. Gül beyin üzerinde yüksek pozitif etkiye sahiptir. Bu özelliğiyle Peygamberimizi (asm) temsilen kullanılmıştır. Maalesef orjinal gül yağlarımız Fransızlar tarafından satın alınmaktadır. 1ml gül yağının satış fiyatı 100 lira civarında olup ülkemizde satılan gül yağları genelde tağşiş edilmiştir. Gül ve benzeri birçok aromatik bitki geleneksel tıpta ruhsal tedavilerde kullanılmıştır.

Geleneksel tıp hekimleri, bir hekimin hastaya vereceği en kötü ilacın ona kötü söz sarf etmesi olduğunu görmüş, güzel sözlerin insan üzerinde olumlu etkilerini tedavilerinin bir parçası haline getirmişlerdir. Başarılı hekim “hastalarıyla güzel konuşan hekimdir” sözüyle işitsel gıdaya dikkat çekmişlerdir. “Sizden biri ölü kardeşinin etini yemekten hoşlanır mı?” şeklindeki giybet ayetini bu bağlamda değerlendirmişlerdir. Sesler pozitif ifadeler içermeli diyerek sıcak müzikleri ve duayı tedavinin bir parçası olarak görmüşlerdir.

Bediüzzaman, konuşulan sözlerin ve kelimelerin maddî ve manevî havayı bozduğunu, manevî havanın bozulmasıyla istidadına göre her insanda bir sarsıntı meydana getireceğini ifade etmiştir. “Havayı tesmim eden buharat-ı müzahrefe o manevî havayı bozar. Herkes derecesine göre ondan zedelenir.” (Kastamonu Lahikası, s. 41) cümlesinde kullandığı “buharat-ı müzahrefe” sözüyle kötü kokuların insanın üzerindeki kötü tesirinden bahsetmiştir.

Geleneksel tıpta görsel gıda üzerinde de durulmuş, renklerin insan üzerindeki tesirleri sınıflandırılmıştır. İnsanın mizacına göre hangi renkleri tedavide kullanacağı da belirlenmiştir. Nitekim günümüzde alış veriş, eğitim gibi birçok alanda renklerin tesiri konuşulmakta, fakat tedavi üzerine etkileri hekimlerimiz tarafından göz ardı edilmektedir. Geleneksel tıp Nur surisinde geçen “gözlerini sakınsınlar” ifadesinden harama ve kötü suretlere bakmanın ruhi ve bedeni hastalıklara sebep olacağı ifade etmiş ve bilimsel araştırmalarında buna yer vermiştir.

Risale-i Nur’da geçen “güzel gören güzel düşünür güzel düşünen hayatından lezzet alır.” ifadesiyle güzel nazarın insan üzerindeki pozitif etkisi vurgulanmakta, haram suretlere bakmanın ruhu hırçınlaştırdığı ve ulvi hisleri öldürerek ruhi bunalımlara yol açtığı ifade edilmektedir. Bu sebeple sosyal hayatın bozulacağı vurgulamaktadır.

Yine Bediüzzaman genç bir hafızın “Bende unutkanlık hastalığı teza-yüt ediyor, ne yapayım?” sorusuna namahreme nazar etme diyerek harama bakmanın unutkanlığa sebep olduğunu söylemiştir. Harama bakmanın nefsi arzuları heyecana getirdiğini, bu sebeple ihtiyacı olmadığı halde kişinin gusle mecbur olduğunu ifade etmiştir. İhtiyaçtan fazla olacak şekilde vücuttan atılan meninin kuvve-i hafızasına zaaf getirdiğini, açık saçıklık yüzünden umumi bir unutkanlık hastalığının oluşacağını ifade etmektedir. (Kastamonu Lahikası, s. 96)

Geleneksel Tıpta Haram - Helal Kaidesi

Geleneksel Tıp Peygamberimizin (asm) “haram ile tedavi olmayın” hadisi üzerine zarar vermeden haram olan bir şeyle tedavi olmayı uygun bulmamaktadır. Kur’an-ı Kerim’de geçen “halalen tayyiben” ifadesini insan fitratına uygun helal besin olarak yorumlanmıştır. Temiz besin ruhu kemalata sevk ederken, haram besinin ruha ve bedene zarar verdiği vurgulanmıştır. Risale-i Nur’da bu husus helal ve harama dikkat etmeden yenen besinlerin manevî hayatı zedeleyeceği, artık nefsin kalbe ve ruha itaat etmeyeceği ifadeleriyle öğütlenmekte, oruç tutmanın iradeyi güçlendirerek haram lezzetlere karşı dirayet sağlayacağı vurgulanmaktadır. Böylelikle insanın şeriatın gelen emri dinlemeye kabiliyetinin artacağı ifade edilmiştir. Şifa için ayı yağını kullanmak isteyen bir talebesinin sorusuna “kesinlikle istimal etmesin” diyerek haramla tedavinin uygun olmadığını ifade etmiştir.

Maalesef şu an eczanelerimizin raflarını dolduran birçok ilaç dinen haram sayılacak nitelikteki maddeleri barındırmaktadır. Kan seyreltici olarak kullanılan heparin türevleri ilaçlarının hepsi domuz bağırsağından elde edilmiş enzimlerden üretilmektedir. Gebelerin kullandığı bazı ilaçlar domuz jelatini içermektedir. İnsanların haberdar olmasıyla tepkiler oluşmuş ve doktorların reçete etmesi azalmıştır. Sindirim için kullanılan enzimlerden tutun çocuk şuruplarına kadar birçok ilaç haram maddeleri içermektedir. Hekimlerimiz tarafından bu husus gündeme getirilerek ilaç şirketlerine baskı yapılması ve haram içerikli ilaçların listelenmesi zaruridir.

Geleneksel Tıpta Kullanılan İlaçlar

Geleneksel tıpta ilk gaye beden sağlığını korumaktır. Bu sebeple beslenmeye çok önem verilir ve vücuda giren her şey sağlığı koruyucu bir ilaç olarak görülmektedir. Bu sebeple günlük tüketilen besinlere çok önem verilmiştir.

Günlük hayatta tükettiğimiz bitkisel ve hayvansal tüm besinler vücutta etkilerine göre sıcak, soğuk, nemli ve kuru mizaçlara ayrılmış ve bunların oluşturdukları safra, sevda, kan ve balgam hıtlarına göre besinler dengelenmeye çalışılmıştır. Kuru ve sıcak bir besinin ıslak ve nemli bir besinle tüketilmesi tavsiye edilmiştir. Aslında günlük hayatta uyguladığımız birçok beslenme tarzı Geleneksel Tıp’ın tavsiyesi olarak hayatımıza girmiştir. Misal verecek olursak çay ve kahvenin mizacı soğuktur, çay harareti alır tabiri buradan gelmektedir. Çayın soğukluğunu dengelemek için içerisine limon damlatılması geleneksel tıbbın bir tavsiyesidir. Kuru ve soğuk mizaçlı kahvenin yanında su içilmesi ve lokum yenmesi yine bundan ileri gelmektedir. Soğuk mizaçlı yoğurt nane ile itidale getirilmekte, salatalara yağ dökülmektedir.

Geleneksel tıp ilaçları bitkisel hayvansal ve madensel maddelerden oluşmaktadır. İbn-i Sina’nın El-Kanun fi’l-Tıb eserinde 840 farklı drogün (ilaç) hangi hastalıklarda nasıl kullanılması gerektiği ve elde edilmiş

*Geleneksel
tıpta ilk gaye
beden sağlığını
korumaktır.
Bu sebeple
beslenmeye çok
önem verilir ve
vücuda giren
her şey sağlığı
koruyucu bir
ilaç olarak
görülür.*

*Peki ya bizim
çokça ismini
duyduğumuz ve
günlük hayatta
kullanılan
bitkisel ürünler
niçin eczane
raflarında yer
almamaktadır?*

yöntemleri anlatılmaktadır. Bunun yanı sıra 9. Yüz yıldan günümüze kadar birçok hekimin tecrübeleri kitaplaştırılmış ve Osmanlı arşivlerinde yerini almıştır. Bu eserlerden bazıları şunlardır: Geredeli İshak b. Murat “Edviye-yi Müfredde” 1390, Celâlüddin Hızır “Müntahab-ı Şifâ”, Abdülvehhâb bin Yûsufibn-i Ahmed el-Mârdânî “Kitâbu'l-Müntehabfi't-Tıb” 1420, Muhammed bin Mahmûd-ı Şirvânî “Mürşid” (Göz Hastalıkları), Tabîb İbn-i Şerîf “Yâdigâr” 1684, Sabuncuoğlu Şerefeddin “Cerrahiyyetü'l-Haniyye”, Şerafeddin Sabuncuoğlu “Mücerreb-nâme” (İlk Türkçe Deneysel Tıp Eseri-1468), Sinoplu Mü'mîn bin Mukbîl “Miftâhu'n-Nûr” ve “Hazâinü's-Sürûr” dur.

Günümüzde Avrupa, Amerika, Çin, Hindistan, Japonya gibi birçok ülke bu bilgi birikimine sahip çıkmış, sağlık bakanlıkları tarafından hayvansal, bitkisel ve madensel kaynaklı tüm drogların standartlarını belirleyen Farmakopeler hazırlamışlardır. Bu Farmakopeler arasında en hacimlişi 14 ciltlik Avrupa Farmakopesidir. Bununla birlikte 2010 yılında yayınlanan Çin Farmakopesinde bitkisel dâhil, doğal ürün monograflarının yer aldığı 1. Ciltte 2165 monograf bulunmaktadır. Her yıl droglar üzerinde binlerce çalışma yapıp akademik makaleler yazılmaktadır. Üniversite hocalarımız sadece zencefil üzerine akademik araştırmaları arasalar karşılıklarına binlerce doküman çıkacaktır.

Eczane raflarımızda duran birçok ilaç bitkisel kökenlidir. Bir kısmı bitki özü halinde insanlara sunulurken bir kısmında bitkinin içerisinden tek bir molekül seçilerek ilaç haline getirilmiştir. Maliyet göz önünde bulundurularak, bu moleküllerin bitkilerden elde edilmesi bırakılmış, fabrikalarda sentetik olarak üretime geçilmiştir. Şunu da sormadan edemeyeceğiz: Acaba sentetik muz aromasını mı tercih edersiniz yoksa muz yemeyi mi?

Peki ya bizim çokça ismini duyduğumuz ve günlük hayatta kullanılan bitkisel ürünler niçin eczane raflarında yer almamaktadır? Onu da şu şekilde açıklamak gerekir. Bir bitkinin ilaç olabilmesi için on beş sene üzerinde çalışma yapılması gerekmektedir ve çok ciddi bir maliyet oluşturmaktadır. Günümüzde kullanılan bitkisel preparatlar umuma ait olup ilaç firmaları patent alamamaktadır. Bu sebeple ilaç üretim maliyeti karşılanamamaktadır. Avrupa'da ve Amerika'da bitkisel ürünler geleneksel tıbbî ürünler kategorisinde reçetelenmektedir. Şunu da ifade etmeliyim ki, eczacılığa başladığım senelerde raflarımızda olan bir çok ilaç şu an para kazandırmadığından dolayı tedavülden kalkmıştır.

Avrupa bu bitkisel ekstreleri kullanmakta ve devlet eliyle ödeme yapmaktadır. Misal olarak Almanya'da en çok yazılan psikiyatri ilacı ülkemizde bolca yetişen sarı kantron bitkisinin ekstresidir. Yine Avrupa'da karaciğer korumak için yıllardır kullanılan en popüler ürün, deve dikenini ekstresi olup Türkiye'ye daha birkaç yıl önce girmeyi yeni başaramıştı.

Bediüzzaman Said Nursî, kâinatı gayet muntazam ve mükemmel bir eczahane-i Kübra olarak niteleyip, bu eczanenin içerisinde her bir ilacın

güzlerce ihzar ve istif edildiğini ifade etmiştir. Bitkilerin ve hayvanların insanlar için bir ilaç olarak yeryüzüne yerleştirildiğini “küre-i arz eczanesinde bulunan dört yüz bin çeşit nebatat ve hayvanat kavanozlarındaki zihayat macunlar ve tiryaklar” sözleriyle ifade ederken, madenlerin ilaç olarak kullanılmasını “dağlardaki taşların envâından ve muhtelif hastalıklara ilâç olan madenler” cümlesiyle ifade etmiştir.

Modern tıp birçok hastalıkta semptomların ortadan kaldırılmasına yönelik bir tedavi sistemi uygularken geleneksel tıp hastalığın hangi sebeple oluştuğunu tespit edip bu sebebin ortadan kaldırılmasını benimsemiştir. Misal olarak modern tıpta tansiyon tedavisi kan damarlarının genişletilmesi, kandaki su miktarının azaltılması ve kanın inceltmesi prensibiyle çalışırken geleneksel tıp kan damarlarının genişletilmesini dolaşım sistemini bozacağı için tavsiye etmemiş, idrar sökücü ilaçların vücuttaki su dengesini bozacağını ifade etmiştir.

Geleneksel tıba ilginç sebebinin izah etmek istiyorum. Birden ortaya çıkan yüksek tansiyonum, başımı kaldıramayacak kadar kafamı ağrıtıyor ve üç dört saatte ancak hafifliyordu. Bir hafta bu şekilde devam edince alanında uzman bir ağabeyimizin gözetiminde tüm kan tetkiklerim yapıldı, idrarda epinefrin miktarıma bakıldı ve böbrek ultrasonum çekildi fakat hiçbir anormal durum bulunamadı. Kendimi dinleyen birisi olarak tansiyonumun karpuz, kavun ve et yemeklerinden sonra yükseldiğini, bilinenin aksine tuz yediğim zaman tansiyonumda değişiklik olmadığını fark ettim. Daha önce Şii Sünni çatışmasından kaçarak Türkiye’ye gelmiş Geleneksel Tıp hekimi Prof. Dr. E. Sayed Hosseini’nin yakın arkadaşlarıma bahsettiği mizaç ile tedavi sistemi aklıma geldi. Bu sebeple geleneksel tıbbi araştırmaya başladım. İlk işim mizaç testi yaptırmak oldu. Geleneksel Tıp tabiriyle bende balgami ve sevdavi mizacın baskın olup soğuk ve sulu gıdaların itidale getirilmezse tansiyona sebep olacağını söylediler. Sadece besin tercihlerimi değiştirerek şimdilik yüksek tansiyondan kurtuldum. Bu arada İranlı hocamız Kanada tarafından keşf edilip bir üniversiteye Geleneksel Tıp bölümüne kürsü başkanı olarak atanmıştır.

Sonuç

Bediüzzaman Said Nursî, fen ilimlerine esma talimi olarak bakmıştır. Tıbbın Cenab-ı Hakkın Şafi ismine dayandığını ifade etmiştir. Kendini herhangi bir medrese hocası zannedenlere hitaben “Beni, skolâstik bataklığı içinde saplanmış bir medrese hocası zannediyorlar. Ben, bütün müspet ilimlerle, asr-ı hazır fen ve felsefesiyle meşgul oldum. Bu hususta en derin meseleleri hallettim. Hatta bu hususta da bazı eserler telif eyledim.” diyerek birçok ilmi meseleleri Risale-i Nurlarla izah etmiştir. Tıp alanında insanlığa “her derde deva vardır çalış bul” diyerek insanlığın nihai hedefini hatırlatmıştır. Geleneksel tıbbi oluşturan mizaç, unsurlar, hazım, beslenme gibi kaidelere Risale-i Nurlar da yer vermiş ve yeri geldiği zaman bir hekim gibi bize tavsiyelerde bulunmuştur.

Modern tıp birçok hastalıkta semptomların ortadan kaldırılmasına yönelik bir tedavi sistemi uygularken geleneksel tıp hastalığın hangi sebeple oluştuğunu tespit edip bu sebebin ortadan kaldırılmasını benimsemiştir.

Kaynaklar:

Câmiü's-Sağır, 1/310, H. No: 640.

Said Nursi, İşaratül- İcaz, Yeni Asya Neřriyat, İstanbul, 2000

Said Nursi, Kastamonu Lahikası, Yeni Asya Neřriyat, İstanbul, 2000

Said Nursi, Lemalar, Yeni Asya Neřriyat, İstanbul, 2000

Said Nursi, Mesnevi-i Nuriye, Yeni Asya Neřriyat, İstanbul, 2000

Said Nursi, Sözler, Yeni Asya Neřriyat, İstanbul, 2000

Pharmacopoeia of the People's Republic of China (2010), Volume 1, China
Medical Science Press, Beijing (2010)