



Asıl olan gribe yakalanmamak için korunma yollarının bilinmesi ve dikkat edilmesidir. Şu an tıbbın tek koruyucu ilacı aşıdır. Aşı bahar aylarında yapılır ama % 100 koruyuculuğu yoktur. Hastalığın daha hafif geçirilmesine yardımcı olabilir. Ayrıca korunma için şu tedbirleri sıralayabiliriz:

1. Gripli kişilerle aynı ortamda bulunmamak, ortak eşyaları kullanmamak; mescit ve dersane gibi ortamların saatte 15 dakika havalandırılması, odaların kapılarının açık tutulması koruyucu önlem olabilir. Gripli kişilerin ağır şikâyetleri geçinceye kadar toplumdaki uzak kalmaları, evlerinde istirahat etmeleri uygun olacaktır. Geçmiş zamanların bulaşıcı hastalığı olan veba (taun) konusunda **Peygamber Efendimiz (s.a.v.) ‘Veba olan yere girmeyiniz ve veba olan bir yerden başka bir yere gitmeyiniz. Oradan kaçmayınız’** şeklinde buyurmuştur.

2. Su ve sabundan uzak kalmamak; sünnete uygun yemek öncesi ve sonrası mutlaka sabunlu suyla ellerin yıkanması.

Abdest alırken burna verilen su burun mukozasını nemlendirir ve mukozada birikmiş virüsler varsa onları da temizler, özellikle sabah namazı için alınan abdest 4-5 saattir pasif durumdaki vücudun uyarılması ve nem oranının düzenlenmesi için şarttır. Namaz için kalkıldığında yatak odasının havalandırılması önemlidir.

Namaz kılarırken secde başın kan akımının artması burun sinüslerini uyarır, belenmesini düzeltir.

Bu da günde seksen defa secde yapmamızın fiziki faydalarından biri olsa gerek.

3. Dengeli beslenilmeli; C vitamini ağırlıklı meyvelerin tüketimi artırılmalı (kivi, portakal, limon; sarımsak, soğan), balık haftada en az 2 defa tüketilmelidir. Meyve suları kesinlikle hazır alınmamalı evde taze meyvelerden yapılmalıdır.

Sünnete uygun beslenilmeli; tıka basa yemek yenmemelidir. Hadis-i Şerif’teki; midenin üçte birini yemek, üçte birini su ile doldurarak gerisini boş bırakmaktan anladığımız az yemekle beraber suyun da ehemmiyetidir. Zira bol su tüketmek şifadır.

Su ve sıcak çayların virüsü ağız ve yutaktan alıp mideye sürüklenme özelliği vardır; midede yüksek asitten dolayı virüs ölmektedir.

Sarı kantaron demletilip, balla tatlandırılarak arada bir içilirse iyi olur. (Şeker hastaları bal yerine tatlandırıcı kullanabilir.)

4. Tuzlu su ile gargara yapmak mikropların ölmesine neden olur. Hadis-i Şeriflerde buyruluyor ki:

“Ya Ali, yemeğe tuz ile başla!”; [Şir’a].

“Yemeğe tuz ile başlayıp tuz ile bitirenin vücudundan Allahü teâlâ yetmiş hastalığı giderir.” [R.Nasihin].

Tansiyon hastalarının tuz almaları tehlikeli olacağından ekmekteki ya da yemekteki tuza niyet etmeleri uygun olacaktır. 