

Abdestin, Guslün ve Teyemmümün Fâideleri

İbâdet maksâdıyla yapılan her iki temizlik, beden sağlığını için pek çok fâideleri hâsıl etmektedir. Bedenî fâidelerinin yanında, rûh sağlığı yönünden de fâidesi çokdur. Tesbît edilen sayısız fâidelerinden ba'zılarını şöyle sıralayabiliriz:

-Günlük hayâtımızda, ellerimizin dokunmadığı yer, kapmadığı mikrop kalmıyor. İşte abdest alırken, el, yüz ve ayakları yıkamak, cilt hastalıkları ve iltihâbları için en güzel bir korunmadır. Mikroplar, parazit bakterilerin ba'zıları vücûda deri yoluyla dâhil olurlar.

-Solunum sistemimizin bekçiliğini yapan burnu yıkamakla, toz ve mikrop yığınlarının vücûda girmeleri önlenmiş olmaktadır.

-Yüzün yıkanması, cildi kuvvetlendirir, başdaki ağırlığı ve yorgunluğu hafifletir. Damarları ve sinirleri harekete geçirir. Devâmlı abdest alanların, ihtiyârlasalar bile yüzlerindeki güzelliklerinin gitmemesi bu yüzdendir.

-Cünüblüğe sebep olan hâllerde büyük bir enerji harcanmakta, kalb ve dolaşım hızı artmakta, solunum hızlanmaktadır. Vücûdun aşırı çalışmasıyla da yorgunluk, bitkinlik, uyuşukluk ve gevşeklik hissedilmekte, umûmiyyetle zihnî faaliyetler oldukça yavaşlamaktadır. Gusl ile vücûd eski zindeliğini kazanır. Vücûdu belirli aralıklarla devâmlı yıkamak, koruyucu hekimlik yönünden fevkalâde önemlidir.

-Abdest ve gusl abdestinin, dolaşım sistemi üzerinde de olumlu te'sîrleri bulunmaktadır. Damarlardaki sertleşme ve daralmayı önler. Abdestde mevziî bir uyarılma vardır. Lenf sistemi, en önemli merkezlerinden biri olan burun arkası ve bademcikler yıkanarak uyarılmaktadır. Ayrıca boyun ve yanlarının yıkanması da, lenf sistemine te'sîr eder. Abdest ve gusle kolaylaşan lenf dolaşımı sâyesinde, lenfosit denen savaşçı hücreler vücûdu zararlı unsûrlardan korurlar ve vücûd direncini arttırırlar.

-Su bulunmadığı zemân toprakla yapılan teyemmüm de büyük ölçüde vücûddaki statik elektriği yok etmektedir.

Kaynak: Namaz Kitabı / Sayfa 67-68