



Tıbb-ı Nebevî'den Seçmelerle

SIHHAT REHBERİ



Fazilet Neşriyat Yayınları / 163

Tıbb-ı Nebevî'den Seçmelerle **SIHHAT REHBERİ**

Hazırlayan

Fazilet Neşriyat Araştırma Heyeti

Grafik - Tasarım

Çamlıca Grafik Servisi

Baskı ve Cilt

Çamlıca Basım Yayın ve Tic. A.Ş.

Matbaa Sertifika No: 46592



FAZİLET
NEŞRİYAT

ISBN

978-625-8027-21-1

Baskı

İstanbul, 2022

İrtibat

Bağlar Mah. Mimar Sinan Cad.

No: 54 Güneşli - Bağcılar / İSTANBUL

Tel: 0212 657 88 00

www.fazilet.com.tr

bilgi@fazilet.com.tr

© Bu eserin bütün yayın hakları Çamlıca Basım Yayın ve Tic. A.Ş. 'ye aittir.
Fazilet Neşriyat bir Çamlıca Basım Yayın ve Tic. A.Ş. markasıdır.



İÇİNDEKİLER

Mukaddime.....	11
Birinci Kısım	
SIHHATİN EHEMMİYETİ	15
İNSANA VERİLEN NİMETLER.....	15
SIHHAT VE ÂFİYET	18
DÜNYA VE ÂHİRET İÇİN ÂFİYET İSTEMEK.....	20
ALLÂH'IM SENDEN ÂFİYET İSTERİM.....	22
SIHHATİN DEĞERİ.....	23
İkinci Kısım	
HASTALIĞA KARŞI SABIR VE MANEVÎ TEDBİRLER	25
BELAYA SABRETMEK İBADETTİR	26
HASTALIKLAR, GÜNAHLARA KEFFÂRETTİR	27
HASTALIĞA SABRIN MÜKÂFÂTİ	28
HASTALIKLAR İÇİN MANEVÎ TEDBİRLER.....	31
Manevi Tedbirlerden: Dua Etmek.....	33
Dua ve Niyaz İle Cenâb-ı Hakk'a Yalvarmak	34
Duanın Tesiri	35
Manevi Tedbirlerden: Kur'ân-ı Kerîm Okumak	36
Manevi Tedbirlerden: Sadaka Vermek	37
Manevi Tedbirlerden: Kurban Kesmek	38
Manevi Tedbirlerden: Nazardan Korunmak.....	38
Manevi Tedbirlerden: Allâhü Teâlâ'ya Tevekkül	39
Manevi Tedbirlerden: Dine Sarılmak.....	40

Üçüncü Kısım

SIHHAT İÇİN DİKKAT EDİLECEK HUSÛSLAR	43
1- MADDÎ VE MANEVÎ TEMİZLİK	43
İslâm'da Temizlik	43
Başlıca Maddî Temizlikler	45
Temiz Elbise Giymek.....	45
Saç, Sakal Temizliği / Tıraş Olmak.....	46
El Temizliği.....	47
Tırnak Kesmek	48
Hitân (Sünnet)	48
Ağız ve Diş Temizliği.....	49
Misvak	50
Misvakta Bulunan Hasletler	52
Abdest ve Gusül (Boy Abdesti)	54
Manevî Temizlik: Tevbe.....	54
Allâhü Teâlâ, Temiz Olanları Sever	56
Osmanlılarda Temizlik	57
Osmanlı'nın Sağlık Hizmetleri	58
2- YEME-İÇME	59
A-YEME-İÇMENİN ÂDÂBI.....	59
Peygamberimizin Yemek Âdâbından Bazıları	59
Su İçmenin Âdâbı.....	61
B – SIHHATLİ BESLENMEK	63
Öğünler.....	64
Sağlıklı Beslenmeye Dair Bazı Tavsiyeler	66
Mizaçlar	69
Gıdaların Mizaca Tesirleri	71
C – PERHİZ.....	74
Çok Yemekle Sağlık Bir Arada Olmaz.....	75
Hastalıkların Baş İlacı Perhizdir	77
Çok Yemenin Manevî Zararları	78

Orucun Bazı Faydaları	79
Az Yemenin Faydaları.....	81
Diğer Âzâların Orucu.....	82
Sultan İkinci Murâd Han'ın Perhize Dair Tavsiyeleri.....	84
Üç Büyük Doktor: Temizlik, Hareket, Perhiz.....	85
D- ZARARLI ŞEYLERDEN SAKINMAK.....	86
Haramdan Sakınmak.....	86
Haram ile Tedavi Olunmaz.....	87
Haram Yemenin Vücuda Tesiri.....	88
İçki İçen Ömrünü Zâyi Eder.....	89
Sigara ve Zararları	91
Haram Şüphesi Olan Şeyleri Terk Etmek.....	93
3- UYKU	93
Uyumanın Âdâbı	94
Uykunun Vakti.....	95
Yemekten Hemen Sonra Uyumamalıdır	96
Faydalı Uyku İçin Dikkat Edilmesi Gerekenler	96
Uyku Düzensizliğinin Zararları ve Uykusuzluğun Sebepleri	97

Dördüncü Kısım

BAZI BİTKİ, MEYVE VE SEBZELERİN HUSUSİYETLERİ	101
BAZI BİTKİLER, MEYVE VE SEBZELER.....	102
Ada Çayı.....	102
Ağaç Kavunu	102
Anason.....	103
Armut	104
Ayva.....	104
Badem.....	105
Bal.....	106
Balık	109
Biberiye.....	110

Ceviz	111
Çay	112
Çilek	113
Çörek Otu.....	114
Dereotu.....	115
Domates.....	115
Dut.....	116
Ekmek.....	117
Elma	121
Enginar	121
Et.....	122
Fındık.....	124
Fıstık.....	125
Gül.....	126
Harnup-Keçiboynuzu	126
Hasır Otu.....	127
Havuç.....	128
Hurma	128
Ihlamur.....	130
İspanak	131
İncir	131
Kabak	133
Kahve.....	136
Kantaron ve Kantaron Yağı.....	136
Karanfil.....	138
Karpuz	138
Kavun	139
Kekik.....	140
Kereviz.....	141
Kestane	142
Kimyon.....	142

Kiraz.....	143
Limon.....	144
Mantar	145
Marul	146
Maydanoz	146
Mercimek	146
Mersin.....	148
Muşmula	149
Muz	149
Nane.....	150
Nar	151
Patates.....	153
Pekmez	153
Peynir, Çökelek ve Lor.....	154
Pirinç.....	155
Portakal	156
Reyhan (Fesleğen).....	156
Salatalık	157
Salep.....	158
Sarımsak.....	158
Semizotu.....	160
Sirke	160
Soğan.....	162
Su	164
Süt.....	166
Şeker.....	169
Tarçın	170
Tavuk Eti	170
Temr-i Hindî (Demirhindi) Bitkisi	171
Tuz	171
Üzüm	173

Yoğurt.....	175
Yumurta	176
Zencebîl (Zencefil)	178
Zeytin.....	178
BAZI GIDALARA DÂİR FAYDALI BİLGİLER	180
SEBZE VE MEYVELERİN FAYDALARI.....	181
SEBZELER İÇİN PIŞİRME TAVSİYELERİ.....	182
KURU MEYVELER.....	182
HOŞAF (HOŞÂB).....	183
GIDALARIN SAKLANMASI.....	183
GIDALARDA PORSİYON MİKTARI.....	184
GIDALARDA KATKI MADDELERİNE, GDO'LU VE İLAÇ KALINTILI OLANLARA DİKKAT!.....	185
Beşinci Kısım	
HASTALIKLAR ve HASTALIKLARDAN KORUNMA	189
Hacâmat.....	189
Sülûk Tutturma	191
Fitoterapi	192
İhtiyarlık Hariç Her Hastalığın İlacı Vardır.....	194
Tıp İlminde Devrinin Önde Gelen Âlimi: Akşemseddin (K.s.).....	195
Eski Hekimlerin Ahlâkı.....	196
Sağlığımızın Kıymetini Bilmeliyiz.....	197
Hastalara Yemeleri İçin Israr Etmemelidir	198
BAZI HASTALIKLAR HAKKINDA PRATİK BİLGİLER, TAVSİYE EDİLEN GIDALAR VE BİTKİLER	199
Bulaşıcı Hastalıklara Karşı Tedbirler	199
Şeker Hastalığı (Diyabet).....	200
Akciğer Rahatsızlıkları.....	203
Tansiyon.....	204
Romatizma	206

Parazit (Solucan) Düşürmek	207
Mide Ekşimesi, Reflü ve Ülser	207
Bağırsak Hastalıkları	209
Basur (Hemoroid)	210
Mesane Rahatsızlığı.....	210
Prostat Hastalığı.....	211
Dolama (Panaris).....	211
Egzama	212
Siğil.....	212
Göz Ağrısı	213
Dış Kulak Yolu İltihabı.....	213
Alerji Nedir, Alerjiye Karşı Ne Yapılır?.....	215
Kalp Hastalığı.....	215
Böbrek Yetmezliği ve Böbrek Taşı.....	216
Verem (Tüberküloz)	217
Ağız Kokusu	217
Kemik Erimesi	218
Aşırı Şişmanlık (Obezite).....	219
D Vitamini Eksikliği	220
C Vitamini Eksikliği.....	221
Stres.....	221
Gıda Zehirlenmesi	224
Grip ve Soğuk Algınlığına Karşı Tedbirler	225
Burun Tıkanıklığı.....	228
Burun Kanaması.....	229
Çocuklarda Ateş.....	230
SAĞLIĞIMIZ İÇİN ALINACAK BAZI TEDBİR VE TAVSİYELER	231
Çocuklar İçin Bazı Tedbirler.....	231
Antibiyotiklere Dikkat	233
Rutubet-Nem	233
Banyo Yapma Zamanı.....	234

Elbiselerin Sağlığımıza Tesiri	234
Sabun ve Deterjan	235
Bilgisayar Kullananların Dikkat Etmesi Gerekenler.....	235
Teknoloji Esaretini Azaltmalıyız	236
Cep Telefonunun Zararlarından Korunmak	236
Beyin Sağlığı	237
Bel Sağlığı.....	237
Boyun Ağrısına Pratik Tavsiyeler	238
Göz Sağlığı İçin Işık Nasıl Olmalıdır?.....	239
Gözlük ve Bakımı.....	240
Güneş Gözlükleri	240
Trafik Kâidelerine Riayet Etmelidir!	241
Sağlıklı Yolculuk İçin Tavsiyeler	242
İLK YARDIM	244
Yaralanmalarda İlk Yardım.....	244
Kanamalarda İlk Yardım	244
Yangınlarda Dikkat Edilecek Husûslar	245
Karbonmonoksit Zehirlenmesinde Ne Yapılır?	245
Binalarda Alınacak Zelzele-Deprem Tedbirleri	246
KAYNAKLAR	249

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

MUKADDİME

Sıhhat, Allâhü Teâlâ'nın kullarına ihsan ettiği en büyük nimetlerdendir. Zira insan, sıhhati el verdiği nispette hayatını güzel bir şekilde idame ettirebilir ve kulluk vazifelerini hakkıyla yerine getirebilir. Bu itibarla sıhhati muhafaza etmek, en mühim farzlardandır. İnsan, vücudunun, Allah'ın bir emaneti olduğunu bilmeli ve onu haramlardan, fazla yemekten, soğuktan, sıcaktan, hastalığa sebep olacak şeylerden muhafaza etmelidir. Vücudunun sıhhatini koruyan kimse, âfiyet bulur, selâmette kalır. Tedavi ve ilaca ihtiyacı kalmaz, huzurlu olur.

Pek çok insan hastalıklardan uzak ve sağlığı yerindeyken bunların kıymetini bilmez. Hâlbuki her işin başı sağlıktır. Her iş ancak sağlık ile olur. Sağlıklı olan bir insan, Rabb'ine hakkıyla kulluk ettiğiinde dünya ve âhiret saadetine nail olur.

Bedenin sıhhatli olmasının büyük bir nimet ve saadet olduğunu Peygamber Efendimiz sallallâhü aleyhi ve sellem şu hadîs-i şerîfleriyle bildirmişlerdir: "Bedeni sıhhatli, ailesi hakkında düşman korkusundan emin, günlük yiyeceği önünde olarak sabahlayan kişi, sanki bütün dünya kendisine verilmiş gibidir."

Hâtem-i Esam (k.s.) Hazretleri şöyle buyurdu: “Dört şeyin kıymetini ancak dört kimse hakkıyla bilir:

Gençliğin kıymetini ancak ihtiyarlar,
Âfiyetin kıymetini ancak belaya mübtelâ olanlar,
Sıhhatin kıymetini ancak hasta olanlar,
Hayatın kıymetini ise ancak ölümler bilir.”

Sıhhat ve sıhhati muhafazanın böyle pek ehemmiyetli olması ve dinimizin de sıhhatli olmak husûsuna ziyade kıymet vermesi vesilesiyle bu kitap telif edildi. Kitapta;

Sıhhatin ehemmiyeti,
Hastalığa karşı sabır ve manevî tedbirler,
Sıhhat için nelere dikkat edilmeli,

Bazı gıdaların ve bitkilerin hususiyetleri gibi mevzular kısaca anlatılmaya çalışıldı.

Sağlığımız için lüzumlu tedbir ve tavsiyelere, ilk yardım ve rehber bilgilere değinildi.

Gıda ve bitkileri bir hastalığa ilaç olarak kullanmak isteyenlerin, uzman kimselerin tavsiyesi ile hareket etmeleri icap eder. Modern tıp, günümüzde çok ilerlemiş ve tedavi için sağladığı imkânlar çok gelişmiştir. Bununla birlikte insanlar, geleneksel tedavi çarelerine başvurmaya da devam etmektedir. Son zamanlarda bu talepler üzerine hastanelerde modern tıbbi destekleyici ve tamamlayıcı olarak “Geleneksel ve tamamlayıcı tıp” bölümleri açılmıştır.

Tıp ilmi, nazarî (teorik) ve amelî (pratik) olmak üzere iki kısımdır. Sıhhati korumak ve ortaya çıkan hastalığı tedavi etmek gibi iki vazifesi vardır. Hekim, dünyada sağlıklı kalmak için insana ne gerekli ise bildirir ve bunlarla beraber bir hastası olduğunda da onu tedavi etmeye uğraşır. İşte bunun içindir ki hekimlik her yerde mühim görülmektedir. İmâm Şâfiî rahmetullâhi aleyh, “Bilinecek, öğrenilecek ilimler ikidir. Biri, hekimlik üzerine bilgiler ve biri de dine dâir olan bilgilerdir.” buyurmuşlardır.

Unutulmamalıdır ki sıhhati korumak, insanın her şeyden önce gelen vazifesidir. Bununla birlikte zaman zaman hastalıklar başımıza gelebilir. Bunlara sabredip hamdederek şifasını aramak gerekir. “Hastalandığında kendini hekime göstermek iyidir. Fakat daha iyisi, sağlam iken kendine bakmak, hasta olmamaktır.” denilmiştir.

Nitekim Kânûnî Sultan Süleyman Han ne güzel demiş:

*“Halk içinde muteber bir nesne yok devlet gibi
Olmaya devlet, cihanda bir nefes sıhhat gibi.”*

Fazilet Neşriyat, 2022



Birinci Kısım

SIHHATİN EHEMMİYETİ



İNSANA VERİLEN NİMETLER

İnsana verilen nimetler, saymakla bitmeyecek kadar çoktur. Bu nimetler, umumî olarak iki kısma ayrılır:

Birinci kısım, ebedî olup hiçbir sûrette değişmeyecek ve yok olmayacak nimetlerdir. Bunlar, âhiret nimetleridir.

İkinci kısım ise değişip yok olan nimetlerdir. Bunlar dünyaya ait olan nimetlerdir. Bu dünyalık nimetler bizleri, âhiret nimetlerine ulaştırmadığı takdirde, çölde görülüp su zannedilen serap gibidir. Aldatıcı bir gurur, fitne ve azâptır.

Dünyaya ait nimetler, gereği gibi kendilerinden faydalanıldığında, hangi maksat ve hikmetle yaratılmışlarsa onlara uygun bir şekilde değerlendirilip istifade edildiğinde, hakîkî olan âhiret nimetlerine ve saadetlerine vesile olur.

Kimileri dünya nimetlerini bu şekilde, Allâhü Teâlâ'nın meşrû kıldığı gibi kullanırlar. Böyle yaptıkları için ondan fayda görür ve dünya nimetleri, bu kimseler için gerçek nimet ve hakîkî saadet olur. Bu kimseler, dünyada ve âhirette pek temiz ve huzurlu bir hayat yaşarlar.

Kimileri de dünya nimetlerinden faydalanırken, Allâhü Teâlâ'nın meşrû kıldığı ölçülerin dışına çıkarlar, dünyaya meylederler. Bu sebeple dünya nimetleri, onlar için bir ceza ve Cehennem'de azâp sebebi olur. Böylece onlar, dünyada da âhirette de huzursuz olurlar. Bu hâllere düşmemek için elimizdeki nimetlerden istifade ederken dinimizin koyduğu hududu da gözetmeliyiz.

Allâhü Teâlâ, İbrâhîm Sûresi'nin 34. âyet-i kerîmesinde şöyle buyurmuştur -meâlen-: "Ve (o Allah) size istediğiniz şeylerin hepsinden vermiştir ve eğer Allâh'ın nimetini sayacak olsanız sayıp bitiremezsiniz. Şüphe yok ki insan, elbette çok zâlimdir, çok nankördür."

Görmesi, işitmesi, nefes alıp vermesi, insan için büyük birer nimettir. Husûsiyle de insanın yaratılıp dünyaya gelmesi ve iman ile mükellef ve müşerref olması, bunun mükâfâtı olarak da ebedî saadete kavuşması, büyüklüğünü tayin etmek mümkün olmayan ne kadar yüce nimetlerdir.

Tâbiîn'den Abdullah el-Müzenî, "Ey insanoğlu! Allâhü Teâlâ'nın sana olan nimetlerinin büyüklüğünü bilmek istersen gözlerini kapayıver (anlarsın). Eğer bunda şüpheler var ise farz et ki bir fert, bütün yeryüzüne mâlik bulunuyor, emir ve fermânına en büyük milletleri itaat ettirmiş, her istediğine nâil olmuş, hattâ öyle ki ülkesindeki taşlar, topraklar kıymetli yakutlardan, nefis inci dânelerinden... Sonra da farz eyle ki bu fert, nefesi tıkanarak nefes alıp vermekten mahrum kalmış, her taraftan üzerine ölüm gelmekte. Şimdi bu fert bir nefes mukabilinde şu elindeki bütün mülk ve malını fedâ etmez mi? Elbette fedâ eder. Şu hâlde bir nefes, bütün dünya mallarından hayırlı olmuş olmuyor mu? Hâlbuki insan, gece ve gündüz, her an ve dakika, hiçbir bedel mukabilinde olmaksızın bol bol nefes alıp veriyor. Bu, herkes tarafından açıkça bilinen bir hakikattir.

İnsan, şükründen gafil bulunmak sûretiyle, Cenâb-ı Hakk'ın nimetlerine karşı pek zâlimdir. Şiddet hâlinde şikâyette bulunur, bağırıp çağırır. Nimet zamanında da nimetleri kendisi için toplar, fakat başkalarından esirger ve nâil olduğu nimetleri inkâr eder durur."

Talk bin Habîb (rah.) demiştir ki: "Allâhü Teâlâ'nın, kulları üzerindeki hakkı, kulların yerine getirmeye tâkat getiremeyeceği kadar ağırdır. Bununla beraber Allâhü Teâlâ'nın nimetleri de kulların saymaya güçlerinin yetemeyeceği kadar çoktur. O hâlde siz, gününüzü de gecenizi de tevbe ederek geçirin."

Peygamber Efendimiz sallallâhü aleyhi ve sellem: "Beş şeyden önce beş şeyi ganîmet (fırsat) bil; ihtiyarlığından önce gençliğini, hastalığından önce sıhhatini, meşguliyetinden önce müsait vaktini, fakirliğinden önce zenginliğini, ölümünden önce hayatını." buyurmuşlardır. Şöyle ki:

Hayat: Hayat, bir nimettir. Biz bu sayede dünyamızı, âhiretimizi öğrenir, Rabb'imize kullukta bulunmak şerefine nâil oluruz. Fakat bu hayatımızı mutlaka ölüm takip edecektir. Onun için ölüm gelmeden bu hayatımızdan güzelce istifadeye çalışmalı, hayatı faydasız şeyler uğruna elden çıkarmamalıyız. İnsan, hayatta olduğu müddetçe amel yapmaya muktedir olur. Ölünce amel işleyemez. Binâenaleyh mümin, dünyanın fânî günlerini boşa geçirmemeli, bâkî ve ebedî hayatı kazanacağı bu günleri ganimet bilmelidir.

Sıhhat: Sıhhat de bir nimettir. Biz bu sayede hayatımızı tanzim ederiz. Fakat sıhhatin gidip hastalığın gelmesi daima mümkündür. O hâlde üzerimize düşen vazifeleri sıhhatte iken derhâl yapmalı ve bugünkü işimizi yarına bırakmamalıyız. Çünkü sonradan bunları yapmaya imkân olmayabilir. Binâenaleyh sağlıklı kişinin sağlığını ganimet bilmesi, bedeniyle ve malıyla sâlih ameller yapmaya gayret etmesi lâzımdır.

Vakit: Vakit de kıymeti bilinmesi icap eden büyük bir nimettir. Ancak insan vaktini, dünyanın fânî, geçici şeylerine değil, ölüm tehlikesi gelmeden önce ebedî saadetine vesile olacak, Hazret-i Allâh'ın râzı olduğu şeylere harcamalı, ibadet ve tâatle meşgul bulunmalıdır.

Gençlik: İnsan, genç iken ilim ve irfan tahsiline, ibadet ve tâat ile meşgul olmaya daha fazla müsait bulunur. Artık ihtiyarlık hâli yüz gösterip de sahibini kuvvetten, faaliyetten düşürmeden önce hayırlı şeylere çalışmalı, gençlikten takdire lâyıf bir şekilde istifade etmelidir. Gençler, günah işlemeyi alışkanlık hâline getirince, ihtiyarladıklarında o günahlardan kaçınmaları mümkün olmaz. Bu sebeple, ihtiyarlık hâlinde hayırlı ve sâlih amellerin müyesser olması için gençlikte hayırlı amelleri alışkanlık hâline getirmek lâzımdır.

Zenginlik: Helâlinden kazanılmış bir servet, sahibi için İlâhî bir ih-sandır. Fakat bu dünyadaki her şey gibi, servet ve mal mülk de geçicidir. İnsan ölünce, sahip olduğu şeyler elinden çıkmış olur. Bunun için ihtiyatlı olmalı, elde servet ve fırsat varken zenginlikten meşrû surette istifade etmeli, zekât vermeli, sadaka vermeyi büyük bir nimet bilmeli, hem dünya hayatını güzelce tanzim ile uğraşmalı, hem de âhiret hayatını ve saadetini temine çalışmalıdır. Allâhü Teâlâ'nın verdiği dünyalığa razı olmalı, tamahkâr olmamalı; insanların elindekilere göz dikmemelidir.

Hikmet ehli bir zâtın ibadetler için vaktin kıymetini bilmek ile alâkalı söylediği Farsça beyitlerin tercümesi şöyledir:

“Çocukken, çocuklarla oynadın,
Gençliğinde boş işlere daldın,
İhtiyarlığında zayıf kaldın,
Allah için ne zaman amel işleyeceksin?”

Öldükten sonra Allâhü Teâlâ’ya ibadet edemezsin. İbadet için hayatta iken gayret etmeli, dâima ölüm meleğinin gelmesine hazır olmalısın. Ve her vakit, onu hatırlamalısın. Çünkü o, senden gafil değildir.

SIHHAT VE ÂFİYET

Allâhü Teâlâ’nın kullarına ihsan ettiği en büyük nimetlerden birisi âfiyettir. Âfiyet, Allâhü Teâlâ’nın seni başkasına muhtaç etmemesi, dinine bağlı, bedenini sağlam kılmasıdır.

Sıhhat ve âfiyet, Cenâb-ı Hakk’ın kullarına ihsan buyurmuş olduğu, kıymetinin bilinmesi ve şükrünün edâ edilmesi vacip olan İlâhî birer lütuftur.

Bir gün Ebu’d-Derdâ radiyallâhü anh, Peygamber Efendimiz sallallâhü aleyhi ve sellem’in huzuruna gelerek, “Yâ Resûlallâh! Sıhhat ve âfiyette bulunup Cenâb-ı Hakk’a şükür ve hamdetmeyi, bir hastalığa yakalanıp ona sabretmekten daha çok severim.” demişlerdir. Peygamber Efendimiz sallallâhü aleyhi ve sellem de: “Allâhü Teâlâ da senin âfiyette olmanı sever.” buyurmuşlardır. Yani Cenâb-ı Hakk’ın rızâsını tahsil için sıhhat nimetinin muhâfazasına gayret göstermenin, rızâ-i İlâhîye muvâfık olduğunu beyan buyurmuşlardır.

Peygamber Efendimiz sallallâhü aleyhi ve sellem mübarek amcaları Hazret-i Abbas radiyallâhü anh’e hitaben, “Allâhü Teâlâ’dan dünya ve âhirette sıhhat ve âfiyette olmayı iste.” buyurmuşlardır.

Peygamber Efendimiz sallallâhü aleyhi ve sellem buyurdular:

“İki nimet vardır ki insanların çoğu, bunlarda aldanmıştır; sıhhat ve boş vakit.”